

Николай Безденежных

Как ни крути, а жить хочется!



*Проверенные пути преодоления
невзгод*

2023

Аннотация

Книга рассчитана на широкий круг читателей. Она будет полезна всем, кто хочет получить девять полезных советов по преодолению жизненных трудностей, трагедий, а также подскажет, как бороться с унынием, пессимизмом и нытьем. Книга поможет вам взглянуть на собственную жизнь под другим углом, более реалистичным и позитивным, выбраться из тупика, обрести надежду, уверенность и двигаться дальше по жизни. В книге описаны самые простые, проверенные временем и самой жизнью, испытанные на себе правила, против разочарования, усталости от жизни. В книге общедоступным языком раскрывается вся ценность нашей неповторимой и уникальной жизни. Автор подробно, на собственных примерах, красочно, а также используя хорошие притчи, рассказывает о различных способах преодоления трудностей на своем жизненном пути. На многочисленных поучительных примерах, изложена ценность жизни, ее красота, неповторимость и уникальность. Прочитав книгу до конца, вы сможете

пересмотреть свой взгляд на многие трудные жизненные обстоятельства, которые пришлось вам преодолевать вам сейчас или в прошлом. Уверен, позднее вы даже будете благодарить судьбу за то, что она преподнесла вам эти испытания, благодаря которым вы стали сильнее, научились более взвешенно и мудро относиться к выпавшим на вашу долю трудностям, научились больше любить и ценить подаренную вам жизнь. Вряд ли в этом мире есть большая ценность, которая была бы выше вашей собственной жизни. Значит, любить, ценить и главное хранить эту жизнь нужно всегда, не зависимо от той трудной ситуации, в которой все мы иногда оказываемся.

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме, и какими бы, то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

Благодарности

Выражаю сердечную признательность и благодарность всему коллективу типографии «7 мастеров», за высокий профессионализм и качество работы по изданию моей книги.

Отзыв

«Книга написана простым и понятным языком. В ней можно найти ответы на самые актуальные и злободневные вопросы жизни. Автор проникает в различные психологические состояния человека, помогая ему самому найти нужные способы помощи в преодолении, трудных жизненных ситуаций. Внимательно прочитав все девять советов автора, вы получите много полезной информации, которая поможет вам преодолеть трудности, и уверенно двигаться дальше по жизни.

Павел Андреевич Чемоданов,

Кандидат исторических наук.

Предисловие.

Глава 1. В жизни можно пережить все, кроме собственной смерти.

Глава 2. Не живи прошлым, «Живи здесь и сейчас».

Глава 3. Если ты потерял веру во все и вся, остается только вера в Господа Бога.

Глава 4. Иметь ума палату не плохо, лишь бы палата эта не была психиатрической.

Глава 5. В жизни всегда лучше иметь собственную удочку, чем проданную вам рыбу.

Глава 6. Вы считаете, что в вашей жизни всегда должно быть все в шоколаде?

Глава 7. Если небо вам показалось с овчинку, значит, вы сильно испугались за свое будущее.

Глава 8. Попробуй сделать что-то для других.

Глава 9. Если у вас совсем нет чувства юмора, тогда вы просто не поняли смысла этой жизни.

Заключение.

Предисловие

За последние тридцать лет, мне довелось перечитать сотни книг различной научной и около научной литературы, которая в основном раскрывала и давала советы по личностному развитию и росту, но действительно, глубоких, умных, ярких запоминающихся произведений за это время попадалось мне не так и много. Вся эта около научная и научная литература в своей основе опиралась на европейский, но больше на американский психологический, философский и политологический материал, который стал издаваться с согласия авторов в больших объемах, и у нас в России за последние двадцать лет. Во всех этих книгах можно было найти много интересной, нужной и полезной информации, которая раскрывала так называемые «секреты счастья», личностного развития, роста, и носила хороший прикладной характер. Но сказать, что все эти книги, панацея или истина в последней инстанции

для желающих и страждущих преуспеть в этой жизни я не могу, но контент прочитанных мною книг для меня был интересный и поучительный. Как говорится, учиться нужно у всех с кем имеешь дело, включая на данный момент наших главных американских и европейских противников. Последние двенадцать лет, я увлекся другой молодой научной стезей, и переключил свое внимание на книги по нейробиологии. Если быть более точным в этом вопросе, то больше всего меня привлекло, устройство и работа нашего мозга. Мне хотелось узнать, как устроен наш мозг, как он работает, из чего он состоит, и самое главное, как можно улучшить его работу. Эта наука стала для меня интересной и захватывающей. Но чем глубже я погружаюсь в эту тему, тем больше вопросов возникает у меня, ответы на которые мы вряд ли получим в ближайшем будущем, и вряд ли сможем полностью постичь все тайны нашего мозга. Нейробиология, а точнее говоря раздел науки, который изучает мозг, у гуманитариев на первом месте, да и не только у гуманитариев, эта тема стала настолько популярной, что у многих не просвещенных в этой

области людей вызывает самый живой интерес. А вот у профессионалов – нейробиологов, которым удалость сильно продвинуться в последнее время в изучении работы нашего мозга, она находится на самом важном и почетном месте. Это стало возможным благодаря появлению более точных приборов, таких как фМРТ, а также и другого оборудования по изучению работы мозга, и что самое главное, все это стало возможным в реальном времени. Ученым стало гораздо проще добиваться нужного результата в исследованиях и смелых научных экспериментах по изучению частей нашего головного мозга, по их функциям, назначениям. Сейчас работу многих частей мозга можно отследить в реальном времени, и это будет не мыльная гипотеза или теория о работе нашего мозга, а неоспоримый факт. Для меня чтение – это увлекательное путешествие, и интересное занятие. Мне в этом занятии, безусловно, помогает Интернет. А там, как известно, полно самых разных книг, и не только научных, но и хороших художественной литературы. Постоянно просматривая различные сайты, я наткнулся на книгу известного

американского писателя Ирвинга Стоунга «Жажда жизни». Тогда я подумал, что, это еще одна не плохая книга, про то, как нужно относиться к собственной жизни, и почему ее стоит любить, несмотря ни на что. Начав читать, я был просто потрясен этой книгой, она запала мне в душу, и оставила глубокий след, а также много воспоминаний, раздумий, размышлений о жажде жизни. Автор настолько грамотно, практически с достоверной точностью, и высоким профессиональным литературным словом, передает сюжет этой книги. Да, книга у Ирвинга Стоунга получилась блестящая. Эта книга действительно про жажду жизни, которая заключается в жизнестойкости великого художника его, мужестве, воле, а также в непоколебимую веру в то, что он должен делать, и в то, что ему, в конечном счете уготовила судьба-злодейка. Этот художник очень рано начал осознавать, что ему, несмотря на все попытки построить собственную счастливую жизнь обычного человека ни как не получится и ему придется выпить эту горькую чашу несчастной жизни до дна. Книга «Жажда жизни» - это подробная автобиография великого нидерландского художника Винсента Ван

Гоги. Его трудная и трагическая судьба наводит на большие размышления, о его жажде жизни, и о том, неистовом желании творить свои полотна, не смотря ни на какие трагедии, трудности, и преграды. Этот человек, доведенный до отчаяния, постоянно убеждал себя, в том, что он может и должен справиться со всеми этими невзгодами в его жизни. А реальная жизнь все время преподносила ему неприятные сюрпризы; нищету, унижения, голод, холод, боль и страдания. Не хочу больше интриговать читателя, потому что считаю, что пришло время более подробно рассказать читателям, о том, как складывалась судьба этого великого художника. Сколько нужно было иметь силы воли, мужества, стойкости характера, и много чего еще, чтобы, живя в постоянной и ужасной нищете продолжать творить свои бессмертные полотна. Винсент Ван Гог родился в семье нидерландского священника. Его отец был пастором реформаторской церкви, а мать была дочерью почетного переплетчика, и продавца книг из Гааги. Сначала он хотел, как и его отец, стать священником, и ему действительно удалось это

сделать на какое-то время, хотя не без трудностей и унижений со стороны вышестоящих служителей церкви, которые видели в нем не обузданного бунтаря и нарушителя всех церковных канонов. После не продолжительной учебы, церковное начальство определило ему место служения в бедном шахтерском поселке, назначив ему минимальное жалование. Этого жалования хватало только на съемную комнату и скромное питание. Но для Ван Гога это было не так важно. Все его мысли, чаяния были направлены на служение Богу, и бедным людям, хотя сам он постоянно едва сводил концы с концами. В своих проповедях Ван Гог призывал бедняков верить в то, что в будущем им за их земную трудную и нищенскую жизнь, будет даровано, Господом Богом, царство небесное. При этом сам он старался вести такую же нищенскую и тяжелую жизнь, как и шахтеры. Помимо скромной пасторской службы, Ван Гог занимался благотворительностью, помогал бедным, чем мог. В последствии за нарушение церковных канонов, которые предписывали ему не отпускаться до уровня этих несчастных людей, его отлучили от церкви, и

лишили этого скромного жалования. Живя в полной нищете, и постоянно голодуя в далеком шахтерском поселке, он настолько изголодался и потерял силы, что мог вполне закончить свой земной путь, так и не став великим художником. Но в один прекрасный весенний день, сидя у шахты, он наблюдал, как грязные не мытые, в лохмотьях, измученные каторжным трудом шахтеры, поднимаются на поверхность, и бредут к своим покосившимся лачугам. Наблюдая эту жуткую картину, медленно движущихся людей, со скорбными лицами, его осенило сильное духовное прозрение. Винсент Ван Гог почувствовал в себе сильное желание и страсть запечатлеть всех этих несчастных людей на бумаге. С этого момента в нем постепенно стал умирать священник, и началось рождение его, как одного из величайших художников. Конечно, по началу Ван Гог даже не помышлял, о том, чтобы полностью отдаться рисованию и живописи, но в последствии в нем все больше и больше укреплялась вера в то, что писать картины, это и есть его настоящее жизненное призвание, которому он должен посвятить всю свою оставшуюся жизнь. Для того чтобы как-то

существовать и заручиться хоть какой-нибудь поддержкой со стороны, он стал отправлять своему старшему брату Тео свои первые рисунки. Ван Гог просил брата выставлять их для продажи в художественной галерее, где работал его старший брат. В то время Тео работал в галерее, у одного из своих богатых родственников в Париже. Тео не плохо разбирался в живописи, и имел тонкий художественный вкус. Постоянно не имея ни какой оплачиваемой работы, Ван Гог вынужден был жить на деньги, старшего брата Тео, который ежемесячно переводил ему определенную сумму денег, чтобы он мог покупать себе все необходимое для рисования картин, и самое скромное пропитание. Но продать рисунки, начинающего художника, даже за минимальные деньги, было практически не возможно. Поэтому Тео просто хранил их у себя, понимая, что придет время, и они приобретут ту ценность, которую заслужили, а пока он регулярно отсылал своему младшему брату деньги, для того чтобы он мог купить себе еду, а также кисти, краски, холсты и бумагу. Когда Ван Гог, получал деньги от старшего брата,

большую часть их он тратил на расходный материал для рисования, а сам был вынужден жить практически постоянно впроголодь, не доедая, или питаясь самой грубой и простой пищей. При таком тяжелом моральном, физическом и психологическом состоянии, которое продолжалось практически перманентно, он никогда не задумывался о том, чтобы бросить заниматься живописью и заняться чем-то другим. Обучаясь художественному творчеству у разных мастеров, в разных городах Европы, Ван Гог постоянно сталкивался с нехваткой денег, а также презрением, осуждением и унижением со стороны сообщества профессиональных художников и критиков. Безответная любовь, которую ему пришлось испытать не один раз, а также его не удача в налаживании личной жизни, постоянно преследовали его, и в конце концов окончательно лишили надежды на семейное счастье. Часто голодая, и не получая необходимых для нормальной жизни человеку калорий, а также качественной пищи, ему приходилось трудиться с рассвета до заката. Ван Гог продолжал неистово творить свои полотна, которым

суждено было в последствии, после смерти художника, стать бесценными творениями. Этой безумной страстью к написанию картин Ван Гог окончательно подорвал свое собственное здоровье. У него начались приступы беспамятства и эпилепсии. Но когда к нему, на какое-то время, возвращалось здоровье, и психологическое состояние улучшалось, он продолжал с удвоенной силой трудиться над созданием бесценных произведений искусства. Этому великому художнику, не смотря на все трудности и лишения, удалось за десять с небольшим лет создать более 2100 произведений искусства, включая около 800 картин маслом, которые сейчас выставляются практически во всех художественных музеях мира.

Глава 1. В жизни можно пережить все, кроме собственной смерти.

Насколько бы пафосно заголовок не звучал, но в жизни действительно можно пережить очень многое. Конечно, все мы хотим, чтобы наша жизнь текла размеренно, ровно без каких-либо происшествий и падений. Падать всегда больно, но зато подниматься бывает гораздо интересней, чем скромно сидеть и ждать у моря погоды, и надеяться, что когда-нибудь все само собой рассосется. Вряд ли найдется хоть один человек на планете, который, твердо может заявить, что он в своей жизни ни когда не падал, не получал отказов, всегда достигал поставленной цели, не болел, не вступал в серьезный конфликт. Если такой человек со всей серьезностью заявляет об этом, то такому человеку не нужно грубить, а просто очень мягко сказать, что он лукавит. Хотя такое «существо» есть на свете, но это вероятней всего просто робот, или искусственный интеллект. Великий немецкий философ Фридрих Ницше в свое время выразился очень емко и мудро по поводу преодоления трудностей и

препятствий на нашем жизненном пути: «Все что нас не убивает, делает нас сильнее». Я полностью согласен, с высказыванием этого великого человека, и я уверен, что не только я один так думаю. Люди, которые прошли через все эти испытания и невзгоды, хорошо понимают смысл этого высказывания. Есть еще одно хорошее выражение, которое тоже стоит принять к сведению, правда только я не помню автора, ну да ладно: «Если ваш жизненный путь устлан лепестками роз, то лучше во время сойти с него — путь этот может оказаться для вас тупиком». Почему лучше сойти с такого прекрасного пути, спросит любопытный читатель? Я отвечу. Когда вы едете по такому пути, то нужно помнить одну простую вещь, о том, что кто-то другой сделал его таким для вас, а вы только можете топтать кем-то рассыпанные лепестки роз. В жизни практически у всех нас наступает такой момент, когда нам самим приходится решать самые разные проблемы, пробивать себе дорогу, искать место под солнцем, нет сомнений, что подготовленный человек лучше справится со всем этим. А у вас могут начаться большие неприятности, да что там

неприятности, могут начаться большие проблемы. Я думаю не нужно объяснять, почему они начнутся тогда, когда вы их совсем не ожидаете. Все тривиально просто, вы привыкли жить за чужой счет и постоянно пользовались плодами других людей, не задумываясь о хлебе насущном, а в реальной жизни, как известно, рано или поздно, всегда приходится самому платить, по счетам. Можно по-разному относиться к собственной жизни, но как бы вы не относились, к жизни, всегда наступают такие моменты, когда вам придется делать трудный выбор. Выбор этот может быть не таким легким для вас, поэтому если вы сумели до этих не приятных событий выработать хороший психологический иммунитет к трудностям и другим неприятностям в собственной жизни, то будете в состоянии преодолеть все эти напасти. Будет хорошо, если вы сумеете их преодолеть с чувством достоинства, мужества, воли, твердости характера, а иногда даже с иронией и юмором. Многие из нас в это не очень веселое время начинают четко и ясно понимать, что только вы сами на этой земле, являетесь «кузнецом своего собственного счастья». Тогда вы не

станете стонать, ныть и просить помощи у других людей по каждому пустяку, а приступите к поиску решения этих проблем. Как избежать проблем и трудностей в этой жизни, знают многие, а вот быть готовыми во всеоружии, к этим трудностям, и встречать их, как говорят «с открытым забралом», могут не многие. Сваливаются эти проблемы и напасти на нас, как правило, не предупреждая, и не спрашивая нас, готовы ли мы к таким ударам судьбы. Конечно, не стоит самому искать опасных и глупых приключений на свою голову или пятую точку. Но лучше быть готовым к тому, что в вашей жизни может пойти что-то не так. Хорошо когда вы запаслись огромным терпением, спокойствием удава, и много еще чем, чтобы пережить эти времена. Не хочется здесь приводить множество собственных примеров, когда по глупости я попадал не хорошие (мягко сказано) переделки. Они, конечно, меня многому научили и продолжают учить до сих пор. Сейчас я научился радоваться самой жизни, и моя душа громко поет, оттого что я относительно здоровый человек, я каждый день могу любоваться рассветом, закатом,

пением птиц, журчанием ручья и много еще чем. Вы вспомните, как здорово бывает выдыхать аромат свежее скошенной травы. Даже это, на первый взгляд, самое простое удовлетворение жизнью, с лихвой перебивает все трудности, которые довольно часто сыпались на меня по глупости, и невежеству. По прошествии многих лет, осознавая все это, начинаешь лучше ценить саму жизнь во всех ее проявлениях. Конечно, не плохо иметь у себя железную волю, стойкий характер и много чего еще, он ведь все эти положительные качества не каждому даны от природы, чтобы использовать их в полной мере в тяжелых случаях. На мой взгляд, есть только один самый простой и рабочий способ развить в себе все эти положительные качества характера - это постоянное совершенствование, а также занятия физкультурой и спортом. В такой ситуации я ни стал придумывать, ни чего хитроумного, а последовал этому мудрому совету, занялся самообразованием, физкультурой и спортом. Тогда мой мозг стал работать лучше, эффективнее в позитивном направлении, и благодаря позитивному мышлению я сумел вытащить сам себя за

волосы, из жизненного болота, как тот самый барон Мюнхгаузен. Постоянное совершенствование и самообразование, плюс спортивные дисциплины, которые доступны большинству, очень хорошо мотивируют нас не впадать в уныние, не отпускать рук. Мы можем научиться планировать, решать, действовать и двигаться дальше, даже в самой тяжелой жизненной ситуации. Когда вы постоянно и целенаправленно начнете тренироваться, у вас появится желание достичь чего-то большего в данном виде спорта, а также появится собственная цель. Пусть эта цель для вас будет не настолько глобальна, но она позволит вам переключить свои эмоции, свое поведение, свои мысли и свои желания на более позитивные мысли. Вы сможете легче перенести самые трудные, тяжелые времена, которые обязательно закончатся, потому что, они не могут длиться вечно. Есть хорошая русская поговорка: «Жизнь прожить, не поле перейти». В чем смысл этих слов, я думаю объяснять не надо. Да, поле можно перейти без особых затруднений, но в жизни бывает все гораздо сложнее. Давайте поговорим по этому поводу более

подробно. Если вы, уважаемый читатель, сейчас читаете мою книгу, значит, как минимум вы не лишены зрения, а если вы помимо этого имеете руки, ноги, я уже не говорю про голову, можете самостоятельно двигаться, значит для вас не все еще потеряно в этой жизни. Многие из вас, наверное, слышали про Ника Войчича – это человек, над которым судьба сыграла злую шутку. Он родился практически без рук и без ног, с одной культёй. Как вы думаете, легко ему было жить с этим недугом, когда практически у тебя одна голова и туловище. В основном все люди с подобным недугом – это очень несчастные люди. Поэтому многие из них, в такой трагической ситуации не могут найти в себе силы продолжать бороться, сдаются, оставаясь угрюмыми и озлобленными людьми до конца своей жизни. Но не Ник Войчич, хотя и у него были моменты в жизни, когда он не хотел жить, и даже пытался покончить с собой. Позднее когда он многое переосмыслил и взглянул на свою жизнь с другой стороны, он нашел в себе силы сделать свою жизнь полноценной и счастливой. Сумел написать несколько книг, нашел

невесту - красавицу, женился и сейчас имеет двоих детей. Я люблю приводить этот пример, когда в разговоре с другим человеком заходит разговор о сложных жизненных ситуациях, или когда человек начинает ныть по поводу своей горькой судьбы. Как известно мы времена не выбираем, в них рождаемся, живем и умираем. Поэтому жаловаться и проклинать свою судьбу, обстоятельства, окружение, и прочее, бессмысленно, и знаете почему, потому что в большинстве случаев вы сами виноваты, что создали эти обстоятельства такими. Как мы их можем создать? Да очень просто, не верно принятыми решениями или, наоборот, не принятыми решениями, своей ленью, своим действиями или бездействиями, и много еще чем. Я хорошо изучил эту тему и знаю, что люди начинают говорить в таких случаях. Что обстоятельства складывались так, что у них просто не было другого выхода, как сидеть и ждать, когда обстоятельства для них станут благоприятными. Забудьте эти ни кому не нужные отговорки, потому что обстоятельства и ситуации в реальной жизни, практически ни когда не бывают идеальными. Даже

если отчасти ваши отговорки верны, то, что току с этого детского лепета, все ваши стенания ни чего не конкретного дадут. Я не говорю про жизнь детей и подростков, они не могут принимать самостоятельных решений, потому что, полностью зависят от воли родителей и взрослых. Но если вы взрослый человек, то ни кто не может нести БОЛЬШЕЙ ответственности за вашу жизнь, чем вы сами. Загляните глубоко себе во внутрь души и спросите, что вы делали не так, а может наоборот, ни чего не делали для улучшения своего положения. Может вы пытались несколько раз, но потом сдались, и в результате у вас ни чего хорошего не получилось. Вы просто бросили далее пытаться, и стали жить той жизнью, которой сейчас живете, именно ваше бездействие и стало результатом того, что вы сейчас находитесь в этом состоянии. Чем честнее и откровеннее вы сделаете это, тем правдивее будет ваш собственный ответ на этот вопрос. Почему я все время говорю про это, да только потому, что все, что случилось с вами в прошлом — это уже ваша личная история. Прошлые еще ни кому не удалось переписать, хотя многие пытались и очень старались,

но так и остались в нем. Когда человек начинает жить только прошлым, у него практически нет будущего, ни хорошего, ни плохого, это уж точно. А если вы не верите мне, ну тогда и Папа Римский не католик. Поэтому советую вам не париться и вздыхать по данному вопросу, вы сто процентов не сумеете отыграть назад, и все перерешать по-другому, более счастливому сценарию для вас. В мире существует очень много людей, которые проживают свою жизнь, как бы начерно, то есть с надеждой на то, что когда-то им удастся прожить еще одну жизнь. Вот эту, свою вторую жизнь, они точно сумеют прожить набело. Мечтать, конечно, можно и нужно, но только по другому поводу, поэтому выбросьте эту хрень из головы, и больше ни когда не возвращайтесь. Нет никакой другой жизни, и не будет НИКОГДА, есть только та жизнь, которую вы сейчас проживаете, и как вы это будете делать в дальнейшем, полностью зависит только от вас самих. Лучше, если вы будете настраивать свою психику, свои мысли, свои эмоции, свое поведение, свои желания на преодоление возникших в вашей жизни трудностей. Ищите самые

разные пути решения проблем, и не задавайтесь вопросом, за что вам это, и почему это случилось именно с вами, ответа вы точно ни от кого не получите, разве что, только от Господа Бога. Если вы постоянно будете думать об этом и искать нужный вам ответ, то вы только усугубите свое настоящее положение, впадете в уныние или в депрессию. Я прекрасно понимаю, что бывает очень трудно пережить большое горе. Я даже соглашусь с тем, что какое-то время всем нам приходится быть в подавленном и разбитом психологическом и физическом состоянии. На свете нет ни одного такого счастливчика, который сумел бы прожить жизнь, не попав в сложную жизненную ситуацию, и не пройдя через жизненные трудности и трагедии. Конечно, переделки бывают самые разные, от каких то вы можете, отделаться легким испугом, а другие могут длиться очень долго, и приносить вам все это время боль и страдания. Но как говорят, вечно не унывающие французы: «Такова жизнь». А реальная жизнь действительно такова, что иногда хочется «выть волком». Кстати, если вам действительно хочется выть

волком, то не нужно сдерживать себя, войте на здоровье, только желательно делать это в одиночестве, чтобы не пугать, и не портить настроение другим людям. Наши отцы, деды, и прадеды, прошли очень тяжелые жизненные испытания на фронте. Вот где действительно проверяется человеческая воля, стойкость, мужество и жажда жизни. Две неразлучных подруги жизнь и смерть, постоянно находились рядом с ними. Со временем человек начинает привыкать к такому соседству, но это не значит, что он начинает менее бояться и ценить собственную жизнь. Просто глядя, как гибнут его боевые товарищи и друзья, в такой критической ситуации он прекрасно понимает, что и его собственная жизнь может оборваться в любой момент. После того, как вы побываете в реально опасной ситуации для вас, вы начнете больше ценить каждое мгновение этой жизни, даже если она сейчас вам кажется тяжелой и трудной. Можно очень долго рассуждать о всех тяготах современной жизни, но в отличие от древнего человека, мы можно сказать живем как у Христа за пазухой. Жизнь штука сложная, а порой бывает очень тяжелая, но я считаю, что это не

повод для того, чтобы идти топить или вешаться. Даже самые матерые преступники, которые получают пожизненное наказание, где двадцать четыре часа и семь дней в неделю находятся в одиночных камерах, очень редко совершают суицид. А ведь вы только представьте, что вам придется до скончания своего века находиться в одиночной камере, то есть в маленьком замкнутом душном пространстве, практически не видя ни солнца, ни неба – это страшное наказание для любого человека, но в тоже время самое гуманное, потому что человеку сохраняют ЖИЗНЬ. А что может быть ценнее человеческой жизни? Для каждого из нас это самое дорогое и самое ценное. К чему я все это говорю, да все очень просто, к тому, что когда человек попадает в трудную жизненную ситуацию, нужно помнить о том, что другие люди, которые находятся рядом с вами, тоже когда-то смогли пережить много своих жизненных трагедий, а теперь продолжают жить и смотреть в будущее. Да, есть страшные жизненные случаи, когда человек полностью лишается движения, и его организм, включая его мозг, находится в состоянии домашнего

овоца, тогда его родственники могут принять решение об эфтаназии. У нас в России эфтаназия не разрешена юридически, соответствующими законами. Этот вопрос я считаю очень трудный, тонкий и деликатный, потому что ошибка в этом вопросе со стороны врачей или родственников может быть расценена как умышленное или не умышленное убийство. Но как говорится, не будем о грустном, а будем говорить о той жизненной силе, которая мотивирует нас жить на этой прекрасной земле, и не просто жить, а творить разумное, доброе, вечное. Здесь я не удержусь от приведения своего собственного примера любви к этой самой прекрасной жизни. Для того чтобы оставить о себе хорошую память и хорошее наследие. Вот сейчас я пишу эти строки не только потому чтобы потешить собственное эго, самолюбие и тщеславие, которое не дает мне покоя. Нет, я пишу эти строки для того, чтобы другие люди, прочитав их, задумались и взглянули на свою собственную жизнь с другой стороны, более оптимистичной и позитивной. Я прекрасно понимаю тех людей, которые ставили большие цели, потратили очень много сил, средств, а может и собственного

здоровья, но не смогли реализовать свои цели. Горечь, обида, досада, разочарование, обвинение других, или самобичевание, все это будет присутствовать у вас в голове после большого жизненного провала. Но если хорошенько подумать и взглянуть на эту ситуацию с другой стороны, то может получиться, так, как говорится в хорошей русской поговорке: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Эта поговорка довольно часто сбывается в нашей реальной жизни, и примеров тому более чем достаточно. Взять хотя бы мой личный пример из жизни. В лихие девяностые годы прошлого столетия мне пришлось уйти с прежней работы, потому что рэкетиры попытались убить меня, требуя деньги за так называемую «крышу», или попросту говоря, я должен был им платить ежемесячную дань. Так вот эти самые трагические события в моей жизни подтолкнули меня ко многому, поменять место работы и пойти учиться. Я поступил в Университет Российской Академии образования в город Москва на факультет социальной философии, заочное отделение и получил специальность преподавателя по данному направлению. В

дальнейшем самообразование и саморазвитие стало для меня главным девизом жизни. Потом занялся политикой, был депутатом областной Думы, позднее стал проводить семинары, тренинги, и лекции по личностному развитию и росту. В общем, развиваюсь и росту как личность. Написал три книг, эта будет четвертая, а мог бы отпустить руки, плюнуть на все, и ни чего не делать для собственного развития. Вот вам, уважаемые читатели, хоть и не самый захватывающий и великий пример, преодоления жизненных трудностей.

Молодая женщина пришла к своей матери и рассказала ей о своей тяжёлой жизни, о том, как ей приходится нелегко. Она не знала, как ей справиться со всем этим. Она хотела всё бросить и сдаться. Она устала бороться. Казалось, как только решается одна её проблема, тут же появляется другая.

Её мать отвела молодую женщину на кухню, и там наполнила водой три кастрюльки. В первую она положила несколько морковок, во вторую — яйцо, а в

третью — немного молотых кофейных зёрен. Она подождала, пока вода в кастрюльках закипит и через несколько минут сняла их с огня. Мать вытащила из кастрюль морковь и яйцо и положила их в разные миски, а кофе вылила в чашку. Повернувшись к своей дочери, которая жаловалась на жизнь, спросила:

— Скажи мне, что ты видишь?

Дочь ответила:

— Несколько морковок, яйцо и кофе.

Мать подвела дочку поближе и попросила её попробовать морковь. Та попробовала и заметила, что морковь сварилась и стала мягкой. Мать попросила разбить яйцо. Дочь так и сделала. После того как его очистили от скорлупы, дочь увидела, что оно было сварено вкрутую. В конце концов, мать попросила попробовать кофе.

Дочь почувствовала насыщенный вкус, и спросила:

— Мама, а в чём смысл?

Её мать объяснила, что все три предмета подверглись одному и тому же испытанию — кипящей

водой, но каждый из них реагировал на это по-своему: морковь была твёрдой и крепкой, однако, после того как попала в кипяток, стала мягкой. Внешняя скорлупа яйца защищала его внутреннее жидкое содержимое, но после кипения его внутренности стали твёрдыми. А молотые зёрна кофе, в свою очередь, после того как побывали в кипятке, изменили воду

— А теперь, скажи мне кто ты? — спросила мать у своей дочери. — Когда у тебя появляется какая-то трудность, что ты делаешь? Кто ты: морковь, яйцо или кофейное зёрнышко?

Подумай над этим образом: Кто же из них я? Я — морковь, которая кажется крепкой и сильной, но при встрече с болью и несчастьями, я падаю духом и становлюсь мягкой и теряю свою силу?

Я — яйцо с мягким сердцем, но которое при нагревании изменяется? У меня добрая и мягкая душа, но после горя, нервного срыва или при финансовых трудностях или других испытаниях я становлюсь твёрдой и жёсткой? Моя скорлупа выглядит также,

но внутри я тверда, с суровым характером и жестоким сердцем?

Или же я — кофейное зёрнышко? Когда вода нагревается, зерно отдаёт свой запах и вкус. Если я похожа на зерно, то когда всё очень плохо и у меня большие трудности, я становлюсь другой и меняю ситуацию вокруг себя.

Глава 2. Не живи прошлым «Живи здесь и сейчас».

Жить прошлым просто глупо, потому что мы не можем войти дважды в одну и ту же реку, как бы нам этого не хотелось. Жизнь – это река, в которой постоянно происходят самые разные изменения, берега осыпаются, и русло реки постоянно движется то в одну, то в другую сторону. Глубина реки тоже подвержена изменениям, где-то водой вымывает ямы, а где-то намывает песок или камни, поэтому происходит образование островов. Та вода, которая текла в то время и в том месте, где вы входили в реку, со временем давно утекла, и никогда больше не вернется обратно. То же самое происходит и в нашей жизни, как бы вам не хотелось вернуться в прошлое, где вам было, уютно, хорошо и спокойно, ни чего из этой глупой затеи у вас не получится. Я, конечно, склоню голову, а может, встану на колени, перед тем человеком, который изобретет машину времени, для того чтобы мы свободно могли путешествовать из одного временного периода в другое. У каждого человека с годами накапливается много самой

различной информации, воспоминаний и переживаний по прошлому, поэтому многие из нас к старости начинают ностальгировать по безвозвратно ушедшим временам, когда им казалось, что трава была зеленее, а деревья были настолько большими, что вершины их упирались прямо в облака. Ну а если начать говорить про цены и про отношения людей, то тут сразу всплывет столько разного, что потребуется очень много времени, которым я не располагаю, чтобы рассказать про все плюсы той замечательной жизни. Это конечно заманчиво, но давайте не будем забывать, что колесо истории, никому не удавалось повернуть вспять, так что была или не была тогда трава зеленее, в настоящее время это ни кого не интересует. Поэтому поводу есть одна точная и мудрая поговорка, которая говорит: «У соседа за забором, всегда трава зеленее, чем у вас». Наша жизнь, как известно все время движется по спирали, правда, чем дальше, тем ближе к горлу. Шутка! Предугадываю от вас, уважаемый читатель, законный и резонный вопрос. Стоит ли избавляться от прошлых воспоминаний, и перестать ностальгировать по прошлому? Полностью избавиться

от ностальгии по «старым добрым временам» не получится даже у самых закоренелых футурологов, а также тех людей, которые любят бежать всегда впереди паровоза. В прошлом у нас действительно было много чего хорошего. Взять хотя бы тот момент, вы в то время были молодыми, и у вас впереди была целая жизнь. Сейчас я пишу эти строки для тех, кто уже перевалил вершину своей жизни, и находится на спуске, а так же для людей серебряного и преклонного возраста. Для тех же, кто не давно вступил во взрослую, самостоятельную жизнь, я советую смелее двигаться вперед, изредка оглядываясь назад, для того чтобы анализировать свои решения и действия, и еще, чтобы не наступать в будущем, два раза на одни и те же грабли. Наше прошлое, какое бы ни было оно для нас прекрасное, ушло, и больше никогда не вернется к нам, так зачем беречь себе душу и «сыпать соль на рану». Хотя у меня самого есть такой грешок, жить иногда прошлым, но я стараюсь как можно меньше ностальгировать о прошедших временах, потому что прекрасно понимаю, всю бесперспективность и глупость этого занятия. Какое бы не было у вас

прошное его точно не вернуть, даже если вы были сильно обласканы той беззаботной жизнью, и катались как сыр в масле. Прекрасно понимаю тех людей, которым будет очень трудно избавиться от этих девичьих грез, окончательно закрыть станицу прошлой жизни и начать жить «здесь и сейчас». Как известно, что фортуна настоящей, реальной жизни не все время может находиться на вашей стороне, потому что эта дама очень капризная и непредсказуемая, когда речь заходит о нашем везении. Если уж вам действительно так захотелось по ностальгировать по прошлому, то ради Бога, сделайте это, но не надо делать это с утра до вечера, потому что жизнь не стоит на одном месте. Хотите вы того или не хотите, но вам постоянно придется принимать какие-либо решения, чтобы вас не могли обозвать занудой, жалобщиком и нытиком. А с такими людьми, как известно, ни кто не любит общаться, не говоря уже, чтобы иметь с ними дело. Общаясь с вами, человек быстро устанет от вашего нытья, и жалоб на жизнь. Мое главное правило, которого я придерживаюсь вот уже много лет, по поводу моей прошлой жизни — это, прежде всего (уж

извините меня за мои религиозные убеждения) благодарность Господу Богу (можете сами вставить, кому вы благодарны за прожитую жизнь) за то, что Он дал мне дожить до сегодняшнего дня. Ваша искренняя благодарность принесет вам, а может и другим людям, больше положительных эмоций и позитива. Если уж быть честным до конца, то в моей прошлой жизни было не мало ошибок, разочарований, лишений и других не приятных моментов, которые я тоже хорошо помню. А запомнил я эти моменты потому что, по прошествии прожитых лет, я стал хорошо понимать, на сколько мои тогдашние решения и действия были не правильны и вообще глупы. Думаю что, мало найдется желающих наступать два раз на одни и те же грабли, чтобы проверить, как они работают, хотя есть люди, которые так и норовят делать это снова и снова. Значит, эти люди не научились извлекать полезный и определенный опыт из своего прошлого, вот и совершают снова одни и те же ошибки, надеясь, что результат у них, может получится другой. Как говорится, судьба кого-то ведет, а кого-то тащит. Вот кого она точно тащит, так это тех людей, которые

неоднократно наступали на эти самые грабли. Согласен, с этим мудрым утверждением. Помнить свое прошлое конечно нужно, чтобы не совершать тех же самых ошибок, но решения принимать нужно всегда исходя из настоящей, реальной жизненной ситуации. Использовать кальку, исходя из ваших прошлых правильных принятых решений, равносильно тому, что идти вперед, а голову повернуть назад. Так вы точно налетите на приближающуюся электричку, которая вряд ли сумеет объехать вас, вы это почувствуете сразу. Так что лучше все-таки идти вперед и смотреть тоже лучше вперед, не забывая иногда смотреть и по сторонам, в целях своей безопасности, а также наблюдая за происходящими событиями по отношению к вашему движению вперед. Не всем людям удастся выстроить хороший баланс со своим прошлым. Эти люди ни как не могут решить эту проблему, живя в настоящем, хотя прилагают массу усилий для этого, но прошлые проблемы крепко взяли их за горло и держит в своих нежных объятиях. Люди годами не могут вырваться из этого состояния, постоянно прокручивая их у себя в голове. Такие

состояния, как обида, злость, ненависть, жажда мести, горечь, разочарование могут не отпускать человека на протяжении длительного времени, а иногда и всей его жизни. Бывает очень трудно избавиться от негативного состояния, но я наберусь смелости и наглости, чтобы дать вам совет, как хотя бы частично избавиться от этого негатива. Совет самый простой. Необходимо переключить свой мозг на что-то другое, более позитивное. Как это сделать, да очень легко. Каждый раз, засыпая вечером и просыпаясь утром, благодарите, от чистого сердца того кого, вы сами считаете можно поблагодарить за собственную жизнь. Выполняйте эти благодарности сотни, тысячи раз, тогда ваши мысли, и ваше внимание переключится на другие более позитивные мысли. И еще один момент, простите себя и отпустите свое прошлое в космос, к далеким планетам. Согласен, что негатив может постоянно присутствовать в нашей жизни, начиная с детства, и может длиться до глубокой старости. Человек сам может накрутить свои нервы до предела, загнать себя в угол, и жить с этим долго. Нам бывает очень трудно простить людям все то зло, унижение,

которое нам пришлось пережить в прошлом. Если вы не переключите свое внимание на что-то другое, или вы не поменяете свое отношение к данной проблеме, то и дальше будете проживать довольно мрачную и тяжелую жизнь, дожидаясь возмездия и справедливости. Ни кто не собирается спорить с вами, что в жизни может существовать плохое поведение других людей, по отношению к вам, которое как вам кажется, нельзя прощать ни когда в жизни. Я думаю, что это будет правильно с вашей стороны, но необходимо иметь в виду такой нюанс, не прощая своих врагов, и не отпуская их с миром, вы можете и дальше тратить свою собственную жизнь, на долгожданное возмездие, которое может для вас так и не наступить. Исключить из нашего обычного психологического состояния полностью негативные эмоции и чувства, вряд ли удавалось хотя бы одному человеку, живущему на этой Земле. Во всяком случае, мне такие люди не встречались. Сам я не однократно предавался этим чувствам и эмоциям, но находил способ избавиться от них. Мы не роботы, и не можем быть запрограммированы только на положительные

эмоции, поэтому у нас в голове есть свои отрицательные мысли и эмоции. Иногда они настолько овладевают человеческим разумом, что он просто теряет рассудок и начинает совершать не обдуманые и трагические ошибки, руководствуясь своим прошлым негативным опытом. Многим людям кажется, что их трагедия настоящей жизни заключатся в том, что они в прошлом не смогли добиться справедливости, возмездия, и нужного им результата. Виновники теперешнего плачевного положения таких людей сразу находятся - это окружающие их люди, которые не поддержали их во время, ставили им палки в колеса, всячески препятствовали продвижению, можно сказать, что вели себя, как последние уроды. За все за эти мытарства в прошлом, они теперь должны быть наказаны. Может все это правда, и имеет определенное место, но реальная ситуация изменилась, и поэтому вряд ли вы сумеете взять реванш, если будете прибегать к своим прошлым отношениям с окружающими, а также использовать свои прошлые решения. Ищите новые подходы, новые решения и

новые взгляды, для искоренения своих прошлых проблем, которые не дают вам жить полноценной жизнью. Есть другая категория людей, они большую часть своей жизни живут в будущем. Хорошо это или плохо? Давайте рассмотрим этот вопрос более детально и постараемся вынести из этого диалога, решение которое, покажется нам правильным. Это довольно сложный вопрос. Практически всем нам хочется заглянуть в собственное будущее, для того чтобы можно было его подкорректировать, в лучшую сторону, живя сейчас. Это позволило бы нам не совершать ошибок в настоящем, но с другой стороны, это довольно страшно узнать всю правду о своем будущем, потому что оно может оказаться не таким лучезарным, как нам хочется. Обычным людям, не дано такого природного или Божественного таланта, знать свое будущее. Хотя есть люди – пророки и предсказатели, они могут довольно успешно угадывать будущее, и предсказывать определенные события. Как они это делают, откровенно говоря, не знает ни кто. Лично мне не очень хочется знать свое будущее, потому что давно в своей жизни придерживаюсь

такого правильного высказывания: «Мы сами являемся кузнецами своего счастья». Ваше будущее практически полностью зависит от вас, и от ваших принятых решений, как в настоящем, так и в прошлом. Есть, конечно, жизненные ситуации, когда вы не сможете повлиять на определенное развитие событий, или обстоятельства, которые независимо от вашей воли будут происходить в вашей жизни. Но это не повод, для того чтобы жаловаться на свою судьбу и лить, крокодиловы слезы, этим вы точно делу не поможете. Тщательно и продуманно планировать собственное будущее занятие совсем не бесполезное. Поступая так, вы визуализируете будущее, представляя себя совершенно в новой для вас ситуации, возможно более интересной и выигрышной. Вы пытаетесь просчитать все возможные варианты развития предстоящих событий. Это здорово! Когда вы будете делать это, попрошу вас, обращать внимание на те подводные камин и скрытые трудности, которые могут подстергать вас в будущем. Далее я хотел бы поговорить немножко о других вещах, прежде всего, о том, что большинство людей не

научились жить полноценной настоящей жизнью, а живут своим воображаемым будущим. Но ведь будущего, как такого, в реальности просто не существует. Вот, к примеру, мы говорим: «Что в ближайшие выходные я поеду за город отдыхать с друзьями». Окей! А теперь объясните мне, где находятся эти ваши ближайшие выходные, которые вы хотите провести с друзьями. Я могу как-то взглянуть на их, услышать их голос, потрогать их, попробовать на зуб, или просто поиграть с ними. Нет, и еще раз нет, в реальном времени - это только ваша нейронная сеть в голове приняла такое решение, пока оно не реализовано на практике, но стремление реализовать его у вас есть. Продолжаем рассуждать дальше. Если для вас это важно, то вы всю неделю будете думать о том, как будет приятно провести эти ближайшие выходные в кругу друзей, а может любимой женщины, или любимого мужчины. Здесь я не хочу говорить уважаемым читателям, про не традиционную сексуальную ориентацию, потому как сам являюсь убежденным гетеросексуальным мужчиной. В том, что вы всю неделю думали о ближайшей поездке за

город, нет ни чего плохого. Но это только на первый взгляд, но если заглянуть глубже и посмотреть на эту ситуацию с другой стороны, то получится так, что вы всю неделю, а может даже и две, жили только этим предстоящим событием, а другие события вас вообще не интересовали. За это время вы могли попустить и пропустили, два прекрасных рассвета, не обращали внимания на пение птиц в парке, по настоящему не радовались прекрасному солнечному дню, и многим другим обычным вещам, которые мы ценим и любим, как самые обычные человеческие радости жизни. Не подумайте, уважаемые читатели, что я сейчас пытаюсь вас отговорить планировать свое будущее, нет, это не входит в мои писательские планы. Я просто пытаюсь донести до вас одну простую мысль, которая заключается в том, чтобы вы могли чаще наслаждаться в своей жизни настоящим моментом, самыми простыми человеческими радостями, и больше ценить их. Ставить большие цели, и реализовывать их в будущем – это архи важное и полезное дело, но не нужно забывать и про настоящий, быстро текущий момент, который, как известно

больше никогда не повторится. В жизни случается так, что человек всю свою сознательную жизнь жил только будущим, грезил мечтами, а настоящая его жизнь прошла мимо. Он мало придавал значения настоящему моменту, который мы называем «здесь и сейчас». Вот об этом мы и поговорим сейчас с вами, уважаемый читатель, более предметно. Что это выражение вообще значит? Прежде всего, в этом выражении основная мысль означает что, нужно как можно ярче, глубже и главное осознаннее проживать каждую минуту своей жизни. А зачем мне это делать, скажет юный читатель, когда у меня целая жизнь впереди? Я отвечу ему хорошей мудростью; «Жизнь глазами юнца-это бесконечное будущее, а жизнь глазами старца-это очень короткое прошлое». Все мы обладаем различными чувствами и эмоциями, которые переживаем практически все время, за исключение сна, хотя и во сне мы тоже можем переживать еще более сильные чувства, но это сон, а не явь, в которой мы все-таки живем. Прийти к хорошо осознанному состоянию, не так просто, как кажется на первый взгляд. Жить более осознанной жизнью, значит уметь

видеть и замечать вокруг себя много интересных и удивительных вещей, которые помогают тебе принимать правильные решения и двигаться вперед. Если человек в своей жизни, не занимается своим постоянным развитием, то, как правило, он живет не совсем осознанной жизнью. Что это значит? А это значит, что он не замечает тех прекрасных возможностей и вещей, которые окружают нас повсюду, и которыми мы можем наслаждаться «здесь и сейчас». Красота, удивительность и уникальность нашей жизни заключается в том, чтобы уметь увидеть новые возможности для вас, а так же интересное, в самых простых вещах. Когда человек полностью поглощен своей идеей «фикс», то для него практически не существует текущего момента собственной жизни. Конечно, мы все имеем, различные цели, которые хотим реализовать в этой жизни, и это здорово, это как раз то, зачем мы пришли в этот мир, «бороться, искать найти и не задаваться». Так что дерзайте, творите, любите, но при этом не забывайте и про настоящий текущий момент вашей жизни, и помните у каждого из нас, нет обратного жизненного пути. Нельзя как

киноплёнку, нашу жизнь отмотать назад и прожить её так, так как вы сейчас считаете нужно было прожить. Планировать своё собственное будущее, все мы вполне можем и должны это делать регулярно. Есть не мало людей, которые боятся своего будущего, потому что оно им, как правило, чаще всего представляется, не самым лучшим образом, страшным и ужасным. Этот страх будущего сковывает человека, сковывает его инициативу. Он перестает двигаться к своей ранее поставленной цели. А цель, как известно - это не просто наши грезы и мечтания о райской жизни, это хорошо просчитанный план по этапной реализации его, и план этот должен быть подкреплён определенными ресурсами. Помимо этого жить «здесь и сейчас» - это значит смотреть на жизнь как можно более трезво и объективно, а не летать в облаках, в надежде, что само собой все реализуется или рассосется. Как шутят веселые хирурги, зачем резать, пройдет время и само отпадет. Жизнь довольно часто преподносит нам совершенно неожиданные сюрпризы. Эти сюрпризы иногда хорошие, иногда не очень, но если человек сумел вынести из своего прошлого много

полезного и нужного, приобрел хороший жизненный опыт, не плохо справляется с настоящим моментом, то он и в будущем, вероятней всего сумеет преодолеть все трудности на своем жизненном пути. Преодолевая жизненные трудности, человек закаляет свой характер, волю, выдержку чтобы двигаться дальше. Для меня выражение жить «здесь и сейчас», подразумевает знаменитое высказывание:

« Делай все что можешь, с тем, что имеешь, и там где находишься». Делать все что можешь – это, прежде всего не жаловаться на все и вся, а идти своей дорогой, и пусть эта дорога в очередной раз приведет вас в тупик. Тогда у вас точно появится хороший повод крепко, задуматься над тем, чем ты сейчас занимаешься, и задать себе прямой вопрос, я действительно хочу этим заниматься в своей жизни? Здесь главное не кривить душой, а честно, как на духу, ответить себе на этот довольно сложный, и в тоже время простой вопрос. Если вы действительно откровенно ответите на него, тогда у вас точно все сразу встанет на свои места. После этого вы будете более осознанно подходить к своей жизни, к своему

будущему. Жить «здесь и сейчас» — это значит проживать свою собственную жизнь, так как вам этого хочется, а не так, как хочет кто-то другой за вас, чтобы вы ее проживали. Придет час, и вы будете глубоко сожалеть, а может даже страдать оттого, что прожили не свою собственную жизнь, а жизнь другого человека. Никогда не поддавайтесь на этот соблазн, хотя он может быть очень привлекательным для вас. Попадать в зависимость от другого человека, а не самому распоряжаться своей судьбой, что может быть хуже этого. Старайтесь жить «здесь и сейчас», не вчера, и не завтра, вот тогда вы можете смело сказать, что я живу осознанной и полноценной жизнью. Я желаю вам добиться такой жизненной гармонии, и уверен что, каждый способен на это, а если нет, то вы свою прожитую жизнь будете считать не удачной, но вашу жизненную попытку все равно засчитают, и второго шанса точно не дадут.

— Святой отец, — обратился новичок к отцу-настоятелю, — моё сердце заполнено любовью к миру,

и оно очищено от искушений дьявола. Каким будет следующий шаг?

Падре попросил ученика сходить вместе с ним к больному человеку, который нуждался в исповеди. После того, как священник утешил семью, он обратил внимание на сундук в углу комнаты.

— Что находится в этом сундуке? — спросил он.

— Одежда, которую мой дядя никогда не носил, — сказала его племянница. — Он всегда думал, что нужен какой-нибудь особый повод, чтобы надеть эти вещи, в результате они гниют в сундуке.

— Помни о сундуке, — сказал настоятель ученику, когда они ушли. — Если в твоём сердце есть сокровища, используй их прямо сейчас. Иначе они сгниют.

Глава 3. Если ты потерял веру во все и вся, остается только вера в Господа Бога.

Все мы, во что-то верим, кто-то верит Путину, кто-то нашему Правительству, кто-то верит в гороскопы, а кто-то в собственные силы, но когда собственных сил становится совсем мало, или эти силы практически истрачены полностью, мы начинаем верить в высшую силу, или в Господа Бога. Почему же многие из нас приходят к вере в Творца нашего, только после того, когда переживут личные трагедии, или после длительных мучительных философских рассуждений о смысле жизни? Ответ на этот архи важный вопрос я попытаюсь объяснить в этой главе. Хочу сразу заверить читателей, о том, что я ни как не претендую своими рассуждениями на истину в последней инстанции. Я также не собираюсь ни кого агитировать стать верующим человеком. Трудно или даже практически не возможно объяснить веру в Господа Бога воинствующему атеисту, или убежденному дарвинисту, да, собственно говоря, я и не собираюсь этого делать, по одной простой причине, понимая, что

из этой затеи не чего хорошего не выйдет. Кто не верит в Творца, и считает что это опиум для народа, того лучше оставить в покое, и не дергать «тигра за усы». В конце концов, каждый из нас может иметь свое личное мнение по любому вопросу, а уж тем более по такому интимному для всех нас, как религиозному. Хочу просто отметить, что я тоже лет двадцать пять назад был атеистом, но в последствии все-таки, благодаря событиям которые происходили в моей жизни, я окончательно пришел к вере в Творца. Что же заставило меня прийти в вере в Бога. Здесь существует много факторов, которые повлияли на мое мировоззрение и мою духовную жизнь. В одной из своих книг я уже ранее упоминал о том моменте, когда я медитировал, а медитировал я тогда довольно долго, практически два часа в день, то через какое-то время почувствовал присутствие высшей силы, а может быть самого Господа Бога. Такое состояние не возможно объяснить простыми словами, образами, красками, или описать даже трансцендентальным чувством. Также не возможно описать и свое внутренне душевное состояние в этот момент, но то

что я чувствовал Его присутствие, как внутри меня, так и где-то рядом, я не сомневался в этом ни на секунду. Тогда я набрался смелости, чтобы задать Ему только один важный вопрос, который волновал меня вот уж на протяжении многих лет, и от которого зависело, как будет складываться моя дальнейшая жизнь. Я мысленно проговорил свой вопрос, который подразумевал два варианта ответа, и стал ждать одного из предложенных мне вариантов. Прошло около десяти минут, и я четко услышал, у себя в голове, ответ на поставленный мною вопрос. Этот ответ я принял как руководство к действию, в последствии он оказался правильным, потому что сработал для меня не так и плохо. Откуда пришел этот голос ко мне, и почему он был такой необычный, ответа на этот вопрос у меня тогда не было, нет его и сейчас. Уж извините за откровенность. Хотите, верьте, хотите, нет, но я более чем уверен, что это была подсказка самого Господа Бога принять мне нужное решение. У каждого своя судьба, а от нее, как известно не убежишь. Но если ты вдруг захочешь обмануть ее, то вряд ли это у тебя получится. Хотя на

какое то время ты можешь обмануть даже свою судьбу, но в последствии это тебе точно выйдет боком. Так вот, чтобы не кусать свои локти, и не причитать, после того, как ты решил обмануть свою судьбу, советую ни когда не задаваться таким вопросом, пока ты жив. Не знаю, может я и не прав, сужу по себе, но, прожив уже не мало лет, я уверен, что лучше ни когда не пытаться делать это. Наберусь, смелости и дам вам, уважаемый читатель, совет ни когда не пытайтесь перехитрить свою судьбу, потому что, тогда вы будете проживать не свою жизнь, а жизнь другого человека. Да, дорогие мои читатели, я так категорично говорю, потому что в случае, если вы вдруг прозреете, и в конце жизни узнаете, что вы прожили не свою жизнь, а чью-то чужую, то будет мучительно больно и обидно за принятый когда-то не правильный жизненный выбор. Конечно, надо постоянно прислушиваться к своей интуиции, она может многому научить нас и подсказать, потому что редко ошибается по вопросу выбора нашей дальнейшей судьбы. Я не пророк, не предсказатель, и даже не ясновидящий, но прекрасно понимаю, и знаю на собственном жизненном опыте,

что лучше всегда прожить, свою жизнь, делая ее более яркой и счастливой. Что является нашим главным триггером и мотивами, когда мы приходим к вере в Бога? У каждого человека они свои, самые разные, но их, как правило, объединяет один мотив, и этот мотив не угасающая надежда на то, что есть высшие силы, для которых нет ни чего не возможного на этом свете, и они могут помочь нам. Многие из нас ни когда не читали Библию, не знают ни старого, ни нового завета, кто написал это священное писание, и что там написано, но все мы верим, что Христос, сын и земной посланник Бога, который мог творить чудеса. Это придает нам надежду на то, что если мы своими молитвами сумеем достучаться до Господа нашего, то он нам обязательно поможет. Тогда к нам точно придет, прозрение и успокоение, мы обретем смысл, радость и полноту собственной жизни. Уважаемые читатели, я не призываю вас фанатично и усердно верить в нашего Творца, тем более осуждать тех людей, которые до конца дней своих остаются убежденными атеистами. Флаг им в руки, барабан на шею, и пусть шагают семимильными шагами в светлое

будущее. А попасть в это светлое будущее все мы стремимся, только вот не у всех верующих это получается хорошо. У кого-то собственная вера становится настолько фанатичной и бескомпромиссной, что ему хорошо подходит эта поговорка: «Заставь дурака, Богу молиться, так он и лоб расшибет». Сам, я избежал этого фанатичного, состояния, даже когда, прочитав полностью Библию, а это не много ни мало семьдесят семь книг. Кстати, по этому поводу такая не большая, но заслуживающая внимания ремарка, которая стала для меня еще одним доказательством существования Творца. К чтению Библии я приступил в Рождество, а прочел все книги заветов ровно в день Святой Пасхи, Христова Воскресенья. Я ничего не хочу этими строками, что-то выделить или подчеркнуть, потому что, даже после прочтения такого количества духовных книг, мой лоб у меня в целости и сохранности, и, слава Господу нашему. В жизни всегда были и будут не удачи, падения, но это не должно сказываться на наших основных жизненных установках, которые предписывают нам верить, надеяться, любить.

Бывают моменты в нашей жизни, даже не моменты, а довольно длительные временные периоды, когда вам кажется что все против вас. Тогда чтобы не потерять веру и нить собственной жизни, не впасть в уныние, депрессию и апатию, лучшее, что можно сделать в данной ситуации, это обратиться к Богу. Постараться вселить в себя надежду на то, что тебе обязательно в такой не простой ситуации, обязательно должны помочь высшие силы, черная полоса закончится, и придут лучшие времена. Не подумайте, что я пытаюсь вас убедить в правоту своих слов. Сработает ли это или не сработает, не знает ни кто, но: «надежда всегда умирает последней». В такой ситуации вы ни чего не теряете, а вот придать себе сил, вдохновения оптимизма, в это тяжелое для вас время будет очень важно, чтобы вы могли пережить эти трудные времена. Сразу оговорюсь и скажу, в этой ситуации надо хорошо запомнить, одну простую вещь, ни чего не произойдет по мановению волшебной палочки, если вы сами не будете ни чего предпринимать, для того чтобы, как-то улучшить свое положение. Не зря же придумали эту поговорку: « На Бога надейся, да сам

не плошай». Любой человек, который находится в дееспособном состоянии, в здравом уме, может предпринять собственные шаги, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Даже полностью разочаровавшись в высшую силу, в собственное существование, не стоит накладывать на себя руки, потому что, совершив суицид, вы уже точно ни когда не узнаете, что еще приготовила для вас судьба-злодейка. Стоп ребята, а может совсем и не злодейка, а наоборот, судьба давно уже готовила вам приятный сюрприз, и хотела преподнести вам отличный подарок, от которого вы почувствовали бы себя на седьмом небе от счастья, а не аду за свой страшный грех, и не обдуманный поступок. Конечно, я прекрасно понимаю всех тех людей, которым бывает очень трудно пережить собственное падение, или собственную трагедию, но уверяю вас, что когда вы переключите свой мозг на тему Бога, то вы обязательно почувствуете защищенность и поддержку, со стороны высших сил и Вселенной. Почему я так уверенно говорю это, да просто потому, что сам пережил такие тяжелые моменты в собственной жизни.

В то время я видел перед собой только железобетонный тупик, и совершенно не видел выхода из него. Но, почитав не мало мудрых и полезных книг, я обратился к Богу, и тогда я увидел, что моя трагедия не такая уж большая и безнадёжная. У меня есть руки, есть ноги и думающая голова на плечах, чтобы искать решение, как выйти из этого затруднительного положения. В тот момент я ни кого не обвинял в своих проблемах, потому что понимал, все эти проблемы я создал сам, и только сам, своими глупыми и не продуманными действиями. Это очень важно понимать, чтобы не озлобиться на весь мир, а мир он такой, какой есть, ни хороший, ни плохой, просто реальный. Трудно бывает не согласиться с теми людьми, которые утверждают, что в этой жизни надо надеется только на самого себя, и на собственные силы, это конечно так, но когда эти силы покидают нас, то остается только вера на сверхъестественные силы. Если Господь Бог, ну или матушка природа, кому как нравится, наделила нас всем необходимым для нормальной жизни, чтобы мы могли дышать, ходить, двигать руками, говорить, смотреть, слышать,

то грех жаловаться на судьбу, значит вы относительно здоровый человек, и можете позаботиться о себе сами. Человеческий мозг, который не перестает работать даже во сне, устроен так, что ему все время будет чего-то не хватать в этой жизни. Мы не можем его выключить или сказать ему, ну все приехали, «сливай воду», теперь нам ни чего не надо в этой жизни, можем спокойно ложиться и умирать. Спросите любого человека на улице, чего ему не хватает для полного счастья, и вы услышите в ответ, не хватает денег, власти, славы, любви, общения и.т.д. Вот и получается, что мы очень часто думаем о том, чего у нас нет, а если и есть, но очень мало, а хочется много и сразу. Многие из нас начинают просить у Бога все, чего у них на данный момент отсутствует, или не хватает, а не получив все это, очень расстраиваются. Я же смотрю на веру в нашего Творца совершенно не так. Когда я молюсь Господу Богу, я не прошу у него ни чего из выше перечисленного. Просто благодарю Его за то, что он даровал мне жизнь. Так же я благодарю Его, за то, что я относительно здоров в свои 65 лет, за то, что у меня есть крыша над головой,

за то, что я не бедствую, не голодую, у меня есть одежда, есть на чем спать, и есть деньги на черный день. Может быть, эта молитва для кого покажется странной, или даже смешной, но каждый раз перед сном я проговариваю ее, и это придает мне какую то надежду на то, что Господь Бог все видит, все знает и не забудет и обо мне, когда этот черный день может наступить. У других людей может быть совершенно другая, своя молитва, которая поддерживает их, или вселяет надежду на лучшее. Если вы не священнослужитель, то вам не нужно придерживаться обязательных церковных канонов, когда вы обращаетесь к Господу Богу. Для меня не существует ни каких церковных канонов. Только я сам определяю, какие слова я подберу для общения с Господом, как я буду читать свою молитву, где я это буду делать - это мое, и только мое, личное дело. Главное, ваша молитва должна быть искренней, исходить из вашей души и сердца, а помыслы в ней должны быть самые чистые. Когда будете молиться, не старайтесь впихнуть в молитву, как можно больше самых различных просьб, и пожеланий, а лучше благодарите

Господа Бога за то, что уже имеете. Мы привыкли, когда обращаемся к Творцу просить как можно больше, в надежде на то, что если мы не получим всего чего нам хочется, так хоть половину от того, чего мы просим нам дадут. Может, я глубоко заблуждаюсь насчет того, что не многие верующие люди, обращаются к Господу Богу, только с благодарностью. Если это так, то тогда я приношу свои извинения этим людям. Хотя большинство из нас привыкли, обращаться к Господу нашему, только тогда когда им становится уж совсем не вмоготу. Мы просим помощи, поддержки и благоденствия для себя, своих родственников, близких нам людей, у которых неприятности или большая трагедия. Конечно, просить помощи у высших сил, дело стоящее, правильное, но вот только сидеть и ждать эту помощь всю жизнь не нужно. Я никого не пытаюсь переубедить, молитесь, как вам нравится, просите все что угодно, а можете вообще ничего не делать. Чувствую, что атеисты сейчас мне могут задать свой резонный вопрос, а зачем вообще нужно, во что-то верить, можно и так не плохо жить? Конечно можно, но какой бы не был

воинствующий атеист, в нашей жизни случаются такие моменты, что нам бывает очень трудно справиться в одиночку, достойно преодолеть все эти невзгоды, не у всех нас стальная воля и железный характер. В такой тяжелой ситуации человек может начать думать о самоубийстве или пристраститься к наркотикам, алкоголю, чтобы окунуться в мир иллюзий и грез. Выход из такой трудной жизненной ситуации конечно есть. Это пойти искать помощи у психологов и психотерапевтов, но наши люди пока еще не особо прибегают к такой помощи, не веря в эффективность всех этих психологических теорий и практик, хотя молодежь уже все чаще стала пользоваться такой услугой профессионалов. Вам, и только вам решать, как исцелить собственную душу. Обратитесь ли вы к психологу и пойдете, куда то еще, это ваше личное дело. По любому, вы ни чего не потеряете, а вот приобрести какую-то надежду или смысл своего существования вполне можете. Нет, я не настаиваю, даже не уговариваю вас, уважаемый читатель, чтобы вы завтра же побежали в близлежащую церковь, усердно помолились там один раз, и стали ждать

чудесного исцеления собственной души. Не уверен, что вы получите, какой то скорый положительный результат, который бы вас полностью устроил. Прежде всего, я уверен, что не нужно постоянно придаваться унынию, жалостью к себе, при этом думая, что уж ваша то проблема самая большая из всех живущих на земле людей. Может отчасти так оно и есть, но кто же, спрашиваю вас, будет ее решать, если вы хотите полностью увильнуть от ее решения, или постараетесь обвинить других, в том, что они не бросились, со всех ног, помогать вам. Хорошо проанализируйте свою проблему, найдите причину и следствие возникшей проблемы. Если ваша проблема не упала вам на голову, как глыба льда с крыши девятого этажа, значит, вы сами себе ее нажили, а если она действительно упала вам на голову, то мне остается только посочувствовать вам. В другом случае мы понимаем, что многие наши проблемы, создаются нами по собственной глупости, по не обдуманности своих решений, гордыни, нетерпения, хотя случается и трагическое стечение обстоятельств, не зависящих от нашей воли. В такой ситуации, как раз и может помочь

вера в лучшее будущее. Когда мне было страшно тяжело и уныло, я обратился к своему внутреннему состоянию, чтобы лучше разораться в нем. Сделал я это с помощью медитации, которая помогла мне восстановить мое душевное состояние, придала мне сил и уверенности в то, что я сумею преодолеть все эти тяготы жизни. Постепенно, изучая и анализируя Библию, я пришел к выводу, что это священное писание, в основе своей является хорошим психотерапевтическим учебником, а также хорошим мотиватором, который подсказывает нам, как нужно относиться к жизни и Господу Богу, его деяниям, которые он делал и продолжает делать через своего сына, Иисуса Христа. Еще один момент я хотел бы упомянуть здесь, когда я полностью прочитал всю Библию, то понял что это священное писание, также является прекрасной книгой, в которой можно найти практически все ответы на то, как вести себя в жизни, и как действовать во благо себе, и во благо другим людям. Здесь не требуется от вас чего-то сверхъестественного, чтобы начать, что-то делать. Конечно, много чего написано в ветхом завете может

показаться вам не понятным, или даже бессмысленным с точки зрения современного человека, но интерпретация и осмысление написанных там слов, некоторых странных действий и событий, в священном писании приходит к нам, чаще всего постфактум. По прошествии времени лучше начинаешь понимать и осознавать всю глубину и мудрость написанных там слов. Я понимаю, что, не прочтя хотя бы какую-то часть священного писания, просто вот так, начать верить, во что сверхъестественное бывает довольно трудно, но можно прибегнуть к некоторым духовным скрепам, которые есть в любой теологической литературе. Там нет нравоучений или советов, которые предлагают вам слепо верить в Творца небесного. Вы можете сомневаться во всем, и не верить ни кому, если от этого вам станет легче. Я тоже не сразу пришел к вере, но, постепенно проанализировав свою жизнь, свои решения и действия, у меня появилась вера, что некоторые свои правильные решения я принимал при помощи Всевышнего, как бы это странно не звучало для некоторых людей. Хочу повторить еще раз. Я никого не осуждаю, пусть эти люди и дальше

продолжают так же жить и здравствовать с верой во что угодно, кроме Господа Бога. Я желаю им только одного, чтобы их жизнь была безоблачная и счастливая. Да, вопрос верить или не верить очень личный и интимный, поэтому я высказался честно и откровенно, а принимать его вам на веру, уважаемый читатель, или нет, решать только вам. В свое время я пришел к вере, при этом не стал чувствовать себя хуже, мое душевное и психологическое состояние не ухудшилось, а только улучшилось. Я приобрел такие положительные черты характера, как стойкость к превратностям судьбы, целеустремленность, веру в собственные силы, спокойствие в душе, осмотрительность, глубокое понимание собственной жизни, и главное позитивный взгляд на собственное будущее.

К Богу пришел Человек и попросил, покажи мне ад и рай.

Бог привел Человека в большую комнату, где стоял богато накрытый стол, а вокруг сидели люди. Но они ничего не ели, потому что у ложек были очень длинные ручки. Люди мучились и умирали от голода.

— Это же ад!- воскликнул Человек.
Затем Бог отвел его в другую комнату, где стоял
точно такой же стол и вокруг тоже сидели люди. И у
них были такие же ложки с длинными ручками. Но они
веселились и были счастливы.
— В чем же разница? — удивился Человек.
— Посмотри. В первой комнате люди хотят
накормить себя, а во второй они кормят друг друга.
Рай и ад устроены одинаково. Разница в самих людях

Глава 4. Иметь ума палату, не плохо, лишь бы плата эта не была психиатрической.

Как часто в своей речи мы используем самые различные поговорки и присказки. Одна из таких поговорок: «ума палата», хорошо подойдет к тому человеку, который имеет обширные проверенные и полезные знания по самым разнообразным вопросам. Так ли это на самом деле, трудно сказать, хотя такое выражение, прежде всего, говорит о том, что человек действительно обладает обширными знаниями. Эти знания он приобрел благодаря своим стараниям, упорством, настойчивостью, а так же жизненным опытом, которой помогает ему в решении своих профессиональных и жизненных проблем. Не зря же есть такое хорошее выражение: «Учение свет, а не учение тьма». Так стоит ли нам стараться приобрести эту самую палату ума? Я думаю что стоит, ну хотя бы для того, чтобы в приличном обществе не выглядеть полым идиотом и невеждой. Правда в приличное общество нужно еще как-то попасть, а там как вы знаете, существуют свои правила поведения.

Наверное, ни кому из нас не хочется попасть в приличное общество, и чувствовать там себя белой вороной, или красным попугаем. Придется все время молчать, чтобы не каркнуть какую-нибудь глупость, красуясь своими раскрашенными перьями. Это конечно не значит, что люди, не имеющие хороших знаний, люди второго сорта, и они не могут претендовать на звание элиты, поэтому должны всегда молчать в тряпочку. Если кто так думает, то он, по меньшей мере, нарцисс, очень высокого мнения о себе, презирает других, считает, этих людей не способных к обучению, а себя, попом земли. Каждый человек уникален. У него может быть не так много приобретенных знаний, но зато у него есть большой природный талант, который рано или поздно проявит себя. Этот человек, используя свое дарование, свой талант, может создать гораздо больше нужного и полезного людям, чем человек, имеющий три высших образования, но так и не реализовавший себя. Такой образованный человек, просто учился не тому, что ему было интересно, и чем он мог бы с успехом заниматься. Человек, у которого есть талант,

творчество в области культуры, искусства, науки, то этот человек творит и создает наше богатое духовное и культурное наследие. Все это очень хорошо, но как говорится, даже алмазу нужна огранка, чтобы стать бриллиантом. Без этой огранки человек так может и остаться не признанным гением в обществе. Вообще приобретать нужные и полезные знания, это не такой простой процесс, хотя со временем он может стать для вас более увлекательным, и интересным. Для людей, которые профессионально занимаются наукой, он действительно становится настолько увлекательным и интересным, что эти люди иногда забывают о самых простых бытовых вещах. Конечно, такие творческие люди, настолько увлечены своим делом, настолько любознательны и целеустремленны, что для них всегда в сутках существует 25 часов. Где они берут этот лишний час, остается загадкой, даже для их самих. Творческие люди и ученые, не представляют жизнь без своего любимого дела. Все свое время они посвящают изучению и исследованию той области искусства, науки, писательства, которая захватила все их внимание. Движет ими в основном жажда

открытия нового, ранее не существовавшего, а также стремление к самореализации, при всем при этом не надо сбрасывать со счетов почет, уважение, славу, деньги, власть. В этом нет ни чего плохого, наоборот, человек поставил для себя определенную большую цель, и идет к ней. А как он сможет реализовать эту цель, не имея нужных ему знаний и опыта. Этот человек на протяжении длительного времени, целенаправленно и настойчиво расширял и углублял свои знания, приобретал нужный ему опыт, узнавал, что-то новое, а потом эти накопленные знания и опыт он использовал на практике. Имея все это, его личная карьера довольно быстро может пойти в гору, вдохновляя его на новые свершения. Уважаемые читатели, поймите меня правильно, я совсем не собираюсь вас убеждать, чтобы вы получали три высших образования и солили свои дипломы, как солит тетя Мотя капусту. Я не буду навязывать вам свою точку зрения по этому вопросу. Вам и только вам решать стоит ли вам постоянно совершенствоваться, учиться и получать знания. Для кого-то это может стать непосильной ношей, ну что ж, тогда вам другая

дорога, правда она будет чуть по уже и асфальт чуть пожиже. Я остаюсь при своем мнении, и дальше буду считать, что в наше интеллектуальное время процесс обучения должен идти не прерывно. Для меня этот процесс самосовершенствования стал смыслом самой жизни. Пусть каждый решает сам, нужны ему новые знания или нет, но хочу только отметить, если постоянно не развиваться, то вы буквально в течение короткого времени отстанете от жизни, в прямом и переносном смысле этого слова. Согласен, кому-то это образование может и не нужно совсем, но если вы читаете эти строки, наверное, вы не хотите топтаться на месте, как не решительный юноша, который трусит подойти к девушке, и подарить ей цветы. Это топтание на месте равносильно тому, что вы начнете постепенно деградировать. Наша жизнь, а точнее говоря новые знания, которые мы получаем, из самых разных источников успевают, устаревать, как стареет ваш новый ботинок, который вы носите каждый день. Этот процесс старения знаний в будущем будет только ускоряться, это должно стать для нас хорошим мотиватором, получения новых знаний, не зависимо от

вашего возраста и социального статуса. Если в древние времена увеличение новых знаний занимало целые столетия, а позднее десятилетия, то сейчас удвоение этих знаний происходит примерно раз в два года. Мало найдется желающих быть не удачником в жизни, у которого эта «гребаная» жизнь катится по ухабам, рытвинам и канавам. Уважаемые мои читатели, нужно крепко запомнить, как бы не катилась ваша жизнь, попытку все равно засчитают и второго шанса не дадут, это уж сто процентов точно. Какую область применения своих талантов и знаний вы выберите, будет полностью зависеть только от вашего желания. А знаете уважаемый читатель, скажу вам совершенно откровенно, учиться только первые двадцать лет тяжело, а потом ты уже не представляешь своей жизни без учебы. Шутка! Хотя как говорится, в каждой шутке, есть доля правды. А правда состоит в том, что этот вывод я сделал на собственном опыте, так что, кто не верит мне, может, проверить на себе, надо то всего двадцать лет побыть чайником, и попыхтеть ради счастливого и обеспеченного будущего. Не расстраивайтесь особо тому, что эти

двадцать лет вам придется пыхтеть, как чайнику, но зато потом процесс обучения для вас может стать самым увлекательным путешествием. Здесь я оговорюсь и скажу для слишком быстрых и резвых товарищей, которые хотят все и сразу: « Широко шагаете товарищи, штаны порвете». В такой ситуации можешь порвать не только модные штаны, но и подорвать свое собственное здоровье. Поэтому, как в любом трудном и важном деле необходимо делать хотя бы кратковременные перерывы, для того чтобы ваш мозг и ваш организм мог восстановиться, и не произошло его полного выгорания. Но не нужно и злоупотреблять своей ленью, а то получится как в одной веселой присказке: «Если хочешь поработать, ляг, поспи и пройдет». В это самое время может пройти все хорошее мимо тебя, в этом, практически нет сомнений. Можно все проспять, а потом начать обвинять всех и вся в том, что они сволочи виноваты в моих жизненных проблемах и трудностях, почему во время меня не разбудили. Если считаете, что кто-то кроме вас виноват в том, что ваша жизнь не удалась, то мне придется вас тоже разочаровать, потому что я

тоже считаю, что в большей мере виноваты только вы и никто другой. Начнем с того, что вы когда-то не захотели получать тех нужных и полезных знаний, которые помогли бы вам добиться определенного успеха в жизни. Я уверен, что вы в то самое время, когда надо было грызть гранит науки не находились на обитаемом острове, где растут пальмы и много диких обезьян. Нет необходимости говорить, что знания являются самым ценным продуктом для человека, поэтому люди, которые хотят добиться чего стоящего в этой жизни, как правило, приобретают эти знания, любым доступным для них способом. А таких способов сейчас стало очень много, даже ленивый, может получать их в самой легкой форме, не выходя из собственного дома, да что из дома, не вставая с дивана. Конечно получение знаний классическим способом, то есть с посещением учебного заведения, является пока самым актуальным на сегодняшний день. Но если вы обладаете сильной внутренней мотивацией к получению нужных знаний, и она не дает вам нормально спать по ночам, то будьте уверены, что вы добьетесь нужного результата и сумеете без учителей

получить эти знания. Нужно только составить реальный план действий, и придерживаться его на протяжении длительного времени, всего процесса обучения. Но только составление отличного плана не сделает вас Папой римским. Придется вам поднять свою задницу с дивана, и начать реализовывать этот план. Сейчас стало вполне реальным получать самому отличные знания, правда это касается в основном гуманитарных профессий, и некоторых естественнонаучных, их легко можно получать в сети Интернет, но для технических специальностей это будет довольно затруднительно. Хотя в качестве хорошего дополнения к основным знаниям, это будет отличным подарком. Стать хирургом заочно у вас никак не получится, но самостоятельно приобрести дополнительные знания по своей специализации, которые выделяют вас из толпы других студентов, а в потом и коллег вполне реально. Это будет зависеть только от личного стремления, желания и настойчивости. Люди, которые умеют долго преследовать выбранную ими цель, и двигаясь постепенно шаг за шагом, получают дополнительные

знания, идут на определенный риск, выходят из своей зоны комфорта, как правило, в дальнейшем становятся успешными людьми. К чему я говорю все это, не к тому, чтобы вы стали завидовать им и жаловаться на свою судьбу, а к тому, чтобы вы серьезно задумались о своем настоящем положении, и начали что-то делать для его исправления. Начать делать это можно в любом возрасте. Не думайте о том, что вам уже слишком поздно, или наоборот слишком рано, заниматься этим. Примеров тому, как люди начинают узнавать, что-то новое в любом возрасте, масса. Не зря же создали университет третьего возраста, здесь люди начинают открывать для себя новый жизненный этап, да и не только открывать, а некоторые успевают сделать блестящую карьеру. А может вы считаете себя совсем юным, или совсем юной, для таких серьезных дел. Я вам отвечу. Не верьте ни кому, потому что это для вас, только большой плюс, вы даже не успеете заметить, как вдруг станете взрослым или взрослой. Если уж у людей третьего возраста, получилось раскрыться и реализовать себя, то почему вы думаете, что у вас ни чего не получится, по причине

вашей молодости. Практически все здоровые люди в любом возрасте обучаемы, есть, конечно, люди, с болезнью Альцгеймера, у них уже успела развиться сильная деменция, тогда конечно, у этих больных людей вряд ли что-то может получиться. Но в основном все мы не плохо обучаемые люди. Нас часто просто сдерживает страх начать что-то делать новое, этот страх основан на неизвестности нашего будущего. Мы боимся, что нас будут осуждать другие люди, в случае нашего провала или не удачи. Когда у нас что-то не получается, люди, которые не хотят чтобы мы чего-то добились, тут же начинают кудахтать: «А я ведь тебя предупреждал, говорил, что из этого ни чего не получится, а ты меня тогда не послушал, вот теперь и кусаешь локти». Сидеть на обочине дороги, и критиковать всегда легче, но как говорится в хорошей поговорке: «дорогу осилит идущий». Старайтесь не общаться с такими людьми, они для вас поганки, с которыми не нужно контактировать, и рассказывать им о своих планах. Всем нам нравится находиться в своей зоне комфорта, если конечно она действительно является этой зоной, а

не зоной за колючей проволокой. Мы начинаем привыкать к тихой размеренной жизни в своей скорлупе, у нас появляются рассуждения, и носят примерно такой характер, зачем мне заниматься чем-то другим, и получать дополнительные знания, когда меня все устраивает в этой жизни на сегодняшний день. Но как говорится все, течет, все меняется сегодня вы живете и думаете, что поймали Бога за бороду, но пройдет время, и у вас в руках останется только клочок этой бороды. Многие молодые люди часто задают мне один и тот же вопрос, как узнать, что именно мне будет интересно, и я захочу дальше развиваться в этом направлении. Каждый нормальный, психически здоровый человек к чему-то стремиться, кто-то любит пиво и диван, кто-то плохо контролируемое чревоугодничество, кто-то окончательно получил зависимость от гаджетов, а кто-то стремится добиться власти, богатства, стать знаменитым. Последние три желания не такие уж и плохие, но просто так, за ваши красивые глазки или ножки, вряд ли вам удастся добиться всего того, чего вы хотите. Опять оговорюсь, и скажу, что в каждом даже самом строгом правиле,

всегда существуют исключения, только я бы не стал сильно рассчитывать на эту золотую рыбку, впоследствии можно остаться у разбитого корыта. По своей ранней молодости и глупости я тоже так думал, что можно получить все и сразу. Это справедливо только для тех людей, которые: «родились с золотой ложкой во рту». Польза от полученных вами знаний, может быть очень существенна, не только в материальном, но и в духовном плане. Далеко не буду ходить за примером, и приведу его из своей личной жизни. Когда я понял, чтобы стать счастливым, и нормально прожить собственную жизнь, нужно постоянно развиваться, добиваясь своих поставленных целей. Осознание этой простой истины подтолкнуло меня к тому, чем я сейчас с удовольствием занимаюсь, читаю, пишу книги, повожу семинары, лекции. У каждого человека на земле существует свое предназначение, которое он получил от Господа Бога, или от матушки природы, кому как нравится. Реализуя свое земное предназначение, мы становимся счастливее, а жизнь наша начинает играть более яркими красками, принося нам удовлетворение и

удовольствие. Получать постоянно новые знания и новый опыт, быть любознательным, для меня давно стало привычным делом. При этом я ни чего не теряю в прямом смысле этого слова. Все очень просто, я вот уже тридцать лет занимаюсь самообразованием, и не стал от этого хуже чувствовать себя, совсем наоборот, много полезного приобрел за эти годы. Что может так долго мотивировать человека? Наверное, страсть в постижении нового, интерес в познании других, и самое главное постижении самого себя. Лично для меня это так. И еще один не мало важный момент, хочется оставить хороший след о себе, нашим потомкам. Вряд ли вам удастся все это сделать, не имея хороших, обширных знаний, или природного таланта, который обязательно нужно шлифовать. Вот по этому, не так и плохо иметь ума палату, тогда я уверен, что ваша жизнь будет гораздо интересней, а после вас останется хорошая память в умах потомков. Здесь, самое главное не надо гнать галопом по Европам, чтобы не пропустить самого главного, настоящего момента на любом отрезке вашей уникальной жизни, поэтому не подгоняйте жизнь,

старайтесь проживать каждое мгновение как последнее в вашей жизни. Живите как можно ярче и позитивнее. Живите, любите, радуйтесь, учитесь «здесь и сейчас». Тогда вы сумеете прожить самую удивительную жизнь, какую только может прожить счастливый человек, а таких на земле как мы знаем большинство. Эти люди сделали ее такой для себя, только потому, что всю свою сознательную жизнь узнавали что-то новое и шли вперед.

Один человек в детстве был дружен со стариком-соседом. Но время шло, появился колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими. Однажды он узнал, что сосед умер – и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, он решил приехать на похороны. Вечером, после погребения, мужчина зашел в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад. Вот только маленькая золотая коробочка,

в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что ее забрал кто-то из родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку. Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял, что самым Ценным для старика было время, проведённое со своим маленьким другом. С тех пор мужчина старался, как можно больше времени уделять - жене и сыну. Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется – Временем, добрым Вниманием и Добрыми делами, которые мы -- ОТДАЛИ и Сделали своим ближним. Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно тратить прямо сейчас.

Глава 5. В жизни всегда лучше иметь собственную удочку, чем проданную вам рыбу.

Эта глава посвящена тому, кто еще не научился сам ловить рыбу, по одной простой причине, у него просто не было своей удочки. Эта красивая метафора, очень часто используется в повседневной жизни, объяснять я думаю ни кому не нужно. Все мы понимаем, что за этим стоит. Хотя все-таки стоит расшифровать ее, чтобы не осталось сомнения в ее правильной интерпретации ни у одного читателя. Смысл этой метафоры таков, вы в своей жизни будете постоянно и во многом зависеть от воли и желаний другого человека, или других людей, которые будут указывать вам, что делать. Это не так и плохо, если ваши желания, цели и ценности практически совпадают с целями другого человека, или вашего коллектива. Хотя я не совсем уверен, что они могут полностью совпадать с вашими желаниями, целями и ценностями, а если я ошибаюсь, то я рад за вас. На протяжении собственной жизни, многие из нас реализуют цели другого человека, или коллектива,

которые вероятней всего вряд ли полностью совпадают с нашими настоящими целями, ценностями, устремлениями. Многие люди всю жизнь проводят в надежде, что когда-то им удастся реализовать собственные планы и цели. Если вы не стремитесь добиться собственной поставленной цели, реализовать жизненный план, вас все утраивает в этой жизни, тогда вы можете не читать эту главу, спокойно жить дальше, при этом, не думая о самореализации. Я бы только взял на себя смелость и посоветовал вам. В этой ситуации нужно четко определить для себя, если вы и дальше будете зависеть от воли других людей, то тогда забудьте, о том, что вы, когда-то мечтали реализовать собственную цель в жизни. Французы, в общем, не глупые парни, не зря же они придумали такую распространенную метафору, «такова жизнь». А жизнь действительно такова, она не хорошая и не плохая, она такая, какая есть, мы сами делаем эту жизнь хорошей или плохой. Как создать хорошую жизнь, и быть счастливым, многие из нас отлично понимают это, но предпринять какие либо действия для решения этого вопроса, и осуществления своего

жизненного плана, не многие решаются. Вот и получается, как когда-то говорил наш российский, государственный и политический деятель: «Хотели как лучше, а получилось как всегда». Проживая свою жизнь, мы часто испытываем недовольство многими вещами, которые происходят с нами, но при этом можем палец о палец не ударить для изменения ситуации в лучшую сторону, а вот жаловаться на все и вся у нас получается не плохо. Начиная с того, что, мы не у тех родителей родились, не тут живем, не там работаем, не за того вышла замуж, не на той женился, и.т.д. Все это так, но если по хорошему задуматься над этими вопросами, и честно ответить самому себе, то у вас получится совсем другой ответ, оказывается что винить то в своих проблем и провалах нужно, прежде всего, себя любимого. Приглашаю вас, уважаемый читатель, вместе со мной беспристрастно разобраться в этом вопросе, но сделать это надо как можно честнее. Мы же крайне неохотно, и с большими колебаниями обычно признаемся в собственной вине, или в собственных ошибках. Ищем самые хитрые отговорки и причины. Хотя признаваться в

собственных ошибках стоит, и делать это желательно не один раз за всю жизнь, а периодически, чтобы более реально смотреть на собственную жизнь, и на собственные промахи. Чем чаще вы будете задавать себе любимому, самые не приятные и трудные вопросы, тем быстрее сможете начать что-то решать и предпринимать. Начнем с того, что родились, как вы утверждаете, не у тех родителей, не с «золотой ложкой во рту», ну что с того. В нашей с вами реальной жизни масса примеров того, как люди с самого социального дна смогли подняться, становились знаменитыми, успешными и богатыми. Почитайте книги о таких людях, я уверяю вас, что их миллионы и еще раз миллионы. Поэтому этот аргумент, совсем не аргумент в вашу пользу, а обычная тупая отмазка. Если вы родились здоровым, нормальным ребенком, то жаловаться на своих родителей, просто грех, они сделали все, что требовала от них матушка-природа, а может быть Господь Бог, кому как нравится. Важно не это, важно другое, как вы распорядились своей собственной жизнью в дальнейшем. Что вы сделали для того, чтобы ваша жизнь была успешной и

счастливой? Много ли вы потратили десятилетий, лет, месяцев и часов в своей жизни, на получение тех знаний, умений и опыта, которые хорошо оплачиваются, и главное востребованы на рынке труда? Это и есть тот самый момент истины, когда не нужно врать себе, и придумывать всякие «объективные» причины собственных не удач и провалов. Я соглашусь с тем, что у всех нас существуют самые разные стартовые возможности, но это, по большому счету, ни кого не интересует, даже если вы захотите воспользоваться этой «привилегией», и надавить на жалость, подыскивая приличную работу. Поставьте себя на место работодателя, или начальник, и вам сразу станет понятно, почему вам отказали в этой привилегии. Я гарантирую вам, что вы не получите хорошую должность руководителя или начальника, да даже работу хорошего офис-менеджера, если будете мотивировать только тем, что у вас было очень трудное детство, деревянные игрушки, скользкий подоконник, и значит вы по праву заслужили эту должность. В нашем обществе, да и не только в

нашем, а во всех обществах мира, ценится хороший опыт, профессиональные способности, желание работать, которые могут принести работодателю достойный результат. Ни один работодатель не захочет иметь такого сотрудника, который будет рассказывать всем, как тяжело ему жилось, и что он пытался открыть Америку, но ему все мешали, поэтому он не смог открыть Америку, а сумел открыть только пивную банку, но зато с первого раза. Так что выкиньте на помойку, ну или на свалку, свою «отмазку», хотя нет, можете, оставить ее для успокоения собственной совести. А собственную совесть бывает очень трудно усыпить, она постоянно будет посыпаться и тревожить вашу больную душу. Я уверен, что эта «отмазка» будет довольно часто всплывать в вашей голове и напоминать вам, о прошлом. Тогда у вас может появиться глубокое чувство досады и сожаления, оттого, что не сумели, а может и не захотели реализовать поставленные цели в жизни. Думаю что, возможностей у вас для этого было предостаточно, ну или, по крайней мере, они у вас были, я в этом уверен. Теперь поговорим о том месте,

где вы сейчас живете, но хотели бы жить в будущем. Если вы совершеннолетний, или взрослый человек, то сами можете выбирать любое место, где хотите жить, сейчас, правда, в связи со специальной военной операцией, проживание в некоторых странах западного мира практически для русского человека не возможно. Остальной мир открыт для всех и каждого, так что не стоит уповать на то место где вам сейчас приходится жить. Вы, сами выбрали это место, или за вас это сделали родители, а может другие люди, руководствуясь своими интересами. Что помешало вам жить там, где вы хотите жить? Ах да я совсем забыл, у вас ведь к тому времени сложились такие тяжелые и не преодолимые жизненные обстоятельства, что лучше даже не вспоминать об этом. А может все гораздо проще, вам помешала ваша лень, которая постоянно присутствует у вас, а может ваша профессиональная непригодность, как хорошего специалиста. Те люди, которые хотят получить престижную работу, сначала получают необходимое и востребованное образование, проявляют личную инициативу, постоянно самосовершенствуются, вдобавок ко всему,

имеют мощную внутреннюю мотивацию для реализации собственных планов и целей. Такие профессионалы нужны практически везде, где бы они ни жили. Так что и этот аргумент не в вашу пользу. Это не аргумент - это просто колосс на глиняных ногах, который от легкого дуновения ветерка сразу рассыплется. Идем дальше. Ах, вот же, самое главное, работаем не там, где хотелось бы. Милые мои, а не кажется ли вам что это заявление, уже чересчур, всем понятно, что это не сама причина, а следствие ваших плохо продуманных решений, действий или бездействий. Мне, почему-то кажется, что это именно так. Да и вы это понимаете, и знаете лучше меня. Все тривиально просто, ранее вы ни чего не сделали для того, чтобы исправить ситуацию в лучшую сторону, нет, я не утверждаю, что именно так и было. Может вы пытались, и пытались много раз, но в итоге сошли с дистанции. Хотя я думаю, что причина все же была совсем в другом, в то время вы просто не могли заниматься этим, так как хотелось погулять, по тусить, заняться чем-то другим, боле легким и веселым, а не париться над умными книгами. Как часто я слышал

ответы, которые сводились, к одному знаменателю и выражались они так; во всех моих бедах виновато правительство, директор фирмы, сослуживцы, муж, жена, теща-собака, сосед-сволочь, далее по тексту. Я прекрасно понимаю вашу психологию, но согласиться с такой психологией ни как не могу, потому что сам прошел через это, и знаю, чего стоят эти слова. Вселенной, природе-матушке, или Господу Богу совершенно наплевать кто ваша теща, и какая она собака, даже если это, правда, и она действительно совсем не дает вам жить нормальной жизнью, это ровным счетом ни чего меняет в вашей жизни. Вы можете и дальше продолжать жаловаться на ее скверный характер, но все эти жалобы и стенания вряд ли сделают из вас хорошего профессионала или классного специалиста, для того чтобы взойти на олимп, или получить престижную работу за исключением, олимпа нытиков и жалобщиков. Вот мы с вами, уважаемый читатель, подошли к самому важному и часто распространенному ответу у тех людей, которых называют неудачниками или лузерами. Как хотите, можете обижаться на меня,

можете даже написать на меня заявление в суд, но лучше всего сработает ваша жалоба на меня в центральную баню. Хорошо, если вы понимаете это, значит, еще есть надежда на исправление ситуации в лучшую сторону, а если этого у вас нет, то остается только одно, менять свой собственный взгляд на эту плачевную ситуацию. Может данная ситуация где вы сейчас находитесь, покажется вам не такой уж и катастрофической, и тогда у вас отпадет как минимум одна проблема, считать себя бедным и несчастным. Вопрос этот не такой простой, если подходить к нему более, серьезно и ответственно. Что значит подходить ответственно, а это значит, что в любой жизненной ситуации придется полностью брать ответственность за собственную жизнь, а также за собственные решения, которые вы будете принимать в дальнейшем. Многие из нас думают, что вот избавлюсь от этой проклятой проблемы и заживу в свое удовольствие. Действительно, если у вас только одна проблема, которую необходимо решить для счастливой жизни, то я полностью согласен с вами. Но, как правило, в реальной жизни не бывает все так гладко и сладко,

постоянно возникают новые вопросы и новые проблемы, а может даже наступить длительная черная полоса. Так вот, чтобы этих полос было как можно меньше в вашей жизни, необходимо своевременно предпринимать такие шаги, которые позволят вам снизить вероятность таких событий в вашей жизни. Не исключено, что, решая одну плохо продуманную проблему, вы попадете в еще худшее положение, тогда будете сожалеть о том, что приняли не правильное решение. Поймите меня правильно, я никого не хочу отговаривать от принятия вами необходимых решений, Я хочу только одного, когда вы будете принимать какое-либо решение, постарайтесь просчитать все хорошие и плохие последствия принятия данного решения. Можно конечно и дальше продолжать список объективных причин, по которым вам не повезло в жизни, но все эти причины не сделают вас счастливее. Давайте вместе с вами взглянем на этот вопрос с другой стороны, и постараемся разобраться в этих проблемах. Почему лучше иметь собственную удочку, а не покупать, проданную вам рыбу. Начнем разбирать

предложенную метафору на части. Начнем с того, что удочку вы будите покупать гораздо реже, чем саму рыбу. Это уж точно. Но удочка сама не может ловить рыбу, значит надо приложить собственные усилия, научиться пользоваться этой удочкой, что бы она могла хорошо сработать, тогда у вас появится шанс кого-то поймать. И самое главное, подготовить хорошую насадку для рыбы, найти рыбное место, а это не так и просто, как может показаться на первый взгляд. Если вы будете пытаться все время ловить рыбу в квартире, у себя в ванной, там, кстати, тоже есть вода, то можете не рассчитывать на хороший улов, за исключением замоченных там ваших грязных носков. Многие люди имеют удочку, а некоторые даже не одну удочку, но это не прибавляет им упорства в достижении цели, настойчивости, терпения, целеустремленности, оптимизма и много других положительных качеств характера, которые позволили бы им добиться больших высот, стать успешным и счастливым в жизни. Все мы прекрасно понимаем, что, удочка это тот необходимый инструмент, который приобретается долгим и упорным трудом, а

также личным опытом и навыками. Если к настоящему моменту вы стали обладать всем вышеперечисленным, то будьте уверены, что крупная рыба от вас точно не уйдет.

Это произошло у великой реки, когда огромное дерево, подмытое водой, упало в стремительные воды. Дерево было таким большим, что человек мог спокойно сесть на него и рыбачить, чтобы добыть себе пропитание. Спустя некоторое время, великий мудрец решил сесть на это бревно, чтобы поймать рыбу, так как сам он был голоден.

Мудрец рыбачил довольно долго, и, наконец, поймал большую рыбу. С огромным удовлетворением он аккуратно положил ее рядом с собой на бревно. Это увидел молодой человек, проходивший мимо с женой и двумя детьми. Он осторожно приблизился к мудрецу и попросил рыбу, объяснив, что его семья нуждается в пище.

Старый мудрец с радостью предложил, как он может научить молодого человека, поймать свою

собственную рыбу, но получил упрек от молодого человека за такое предложение. Молодого человека не интересовало довольно длительное обучение мастерству ловли рыбы, он просто хотел сразу получить от мудреца пищу, результат чужого упорного труда.

Глава 6. Вы считаете, что в вашей жизни всегда должно быть все в шоколаде?

Мы не любим, проигрывать, поэтому очень остро можем реагировать на собственные жизненные провалы и неудачи, а если на это «невезение» нами потрачено много сил и энергии, то тогда мы просто можем отпустить руки. Почему-то многие из нас считают, что в их жизни всегда все должно быть в шоколаде, ни каких трудностей и проблем у них быть не должно, они все знают, и ведут правильную во всех отношениях собственную жизнь. Если бы все было так просто, тогда наша жизнь была бы настолько предсказуемой, скучной и не интересной, что половина активных, инициативных людей отказалась бы, от такой жизни. Почему они сделали бы это? Да очень просто, смелые, инициативные, любознательные люди, не пожелали бы жить такой пресной и серой жизнью. Таким людям для полноценной, интересной жизни нужна свобода, инициатива, риск, адреналин. Прекрасно понимаю тех читателей, которые сейчас начнут возмущаться и критиковать меня за это. Эту

критику я приму без глупых возражений со своей стороны. Просто глупо спорить с диванными экспертами, которые в реальной жизни не создали ничего выдающегося, кроме того, что научились подсматривать за чужими ошибками, и завидовать чужим успехам. У меня нет не никакой необходимости переубеждать вас, и уж тем более перевоспитывать. Кто считает, что в его жизни всегда должно быть все в шоколаде, ну и пусть дальше так считает. Это его право, на чем оно основано не могу знать. Переубедить перфекциониста в его не правоте, равносильно тому, что вы хотите один вытащить слона из болота, а оно вам надо. Эта истина многократно проверена на собственном опыте. Кто поддерживает мою точку зрения, давайте разбираться в этом вопросе более подробно. Начнем с того, что зададим этот вопрос, любому встречному человеку, который достиг возраста, когда может вести самостоятельную жизнь и сознательный образ жизни. У всех людей этот самостоятельный образ жизни происходит в разное время и по-разному, если вообще происходит когда-либо. Но если человек хорошо научился разбираться в

самых разных, трудных жизненных вопросах, то у него, уже окончательно сложилось свое мнение по поводу «шоколадной» жизни. Он отлично знает, что наша жизнь состоит из большого числа, как положительных, так и не очень приятных моментов, а иногда и очень скверных. Вполне допускаю, что у некоторых людей, до определенного возраста, жизнь их была «шоколадной», и катались они как сыр в масле, а потом сыр закончился, масло и шоколад растаяло и утекло не известно куда. Тогда «мажорам» пришлось пересматривать свои взгляды на многие вещи в этой жизни. У кого-то наоборот, начало жизни складывалось по другому, ранний шоколад был настолько горький, что такому человеку и вспоминать то об этом не хочется. Для примера давайте возьмем двух, не известных нам людей, и попросим их решить одинаковую серьезную жизненную проблему. Как вы думаете, кто из них лучше справится с этой проблемой? Не знаю, как вы думаете, но я уверен, что с ней лучше справится тот человек, который уже много раз в своей жизни сталкивался с самыми разными проблемами, и приобрел бесценный опыт решения их.

Такой человек на собственной шкуре уже раньше испытал все прелести этих напастей но, в конце концов, находил выход из этих сложных ситуаций, и грамотно принимал единственное верное решение. А вот что касается человека-мажора, тот просто может развести руками и сказать: « Извините ребята, но мне раньше не приходилось бывать в такой трудной жизненной ситуации, поэтому не знаю, как решить эту чертову проблему, раньше все проблемы за меня решали другие люди». В этой жизни вряд ли вы найдете хоть одного взрослого человека на земле, которому не приходилось бы самому решать трудные вопросы. Бывают в нашей жизни объективные обстоятельства, когда проблему или проблемы полностью решить в данное время просто не возможно но, предпринимая неоднократные попытки, и частично решая проблемы, вы учитесь более спокойно, объективно и взвешено относиться к ним. Лично меня эти жизненные падения и неудачи научили очень многому, чем мои личные успехи и взлеты. Когда ты взлетел и паришь в свободном полете, самое главное удержаться там, на верху, как можно дольше, а это не

всегда получается хорошо и красиво. Этими словами хочу обратить ваше внимание на одно обстоятельство. В нашей жизни всегда были, есть и будут, проблемы, трудности, взлеты и падения. Но как гласит японская мудрая поговорка: «Упасть не стыдно, стыдно не подняться». Кто лучше в своей жизни научится преодолевать препятствия на своем пути, тот, в конце концов, и победит. Конечно, нельзя из нашей жизни исключать, и тот самый, счастливый случай, который может круто изменить вашу жизнь. Но для такого счастливого случая, прежде всего, надо быть самому подготовленным к подарку судьбы. Оказаться в нужное время и в нужном месте — это не просто случайность, а череда правильно принятых вами ранее решений и действий. Таков закон жизни, ну если вы не верите в закон жизни вообще, тогда вам лучше подойдет Вселенский закон, его уж точно вам ни как не объехать на худой кобыле, и не обойти стороной. В одной поговорке говорится так: «Хорошо смеется тот, кто смеется последним». Последним не в смысле, что он по жизни «лузер» и не удачник, а в том, что он ранее сумел преодолеть довольно много разных

сложных и трудных ситуаций. Такой человек рисковал, ошибался, приобретал бесценный жизненный опыт, который помог ему выйти из всех этих перипетий победителем. Что конкретно дали ему эти жизненные напасти? Во-первых, он сумел приобрести реальное знание жизни и хороший практический опыт преодоления их. Во-вторых, когда мы попадаем в трудную жизненную ситуацию, наш мозг начинает усиленно думать и искать решение этой проблемы. Конечно, здесь нужно оговориться, и сказать, что не все, и не всегда находят нужное решение своей проблемы. Тогда человек, как правило, прибегает к помощи других людей. В этом нет ни чего плохого, этот человек много раз пытался решить собственные проблемы, но у него ни чего не получилось. После этих провалов, он не стал замыкаться в себе, а стал искать помощи у тех людей, которые его любят, поддерживают, доверяют ему. Как вы сами понимаете, злоупотреблять помощью дорогих и близких вам людей тоже не стоит, можно потерять их, и потерять надолго или даже навсегда. В дальнейшем вы сами должны научиться решать свои

собственные проблемы. Жизнь штука интересная и не предсказуемая, бывает, что близкие вам люди только посочувствуют вам, но ничего не сделают для решения вашей проблемы. Даже в такой, не простой для вас ситуации, не стоит отпускать руки и забывать о том что, иногда совсем чужие люди могут оказать вам нужную поддержку, помощь или дать стоящий совет. Бывает очень трудно тем людям, которые с молоком матери, и с молодых ногтей, исповедуют и придерживаются в своей жизни принципа перфекционизма. Они ни как не могут смириться с тем, что в их настоящей жизни не все идеально, поэтому постоянно будут казнить себя, за собственные не удачи и промахи. Таких людей бывает очень трудно переубедить в том, что все люди в жизни ошибаются, а у активных смелых, целеустремленных людей это случается настолько часто, что они просто перестали обращать на это внимание. Наша жизнь иногда бывает настолько сложна и не предсказуема, что лучше быть всегда готовым к самым разным жизненным ситуациям и событиям, на которые вы не в силах повлиять. Но чаще всего эти самые события, как правило, приходят

к нам практически, негаданно, нежданно. А то, что они когда-нибудь приходят ко всем нам, сомнений по этому поводу, я думаю, ни у кого нет. Конечно, было бы приятней нам, если бы мы могли знать заранее, что может произойти, тогда смогли бы подготовиться к таким нежданным и не приятным визитам, но как говорится: «Знал бы, где упасть, так соломки бы подстелил». Я уже давно понял, что не нужно биться каждый раз головой о стену, когда что-то не хорошее случается с нами. Уверяю вас, что вы в этой ситуации точно пробьете, нет, не стену, а свою черепную коробку. Поэтому, я думаю, что лучше учиться анализировать и хорошо продумывать собственные шаги и поступки, тогда таких ситуаций в вашей жизни будет гораздо меньше, но они все равно будут от этого ни куда не деться. Я вынужден повторить вам еще раз, чтобы не было мучительно больно, оттого, что вы уверовали, что в дальнейшем с вами уж точно не чего плохого не случиться. Не приятности могут случиться с каждым, в любое время, не зависимо то вашего желания и хотения. Я надеюсь, что вы, прочтя эти строки, не будете снова испытывать на прочность

своей головой какую-либо стену. Ни кто из нас не застрахован от того что, идя по скользкой улице, может упасть, и сломать себе руку или ногу. Все, о чем я пишу, вам может показаться чушью собачьей, но я считаю, что в нашей жизни именно так и происходит. Уважаемый читатель, прошу понять меня правильно, я ни кому не желаю зла, а тем более каких-либо трудностей или трагедий, я просто вместе с вами размышляю, обо всех превратностях нашей с вами судьбы. Чтобы как-то развеселить вас, и переключить ваше внимание на более приятную обстановку я хочу рассказать анекдот на тему судьбы: «Идет Абрам по городской улице, вдруг с пятнадцатого этажа дома срывается кирпич и летит прямо ему на голову, ну все капец, такова его судьба, подумали прохожие, которые были рядом с ним. Но в самый последний момент Абрам успевает отпрыгнуть, и кирпич падает на землю, прохожие остановились, удивленно посмотрели на Абрама и подумали, да видно не судьба». Я уже упоминал о таких типах людей, как перфекционисты. Есть и другой тип людей, они похожи на перфекционистов, но могут отличаться от них своей

упёртостью, граничащей с безумием – это фанаты. В этой жизни ни что не сможет таких людей остановить, они будут продолжать делать своё, даже на смертном одре, если их не стащить от туда и не отправить морг. Черная шутка! Если вы попытаетесь их переубедить, то имейте в виду, что можете получить в лучшем случае скандал, а в худшем хорошую оплеуху. Такие люди часто считают, что в их жизни вообще не должно быть ни какого горького шоколада. Если у них в жизни что-то случается не хорошее, то они могут даже руки на себя наложить, считая, что жизнь уже закончена, партия проиграна, можно вставать и уходить в небытие, потому что дальше жить нет смысла. Я вам со всей ответственность скажу, что смысл в любой нашей жизни всегда есть, даже если вы сейчас зашли в жизненный тупик, и не в состоянии принимать какие-либо решения или действия. Это как раз тот момент, когда судьба дарует вам шанс на что-то новое. Человеческое упорство и настойчивость, в достижении поставленных им целей, качества характера очень важны, но не до такой же степени, чтобы в случае

провала или не удачи, вырвать у себя все волосы, где только они могут расти, или еще хуже, наложить на себя руки. В этом печальном случае, если такое произойдет, мы так и не узнаем, чего же так страстно хотел этот человек, какой великой цели он добивался в жизни, и что такое сверхъестественное он хотел получить, раз решил расстаться с жизнью. Я уже упоминал о том, что наши кризисные ситуации, гораздо больше дают нам нужного жизненного опыта, мудрости, учат нас в будущем быть более осмотрительным и более рассудительным. Есть поговорка: «Если ты все время едешь по дороге, устланной лепестками роз, сойди с нее, потому что, рано или поздно она закончится, и ты окажешься на пустыре». Когда окажешься на грязном и заброшенном пустыре, тогда дорогу искать тебе придется самому, продираясь сквозь репейник, крапиву и борщевик. Хотя в этом тоже есть своя жизненная прелесть. Пройдя этот трудный путь, ты многое откроешь для себя, и конечно многому научишься. Жить все время, как у Христа за пазухой конечно здорово, но как этого добиться в реальности, мало кто знает и главное

может. Честно говоря, я даже не уверен, что такие люди существуют на земле. Сегодня ты счастлив до небес, твоя душа поет и ликует, а завтра твой день сложится, так, что ты начнешь думать, что твоя жизнь - это просто отстой, ад крошечный, потому что все может поменяться в один миг, или день. Мне даже трудно представить, что у человека все время может существовать такая «шоколадная» земная жизнь, вот на небесах, может быть она и существует, но это уже совершенно другая история.

Однажды мудрец решил преподать своим ученикам урок, который они запомнят на всю жизнь. Он разделил учеников на две группы и озвучил задание. Я даю вам целый месяц на то, чтобы вы сделали вазу. Только количество ваз от вас требуется разное. От каждого ученика из первой группы я жду только по одной вазе. Важно, чтобы это была идеальная ваза, красивая и гладкая. А каждый из учеников второй группы должен мне будет принести сразу 40 ваз. Это могут быть вазы любого качества, я не буду оценивать строго. Но чтобы количество было соблюдено. Далее мудрец показал ученикам, где брать

глину, как ее замешивать. Показал образцы ваз и удалился. Прошел месяц. И ученики из обеих групп принесли ему свои работы. И что получилось в итоге?

Вазы учеников из второй группы, от которых не требовали идеального качества, получились в разы лучше, чем вазы первой назначенной группы перфекционистов. Конечно, не все сорок ваз каждого ученика второй группы были ровными, гладкими и красивыми. Хорошо получились именно те вазы, которые ученики делали после первых 10, 20 и 30 ваз. Они много раз тренировались, набивали руку. В итоге пришли к настоящему мастерству.

Мудрец сказал:

- Запомните этот урок и запомните эти вазы. У учеников из второй группы стали получаться намного более красивые вазы, чем у тех, кто мог весь месяц работать над одной вазой. Все дело в том, что они много практиковались и учились на своих ошибках. Поэтому от раза у разу их движения были более уверенными, они не допускали старых ошибок. Ничто

не заменит практику и реальные дела. Если много практиковаться, то количество перейдет в качество.

Глава 7. Если небо вам показалось с овчинку, значит, вы сильно испугались за собственную жизнь.

Как часто мы употребляем это крылатое выражение, когда сильно напуганы чем-то, или попали в сложную жизненную ситуацию. Да, наша реальная жизнь преподносит нам иногда не приятные сюрпризы, которые заставляют нас трястись от страха. Хорошо если вы потряслись от страха с полчаса, и пошли заниматься своим любимым делом, а если страх вас полностью сковал, то у вас может начаться паническая атака. Чаще всего паническая атака случается при очень сильном испуге или стрессе. Для тех, кто плохо представляет, что такое паническая атака, я постараюсь объяснить более доступно. Паническая атака – это когда человек начинает чувствовать, что вот-вот задохнется из-за нехватки воздуха. В это время спазмы нашей гортани начинают активно работать. Хотя в реальности вдыхаемого воздуха этот человек получает в нужном количестве, но его нервная система настолько возбуждена, что человек

начинает хватать воздух как рыба, выброшенная на берег. Как долго может продолжаться такая паническая атака, будет зависеть от конкретной ситуации, в которой оказался человек, от его эмоций, чувств, самообладания, а также насколько быстро он сумеет успокоиться, овладеть собой. Если человек имеет более выдержанный, стойкий и твердый характер, то в такой стрессовой ситуации он проявит свою выдержку, мужество, терпение, не смотря на стрессовую ситуацию. Мозг человека с твердой волей и крепким характером, в такой ситуации, начнет работать с удвоенной нагрузкой, это будет связано, прежде всего, с поиском выхода из этой стрессовой ситуации. Прекрасно понимаю, что бывают такие жизненные случаи, когда просто нет ни секунды времени на какие-либо раздумья и тем более на глубокие философские рассуждения. Будет более понятно для вас, уважаемый читатель, если мы сейчас вместе с вами гипотетически представим такую критическую ситуацию. Вы тихо и мирно спите в своей мягкой и теплой постельке, и вдруг просыпаетесь от шума горящей спальни, огонь

практически полностью охватил вашу комнату. Сильнейший запах дыма и гари, не дает вам продохнуть, глаза сильно слезятся, подступает удушье. Вы пытаетесь хоть что-то разглядеть, в этой крошечной тьме, и замечаете, что все вокруг вас объято сильным пламенем, огонь вот-вот перекинется на последний для вас выход. В такой критической, стрессовой ситуации, практически любой человек может совершать не адекватные поступки или действия. Мозгу бывает очень сложно сразу переключиться с состояния сна на бодрствующее состояние, мы это прекрасно знаем, потому что нам самим приходилось не раз испытывать нечто подобное на себе. Просыпаясь, мы не сразу можем определить наше местонахождение, сейчас же мы оказались в критической ситуации, между жизнью и смертью. Вариантов принятия правильного решения у вас не много, а если быть честным, то их практически нет, за исключением одного, как можно быстрее покинуть собственную спальню. Не мудрено, что в такой ситуации, каждому из нас может показаться «небо с овчинку». Здесь даже самый крутой Голливудский

герой вряд ли избежит подобного. У вас в голове появляются самые жуткие и страшные картины происходящего, и что за этим ужасом может последовать. Вы ясно представляете, как ваше обугленное и почерневшее тело, находят после пожара, подоспевшие пожарники. Они устанавливают причину пожара и вашу личность, а после этого, сообщают эту страшную новость вашим родственникам, и близким. Ваши родственники и близкие люди в шоке от такого известия. К счастью в нашей жизни крайне редко случаются такие трагические случаи, и слава Богу. Но все равно, мы очень часто боимся всего, а еще чаще мы боимся своего будущего, нам кажется, что с нами обязательно может произойти что-то ужасное в будущем. В нашей голове очень часто присутствует определенный уровень страха, как за свое будущее, так и за будущее наших детей, близких родственников. Помимо этого страха у нас есть другой страх – это страх за ситуацию, которая происходит в мире, в стране, в том месте, где вы проживаете. В общем, поводов для страха у нас больше чем достаточно. Хочу успокоить

вас, уважаемые читатели, и сказать правду, а правда заключается в том, что все эти надуманные страхи практически ни когда не сбываются. Поэтому они не могут повлиять на наше дальнейшее благополучие. Давайте хорошенько вспомним, свои чувства и эмоции, в тот момент, когда мы сталкиваемся с неизвестностью. Кто-то конечно с интересом и уверенностью встречает неизвестность, но таких уверенных в себе людей единицы из сотен. Как правило, такой человек практически готов к любому развитию событий, это характеризует его, как человека стойкого, волевого, с положительной стороны. Но характеры, эмоции и взгляды у людей самые разные, поэтому многих из нас неизвестность начинает пугать на столько, что мы готовы отказаться от всего неизвестного, лишь бы оставаться в своей зоне комфорта. Вот нам предлагают сделать что-то новое, и хотя это предложение очень заманчивое и перспективное мы можем отклонить его. Я не говорю уже, о собственной нашей инициативе, при которой нам обязательно придется выйти из своей зоны комфорта, а делаем мы это крайне не охотно, потому

что понимаем, что тогда нам придется испытывать определенный дискомфорт или даже стресс. Наш мозг, а точнее говоря, наша миндалина, которая отвечает за наши эмоции и чувства, начнет активно включаться в работу. А когда она работает активно, то нашей префронтальной коре, которая отвечает за мыслительный, когнитивный процесс, становится трудно, здраво мыслить, рассуждать, правильно оценивать предстоящую ситуацию со всех сторон. Перед нашим воображением начинают проплывать самые ужасные сцены, в которых вы самый главный герой, и который, к сожалению, как правило, терпит полное фиаско, и в конце погибает от рук своих недоброжелателей. Хотим мы того или не хотим, но наш мозг работает именно так. Это заставляет вас думать о самых печальных последствиях, какие только возможны. Да, страх перед будущим есть у всех людей, но многие из нас научились не обращать особого внимания на этот страх, потому что в реальности, вероятность того, что эта конкретная ситуация будет развиваться по самому худшему сценарию, ничтожно мала. Смелые, инициативные и

любопытные люди придерживаются другого золотого правила, они научились хорошо понимать, что, не рискуя, не падая, не набивая шишек, трудно добиться каких-либо высот в этом мире. Не буду далеко ходить за примером, а расскажу о своем опыте преодоления страха за собственное будущее. Лет тридцать тому назад мне в руки попала одна из областных газет, в ней я наткнулся на короткое интервью с руководителем Клуба «Вятские моржи» Анатолием Коротаевым. В то время Клуб только начинал существовать, по этому о нем ни чего не было известно широкой публике. Анатолий, на страницах газеты, красочно как мог, рассказывал о работе своего Клуба, ну и естественно зазывал к себе новых членов. Я помню, какое сильное впечатление произвело на меня это короткое газетное интервью. Поразмыслив, я решил, что надо съездить в этот Клуб, посмотреть, что и как. В конце концов, я подумал, что ни чем не рискую, даже если мне не удастся стать настоящим Вятским моржом, тогда я просто посмотрю на этих отважных и интересных людей. Меня раздирало сильное любопытство, как это так случилось, что

обычные на первый взгляд люди решаются зимой, при больших отрицательных температурах, купаться в проруби. Я был практически уверен, что купание в проруби, обязательно может привести к болезни, или каким-либо осложнениям. Пообщавшись с Анатолием, по поводу купания в проруби я поменял свою точку зрения, он убедил меня в том, что такое вряд ли может произойти со мной, если я не буду долго сидеть в проруби. Приехав в Клуб, я сразу обратил внимание на то, что здесь люди самых разных возрастов, социального статуса, и гендерных различий. Женщин было не много больше, чем мужчин, в общем как в среднем по Российской статистике. Эти люди были самыми обычными людьми, с которыми мы сталкиваемся каждый день, придя на работу. Отлично помню, как в Клуб длительное время ходила целая семья с двумя маленькими детьми, все они купались в ледяной воде, детям было тогда максимум по 10-12 лет. Стоит упомянуть еще один интересный момент, в тоже время настораживающий, в Клубе, за твое личное здоровье, ни кто не нес ответственности, там не было, ни врача, который мог бы посоветовать вам, как

заниматься моржеванием, а также инструктора по экстремальному закаливанию. Пообщавшись с членами Клуба, которые уже не один год занимаются моржеванием, я выяснил, что мне надо самому решиться на такой отчаянный поступок. Ни кто не уговаривал меня сделать это, но ни кто и не отговаривал от этой безумной идеи, хотя эта идея, как в последствии выяснилось, не такая уж и безумная. Правильное закаливание организма в холодной воде — это очень даже здорово. Как сейчас помню какой сильный страх я испытал, когда прибежал к озеру, где была уже подготовлена прорубь. Я думал что, вот сейчас прыгну в ледяную воду, и у меня от такого сильного стресса точно остановится или разорвется сердце на куски, ну или обе почки раздуются до самых легких. Шутка! Все начинающие моржи думают практически о том же. Хотя бывалые члены Клуба уверяли меня, что ни чего страшного со мной не случится, если конечно я не страдаю сердечно-сосудистыми заболеваниями, или другой патологией. Тогда я вообще не думал о каких-либо болячках своего тела, потому что усиленно занимался бегом. А

бег, как известно всему голова, и всему организму польза. Переборов свой собственный страх я решился на окунание в проруби. Честно могу сказать, что процедура эта для меня была не такая уж и приятная, но не настолько и ужасная, чтобы упасть в обморок, или вызывать МЧС. Позднее я привык к купанию в проруби, и стал регулярно посещать три раза в неделю Клуб «Вятские моржи». Все кто много лет занимался можеванием, или закаливанием, поймут меня, о чем я сейчас говорю. Мой общий стаж моржевания восемь лет. В результате этого хобби, я не только ухудшил собственное здоровье, но сумел улучшить его, и закалить свой организм. Так что не всегда надо подчиняться собственному страху, и идти у него на поводу. Перебороть свой страх, мне также пришлось в другой раз, когда я решился на прыжок с парашютом. Примерно те же эмоции и страх я испытывал перед прыжком с парашютом, но ни чего плохого во время полета и приземления, слава Богу со мной не случилось. Все это я вам рассказываю, не для того чтобы потешить свое большое эго, просто я хочу поддержать вас, чтобы вы не боялись выходить из

своей зоны комфорта, не боялись совершать самые разные отчаянные поступки, действия, принимать креативные, не стандартные решения в своей дальнейшей жизни. Это только на первый взгляд молодому человеку кажется, что его жизнь будет длиться бесконечно, нет милые мои читатели, все проходит очень быстро. Позднее, вы даже можете начать сомневаться, в том, что действительно ли все это уже прошло безвозвратно, и к вам уже не вернется ни когда. Как говорил один очень мудрый царь: «Все проходит, и это пройдет». Так что не нужно бояться будущего, а уверенно идти по жизни, к своей цели. Если вас это утешит и придаст сил, то открою вам секрет, нет на земле человека, который бы совсем не испытывал чувства страха перед собственным будущим. Только роботы способны погибать, не испытывая страха, но то она и бесчувственная железяка. Если вы думаете, что другие люди более умные и более сильные, способны без страха добиваться своей цели, то уверяю вас, что они тоже боятся, но продолжают идти, не взирая на все трудности и не удачи. Есть только один способ

победить чувство страха за собственное будущее, этот способ звучит так, надо делать именно то, чего вы больше всего боитесь. С каждым успешным разом, страх будет отступать все дальше от вас, а вам надо продолжать делать, то, что вы всю свою жизнь хотели делать, но не могли в силу различных причин. Тогда к вам придет чувство собственного достоинства, гордости от достигнутого, и важности того, что вы делаете. Чем чаще вы будете преодолевать собственное чувство страха, тем легче и увереннее вы будете делать это в дальнейшем. Раз вы сейчас читаете мою книгу, значит не все так плохо у вас, и значит не стоит так сильно переживать за собственное будущее, а лучше начать жить, здесь и сейчас, чтобы получать удовольствие от жизни.

Идет Чудище по лесу. Ему навстречу идет лиса. Не повезло тебе, лисичка. Сегодня вечером придешь ко мне домой, я тебя съем. Все поняла? Вопросы есть? Лиса отрицательно покачала головой, расплакалась и пошла прощаться с родственниками. Идет Чудище дальше, а навстречу ему волк бежит. Значит так волк, придешь ко мне домой вечером, во вторник. Я

приготовлю из тебя ужин. Понял? Волк кивнул, повесил голову и ушел к своей волчице докладывать грустную новость. Чуть позже Чудище встретило медведя. Записываю тебя, Мишка, на среду. Станешь моим ужином. Вопросы есть? Нет вопросов. Все, жду тебя, смотри не опаздывай. Медведь заревел и побежал писать завещание на свою берлогу. Идет по тропинке заяц. Чудище ухмыляется и достает из кармана свой ежедневник: «вот как поступим, Косой. придешь ко мне в четверг, нет, в четверг не надо, медведь крупный, мне его долго переваривать придется. Придешь ко мне в пятницу рано утром, я тебя на завтрак съем. Вопросы есть? Да есть. А можно не приходить? Можно - отвечает Чудище. Тогда я тебя из своего списка вычеркиваю и обратно уже не впишу.

Мораль: Не надо позволять страху полностью Вас контролировать и подчинять себе

Глава 8. Попробуйте сделать что-то для других.

Если ты считаешь себя бедным и несчастным, значит, наступил тот самый, момент, когда нужно сделать что-нибудь доброе и полезное для других. Ну не фига себе, скажет возмущенный читатель! Этот писатель, не понимает, что мне самому срочно необходима экстренная помощь и спасение. Зачем автор советует помогать другим в то время, как меня же самого надо срочно спасать, а иначе мир потеряет неповторимую, уникальную, выдающуюся личность. Не знаю как на самом деле, но насчет выдающейся личности, вы явно переборщили. Человек, которого называют выдающейся личностью, вряд ли станет просить милостыню, потому что общество уже оценило его заслуги. А вот если вы считаете себя бедным и несчастным, значит ваша заслуга перед обществом не настолько и велика. Мир и не заметит «потери бойца», переживет эту трагедию, и быстро смирится с этой потерей. Извините, уважаемый читатель, за столь нахальный наезд, но когда я считал себя таким же,

бедным и несчастным, то только моя усиленная помощь другим людям помогла мне переосмыслить свое состояние и справиться с этим. Можете обвинять меня в чем угодно, спорить я ни с кем не собираюсь. Если человек не хочет знать основные законы жизни и нашей Вселенной, то говорить об этом с ним бесполезно, пустая трата времени. Почему мне хочется предложить вам такое глупое решение? Я вам отвечу на этот вопрос исходя из своего жизненного опыта. А мой жизненный опыт в свое время подсказал мне, что если начать больше думать о других людях, которые действительно находятся в критическом, тяжелейшем состоянии и нуждаются в любой помощи со стороны, то тогда ваша, проблема может показаться вам не такой уж и серьезной. Я ни кого не хочу убеждать и доказывать. Если вы сами прикованы к постели, и жить вам осталось ровно два понедельника (извините за откровенность), то понятно, что в такой ситуации вам действительно нужна помощь других людей, от которой не нужно отказываться. Помимо такой трагической ситуации, в нашей жизни довольно часто случается обратное, человек получил занозу в

одно мягкое место, а будет кричать, как будь-то, он сильно обгорел, при пожаре. Многие могут со мной не соглашаться. Это их законное право, можете даже считать, что я такими рассуждениями пиарю себя, как человека бесребреника. На самом деле это не совсем так, я далеко не бесребреник. Я не собираюсь никому помогать, и тем более заботиться, о ком-то, если сам нахожусь на грани жизни и смерти, в такой критической ситуации мне действительно нужна помощь, возможно священника, но лучше бы врача, или богатой тетеньки. Как говорится: «Все под Богом ходим». Но если мои проблемы не связаны со здоровьем, то я сделаю все возможное, чтобы решить их самому, а потом крепко подумаю, почему я оказался в такой плачевной ситуации, и отвечу на этот вопрос беспристрастно и честно. Вся, правда, этого ответа будет заключаться в том, что я сам способствовал созданию такой ситуации. В жизни я сталкивался с такими людьми, у которых возникли совсем не большие проблемы или трудности, но они постоянно жаловались, ныли и обвиняли других. Вряд ли найдется такой человек, который на протяжении

длительного времени будет выслушивать это нытье, про самое большое, и самое тяжелое горе на свете, которое выпало на их долю. Помните, как поется в одной песенке: «Шире вселенной горе мое». Но если реально взглянуть на их проблему, то получится, что и горевать то здесь было не из-за чего. А вот у более застенчивого не решительного и скромного человека, действительно может быть большая жизненная трагедия. Нет, я не утверждаю, что все мы должны как-то помогать другим людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, это дело сугубо добровольное, и навязывать здесь свои принципы, взгляды, установки будет не правильно. Люди обладают разной эмпатией, по отношению к другим людям. Для кого-то вытащить кричащего незнакомца, который тонет, и просит о помощи, просто внутренняя моральная обязанность, а для кого-то отличный повод прикинуться подслеповатым и глухонемым. Так зачем же я все это говорю вам, уважаемые читатели? Да все очень просто, когда вы решите сделать другому человеку что-то хорошее и полезное для него, то он будет очень рад, что нашелся такой человек, который действительно от

чистого сердца, хочет помочь вам в трудную минуту. Делать это надо только действительно от чистого сердца и с хорошими помыслами. Все мы сталкивались в своей жизни с такой ситуацией, когда простое сочувствие, внимание, или вовремя данный хороший совет, будет воспринят этим человеком, как неоценимая благодарность за ваше участие, и поддержку. Правда, здесь нужно оговориться и сказать, чтобы было полное понимание по данному вопросу, мы не очень то любим, говорить о своих проблемах, а тем более просить какой-либо помощи у других людей. Нет ни чего страшнее в этой жизни, чем оказаться прикованным к постели, потому что для такого человека даже самые простые действия ему придется делать с помощью других людей. Видеть себя со стороны беспомощным - это равносильно тому, что вы станете считать себя жалким, слабым, брошенным, униженным. Кто оказывался на больничной койке длительное время, прекрасно понимает о чем я сейчас говорю. Если большинство женщин, попадая в такую тяжелую жизненную ситуацию, стараются, как можно чаще общаться, со своими знакомыми и подругами

для поддержания морального и психологического состояния, то большинство мужчин, как правило, не пытаются предпринять таких подарков судьбы, чтобы не выглядеть в глазах других людей беспомощными. У мужчин эта замкнутость связана с их физиологией и психологией. Хотя и среди мужчин встречаются экземпляры, для которых занудство, нытье и просьбы стали главной целью в их жизни. Я никого не осуждаю и тем более не сужу, у каждого из нас существует свои слабые стороны, которые могут проявиться в любой момент. Также существует предел собственных страданий, силы воли, терпения, и других черт характера для преодоления тяжелейших трудностей. Для меня, все наши помыслы, решения и действия или бездействия в праве судить только один Господь Бог. Делать что-то доброе и полезное для другого человека, делать это бескорыстно, не каждый на это решиться. Люди по-разному могут реагировать на вашу помощь. Некоторые люди просто могут не поверить в ваше бескорыстие. Знаете, почему такое происходит? Это неверие присутствует в людях, по одной простой причине, у этого человека был многократный

печальный опыт помощи со стороны другого человека, и теперь этот человек в ваших бескорыстных действиях видит хитрую уловку или какой-то подвох, это вызывает у него негативную обратную реакцию. Осуждать за это человека не стоит. В народе даже существует не очень веселая поговорка: «Не делай добра, не получишь и зла». Здесь уж точно, ни о какой эмпатии говорить не приходится. Давайте не будем забывать, что наша с вами жизнь состоит из очень многих как положительных, так и отрицательных моментов, поэтому пусть каждый решает сам, как ему поступить. Можете вообще ни чего не делать, просто продолжать жить, как жили раньше. Осуждать взрослого человека за его образ жизни не стоит, тем более, что подавляющее большинство человечества, именно так и живет. Если быть честным до конца, то все мы, в зависимости от конкретной ситуации, бываем страшными эгоистами, а иногда бываем не плохими альтруистами. Почему такое происходит с нами? Прежде всего, это будет зависеть от нашего душевного и психологического состояния, воспитанности, характера, чувства эмпатии, настроения в данный

момент, и еще от многих других наших человеческих качеств. Ни кто не будет спорить со мной, что наше настроение за день может меняться несколько раз. Давайте рассмотрим конкретную жизненную ситуацию. Если к нам на улице подойдет человек и попросит помощи, а мы в это время сами взвинчены как пружина из-за плохого настроения или навалившихся проблем, то и ответ, следует ожидать, будет соответствующий вашему настроению. Вы потом сами будете удивлены своей собственной агрессивной реакции. Рассмотрим другой случай, если к вам подойти и попросить у вас помощи, а вы в этот момент находитесь в самом прекрасном расположении духа, который только можно себе представить, то ответ будет положительный. Оказывая помощь другому человеку, постарайтесь сделать это так, чтобы не обидеть его своим словом или действием, чтобы у него не осталось сомнения, что вы это делаете из собственной корысти, или других каких-то выгодных для вас вариантов. Если это будет присутствовать, то это уже не благотворительность и бескорыстная помощь, а обычная сделка. Их мы совершаем за день

много раз. Мы привыкли к тому, что не стоит ожидать чего-либо хорошего от посторонних нам людей, хотя есть люди, которые не могут пройти мимо чужой боли, или чужого страдания. Эти люди обладают повышенной эмпатией, поэтому многие из них добровольно вступили в отряд волонтеров. Они по зову сердца, а может еще по каким то другим причинам, мне неизвестным, взялись помогать совершенно незнакомым им людям. Что движет этими людьми мне сказать трудно, хотя я сам отчасти можно сказать являюсь альтруистом вот уже несколько лет. Мой альтруизм заключается в том, что я бесплатно проводил и продолжаю проводить практические семинары, лекции по позитивной психологии для всех желающих. Основные темы моих лекций и семинаров по лидерству, мотивации переговорам. Позитивная психология включает в себя массу самых разных научных направлений. Красной нитью в позитивной психологии представлены методы, инструменты, механизмы, способы по успешному преодолению жизненных трудностей. Десять лет тому назад, мною был организован «Клуб позитивной психологии». Эта

первая юбилейная дата Клуба. За годы работы Клуба его посетило несколько тысяч слушателей, а также были приглашены сотни ведущих психологов, которые проводили семинары и лекции. Члены Клуба благодарили их, за интересную и полезную информацию, высказывали самые искренние пожелания. Благодаря постоянной работе Клуба, люди приобщились к чтению книг, а также к посещению научной библиотеки. Многих заинтересовала позитивная психология, и они самостоятельно стали изучать данное научное направление. Значит, для этих любознательных людей появилась новая цель в жизни, по мимо этого они смогли на хорошем профессиональном уровне получить новые знания. Многие слушатели Клуба благодарили меня за организацию и проведение лекций в «Клубе позитивной психологии». Для меня это волонтерство является хорошим жизненным университетом, где можно узнать много нового, интересного и модного от других людей. Смысл всего сказанного такой, если вы хотя бы изредка будете помогать другим людям, делать добрые дела, то и ваше внутренне состояние

начнет улучшаться, появится больше возможностей для новых интересных для себя перспектив. И самое главное вы увидите, что кому-то нужны, другие люди вас ценят и ждут вашей помощи. Здесь хочется дать совет, правда я не люблю давать советы взрослым людям, у них как говорится, своя голова на плечах. Но я все-таки рискну в очередной раз. Я прекрасно понимаю, как бывает обидно и тяжело не получать вознаграждения или другой похвалы от людей, которым вы бескорыстно помогли. Но в нашей жизни случается и обратное, мы часто сами забываем все то доброе, что заделали для нас другие люди. Нет, конечно, есть люди, которые всю свою жизнь будут помнить, как вы когда-то смогли голодных людей накормить, когда те испытывали страшный голод, или помогли им выжить, в общем, сделали для них что хорошее. Правда есть и другие люди, которые на следующий день забудут, что вы вчера их вытащили из проруби, так что имейте это в виду, когда решитесь помогать другим людям. Но как бы то не было, и как бы ни складывались ваши отношения в данный момент с другими людьми, я думаю что, для вас не будет ни

какого вреда, если вы хоть иногда будете проявлять немного эмпатии и сочувствия к другим людям. Постоянно жить, озлобившись на все и вся, или быть законченным эгоистом, не самый лучший вариант для вашего психического и психологического здоровья. Правда при современном капитализме довольно сложно оставаться альтруистом, когда вы видите, как другие набивают собственные карманы не честным способ, а кто-то вообще безнаказанно обворовывает государственную казну. Все это было, и есть в нашей жизни. Для кого-то это может стать образцом для подражания. Другой потеряет сон из-за собственной зависти и возмущения. Почему он не может также ловко воровать или мошенничать? Не знаю как вам, но я придерживаюсь такой поговорки: «Бог им судья». Да и не только Бог в нашей жизни бывает судьей, а еще следователь, прокурор и, наконец, судья. Нам бывает очень трудно справиться со своими негативными эмоциями и чувствами, иногда так и хочется сделать что-нибудь не хорошее, отомстить кому-то за прошлую обиду, подставить кого-то, дать хорошего поджопника. Токсичных людей среди нас много, но

хороших гораздо больше, это они делают нашу жизнь лучше и ярче. Я уверен, что и вам, уважаемый читатель, самоконтроль над нашими негативными эмоциями вполне вам по силам, и еще вам по силам чаще мыслить более позитивно, и хотя бы изредка делать что-то для других людей. Уверен, что многие читали притчу про двух монахов, для тех, кто не читал вот она:

Два монаха, отправившиеся в паломничество, подошли к броду через реку. Там они увидели нарядно одетую девушку, которая явно не знала, что ей делать, так как река была глубокой, а она не хотела испортить свое красивое платье. Тогда один из монахов не долго думая, взял ее себе на спину, перенес через брод и опустил на сухую землю на противоположном берегу. Затем монахи продолжили свой путь. Однако прошел час, тогда другой монах начал сетовать:

"Разве можно тебе прикасаться к женщине? Даже приближаться к ним является нарушением заповеди. Что заставило тебя отступить от монастырского устава?"

*Монах, который перенес девушку через реку,
некоторое время шел молча и наконец ответил:
"Я оставил ту девушку на берегу реки час тому назад.
Почему ты до сих пор несешь ее.*

Глава. 9 Если у вас плохо с чувством юмора, тогда вы просто не поняли смысла этой жизни.

Встречаются как-то оптимист и пессимист. Вот пессимист и начинает жаловаться оптимисту на свою горькую судьбу. Излил он свою душу оптимисту и говорит: «Я уверен, что хуже, как сейчас у меня в жизни, быть уже не может». Оптимист подумал и весело ему отвечает: «Ошибаешься уважаемый, еще как может». Анекдот конечно с большой бородой, но достаточно правдивый. Что же значит, иметь или не иметь чувство юмора? Мы иногда обвиняем людей в том, что они не имеют чувства юмора. Происходит это тогда, когда на рассказанный кем-то анекдот, некоторые люди просто не смеются. Почему таким людям рассказанный анекдот показался не интересным? Здесь существует масса причин, которые мы, вместе с вами, рассмотрим в последней главе. А сейчас необходимо успокоить всех читателей по поводу чувства юмора. Не нужно преувеличивать масштаб трагедии, потому что, это чувство есть у всех людей, да и не только у людей, а даже у некоторых

животных. Проблема в том, что не у всех людей это чувство может свободно проявлять себя в любом обществе, а если учесть еще тот фактор, что люди в этом обществе могут быть не знакомы между собой. В основном все люди любят шутить, просто не у всех людей шутки получаются удачными. Человеку, который хочет рассказать на публике анекдот, или смешную историю кажется, что его юмор вполне уместен для данной конкретной ситуации. Пошутив, человек начинает понимать, что сморозил какую-то нелепицу, так как реакция людей оказалась для него не приятная, но чтобы как-то перевести стрелки, рассказчик может обвинить этих людей в плохом чувстве юмора. Не зря же существуют такие понятия, как тупой (толстый) юмор, и тонкий юмор. В этой ситуации все будет зависеть от эрудиции, интеллекта, характера рассказчика, а также от его способностей и умения рассказывать смешные истории. Не у всех людей это может получаться интересно, а самое главное весело. Рассказчику необходимо обладать определенными эмоциями, мимикой, интонацией речи, тембром голоса. Прежде чем вы научитесь обладать

тонким чувством юмора, необходимо иметь хороший запас различных знаний, жизненного опыта, и не плохие когнитивные способности для этого. Может получиться так, что вашу бездарную шутку другой человек начинает воспринимать, как направленное на него оскорбление и издевательство над его чувствами. Почему именно ваши хорошие когнитивные, мыслительные способности станут для вас гарантированным успехом, когда вы попытаетесь пошутить? Потому что человек, имеющий хорошие когнитивные способности и обладающий тонким чувством юмора, а также хорошо разбирающийся в психологии людей, сумеет точно передать суть шутки в интересной и веселой форме. Имейте в виду, что совершенно по другому будет воспринята ваша безобидная шутка в обществе, где люди, не умеют или не хотят посмеяться над чем либо, или над собой. Конечно, посмеяться над собой бывает не всегда так просто, но если кто из присутствующих «выдал на гора» хорошую шутку, то почему бы и не посмеяться вместе с другими людьми. Кстати, посмеяться над собой, или принять чью-то безобидную шутку, а может

даже легкую иронию от других людей, ни не страшно, и не зазорно, если конечно она не оскорбляет ваших внутренних чувств. А вы знали, уважаемые читатели, о том, что каждый человек, независимо от его эрудиции и интеллекта, в течение дня, обязательно пять минут бывает набитым дураком. Здесь главное, чтобы этот человек, за эти пять минут не развязал ядерную войну. Шутка! С точки зрения тонкого юмора, если человек умеет посмеяться над собой – это говорит о том, что у этого человека действительно с чувством юмора все в порядке. Все мы совершаем смешные и глупые поступки на протяжении своей жизни. А если вам кто-то скажет что он этого никогда ни делал, и не будет делать впредь, то первым бросьте в него пустую сковородку, за его вранье. Чувство юмора, это такое же чувство, как и все остальные наши чувства, которые мы получаем с рождения. Социальные черты характера мы приобретаем, живя в социуме, другие остальные чувства мы воспитываем сами в себе, ну или нам помогают воспитывать их другие люди. Это происходит с нами практически с самого рождения, и длится всю нашу жизнь. С годами

люди начинают терять чувство юмора. Происходит это оттого, что некоторые люди начинают относиться к юмору более сдержанно, хотя многие люди и в глубокой старости смогли не растерять это прекрасное чувство, а единицы из сотен сумели даже приобрести его. Много людей, становясь старше, начинают задумываться о том, что уж в их то возрасте, хохотать до коликов в животе или слез, становится для них не прилично, даже тогда, когда им так хочется похохотать от души. Хочу поделиться с вами, уважаемые читатели, веселой шуткой. Те люди, которые обладают хорошим чувством юмора, и постоянно используют его, в своей повседневной жизни, в среднем живут на 25 лет дольше других. Почему именно 25 лет? А хрен его знает. Все дело в том, что сам хочу прожить еще столько лет. Шутка! Многие из нас считают, что юмор это что-то не серьезное, и к нему надо относиться с настороженностью, а то может получиться так, что за веселый нрав, человеку могут приклеить ярлык весельчака, не серьезного, ветреного человека. Здесь нужно оговориться и сказать, что далеко не все умеют шутить, так чтобы не

обидеть другого человека не задеть его за живое. Такая ситуация может возникнуть оттого, что человек, который хочет подшутить над другим человеком, действительно хочет обидеть его, а еще хуже оскорбить или унижить. Кстати, это некоторым людям доставляет огромное удовольствие. Но чаще всего это происходит, по глупости того человека, который хочет пошутить, или по его невежеству. Человеку в отношении, которого использовали пристойную шутку, ни чего другого не остается, как съязвить в ответ, сказать обидчику, что сам дурак, или послать его подальше. Когда ситуация становится напряженной, тогда бывает не до шуток, хотя разрядить эту сложную ситуацию, как раз может во время сказанная остроумная, веселая и интересная шутка. А такие ситуации, в нашей с вами жизни, встречаются довольно часто. Почему так происходит? Ответить на этот вопрос однозначно, будет не совсем правильно, поэтому давайте разберемся с этим вопросом более подробно. Начнем с того, что все люди разные, у всех свое собственное мировосприятие, уникальный характер, собственный взгляд на жизнь,

собственное чувство достоинства, собственное чувство чести, собственные жизненные правила. Так вот, когда все выше перечисленное плохо совпадает или, совсем не совпадает с общим мировоззрением другого человека, а также со всем остальным что есть в характере этого человека, тогда и начинается не понимание и отторжение предложенных рассказчиком шуток. Воспитанный человек, как правило, не станет грубо отвечать на не удачные шутки другого человека, он может смолчать, но как говорится, не приятный осадочек в душе у него точно останется, и останется он на долго. Так что, уважаемые читатели, шутить тоже нужно с умом, тогда в своей жизни вы наживете меньше личных врагов. Хотя люди любят говорить различные гадости за глаза, про другого человека, а это уже низкопробные сплетни. В этой ситуации совершенно не важно, будет все сказанное ими соответствовать действительности или нет. Эти люди могут выдумать какую-нибудь небылицу, а могут просто высосать эту небылицу из вашего пальца левой ноги. Но такая хрень может сработать против вашего имиджа, или что еще хуже против вашей

карьеры. Надо уметь шутить тонко, весело, при этом не обижая чувства и взгляды других людей. Сам я, в хорошей компании, люблю пошутить, так же стараюсь не обижаться на шутки других людей, если конечно они не задевают моих чувств, взглядов, ценностей. Быть мрачным и унылым гораздо хуже, чем быть веселым и улыбчивым человеком. Когда шутка произнесена, как говорится к месту, и не обижает чувства других людей, то, как правило, все слушатели находят рассказанную шутку смешной и удачной. Для того чтобы хорошо научиться рассказывать действительно смешные истории, в различных компаниях и в различных обществах, как вы сами понимаете, нужно обладать не плохим чувством юмора, и научиться разбираться в психологии людей. Основная цель любой шутки, поднять настроение окружающим вас людям, ну ни как не испортить его, а уж тем более вызвать у них гнев или отрицательные эмоции. Всем нам известна стандартная ситуация, когда человек, чтобы блеснуть своей образованностью, или эрудированностью, ляпнет, какую-нибудь ерунду, при этом сам посмеется, и будет думать, что он не

превзойденный оратор, и блестящий рассказчик веселых историй. Известное нам выражение «душа компании», именно так говорят о человеке, который умеют правильно и адекватно вести себя в любой компании, и еще умеет тонко шутить, он не вызывает неловкости или раздражения у участников группы. Такой человек очень хорошо научился разбираться в психологии различных людей. Он может по жестам, позам, а особенно по мимике предугадать характер человека, его наклонности и даже вкусы. Не все люди обладает таким природным талантом хорошего рассказчика и коммуникатора. В нашей современной жизни, вроде бы не много поводов для шуток, но для талантливых, одаренных и жизнерадостных людей, с хорошим чувством юмора, всегда найдутся смешные и курьезные жизненные случаи. Эти позитивные люди всегда подмечают вокруг себя что-то интересное, смешное и привлекательное. У них всегда наготове припасен тонкий юмор, для острой и веселой шутки, по любому поводу. Люди просто не могут обходиться без шуток, потому что это одно из самых эффективных и полезных природных человеческих лекарств на

планете, которое может вылечить людей даже при самых тяжелых недугах. Здесь не используются ни какие специальные лекарства и лечебные процедуры, за исключением заразительного душевного смеха. Старайтесь, как можно больше видеть позитива в нашей жизни, пусть другие в этой ситуации не видят ни чего, кроме страшной жизненной картины, на которую плеснули черной краски. Придумывайте смешные и интересные истории, от веселых шуток у вас самих будет подниматься настроение. Это здорово, когда ты умеешь запоминать самые интересные и веселые шутки, рассказанные другими людьми. Если вы будете больше шутить, то я вам гарантирую, что, ваша жизнь заиграет другими красками, станет гораздо интересней, позитивней, в ней появится больше любви к этой жизни. Не сомневаюсь в том, что у вас так же появится больше уважения к ближнему. Конечно, случаются в нашей жизни периоды, когда нам очень трудно и тяжело, именно в это самое время нам крайне необходим, хороший юмор, который отвлечет нас от грустных и тревожных мыслей. Хорошо рассказанный юмор, в

нужное время, и в нужном месте, может спасти сотни тысяч людей, как минимум от депрессии, уныния, а также от самых различных страхов и фобий. Давайте, уважаемые читатели, посмотрим на эту проблему шире, многие согласятся со мной, что юмор, в прямом смысле этого слова, спасает жизни многих и многих людей. К юмору надо относиться, как к чувству, которое желательно развивать в себе постоянно на протяжении всей своей жизни, тогда старость и одиночество не придут к вам слишком рано. Развить собственное чувство юмора мы можем точно также как, и любое другое наше чувство, только с помощью постоянной практики. Когда вы постоянно практикуетесь в развитии своего чувства юмора, ваш юмор становится более тонким и изящным. Вы будете замечать, как позитивно реагируют другие люди на ваши шутки, на ваш тонкий юмор, а если реакция людей позитивная, значит, шутка удалась. Используя свой тонкий юмор, вы сумели подобрать нужный ключик, поднять им настроение, а это дорогого стоит, потому что интересную и мудрую шутку, эти люди будут помнить очень долго. Мы не только будем

помнить эту шутку, но и хорошо запомним рассказчика этой шутки. Кто-то возьмет ее себе на вооружение и постарается использовать ее в другой компании, тогда эта шутка может прославить и его лично. В этом нет ни чего плохо, только, необходимо учитывать несколько важных моментов. Какой общий настрой в данный момент у этих людей, грустный, веселый или просто нейтральный, как они в целом воспринимают вас, доверяют они вам или нет. Я не пытаюсь ни кого отговорить от того, чтобы использовать юмор других людей, нужно только хорошо подумать о том, будет ли эта шутка к месту в данной конкретной ситуации.

Однажды послушники нашли котёнка со сломанной лапкой. Они ни на секунду не сомневались, что Учитель мгновенно исцелит котёнка, и им очень хотелось посмотреть, как он будет делать это чудесное исцеление.

Послушники положили котёнка на крыльцо хижины Учителя, постучали в дверь, а сами спрятались в

кустах, чтобы Учитель не мог их видеть. Учитель открыл дверь, внимательно посмотрел на котёнка, а потом улыбнулся своей мудрой улыбкой и дал котёнку сильного пинка.

Ошарашенные послушники выползли из кустов.

— Как вы могли так поступить, Учитель? — укоризненно сказали они, глядя прямо ему в глаза.

— Так я этого не ем, — пожав плечами, ответил Учитель.

— Да нет же! — завопили послушники. — Мы думали, что вы вылечите этого котёнка!

В ответ Учитель взял послушников за шиворот и несколько раз постучал их лбами в дверь своей хижины.

— Вы где-нибудь здесь видите табличку «Ветеринар»? — спокойно поинтересовался он.

Заключение.

Да, «жизнь прожить, не поле перейти». Так гласит мудрая поговорка, которая применима к нашей собственной жизни. А в нашей жизни, как известно, всегда будут трудности, трагедии, и не решенные проблемы. Периодически это случается, но все эти трудности не должны лишать нас жизненной силы настолько, чтобы мы постоянно предавались унынию, апатии, депрессии, и другим негативным эмоциям. Как говорится, Господь Бог дает нам испытания и трудности по нашим возможностям и нашим силам, значит, мы можем преодолеть все эти напасти, трудности и несчастья. Согласен с теми, кто говорит, что бывает очень трудно пережить все эти несчастья и оставаться при этом оптимистом. Мне самому тоже пришлось в своей жизни пережить много взлетов и падений, но все эти трудности и проблемы, которые возникали на моем жизненном пути, в конечном счете, оказали на меня позитивное воздействие. Философы говорят, что в страданиях мудреет человечество, в борьбе очищается. Думаю ни кому не нужно объяснять, почему человек больше мудреет в

собственных страданиях. Тот, кто много в жизни пострадал, будет гораздо лучше понимать других людей их чувства, страдания, страсти и желания и много чего еще. Помимо этого, человек прошедший все это научится хорошо разбираться в собственных чувствах, потому что он попустил все это, через свою душу и сердце. Пересмотрев свои взгляды на многие трагические вещи, в нашей жизни, можно научиться видеть в этом и позитивную сторону. Не надо только заикливаться на негативе, причитать, и посыпать голову пеплом, вскидывать руки к небу и голосить: «за какие мои грехи, все эти несчастья выпали на мою душу». Нужного ответа на этот вопрос вы все равно не получите. Жизнь предоставляет всем нам уникальную возможность, счастливо жить, в ответ на этот подарок, мы можем продолжать жить и радоваться каждому мгновению, проведенному на этой прекрасной земле. Чем старше я становлюсь, тем больше склоняюсь к такому выводу, что в этой жизни все не случайно, всему есть свое объяснение и своя жизненная правда. Наша жизнь это очень увлекательное и удивительное путешествие. Путешествие это бывает разное, по его

продолжительности, по его наполнению, но ценность этого путешествия не соизмерима ни чем, и как бы не было трудно вам в настоящий момент, нужно верить, что рано или поздно все проходит, и это тоже пройдет. И вы с улыбкой скажете.

КАК ЗДОРОВО НА СВЕТЕ ЖИТЬ!

Безденежных Николай Николаевич

Нейрокоуч, основатель «Клуба позитивной психологии», писатель, координатор успешно реализованных грантовых проектов Правительства Кировской области и Президента Российской Федерации по развитию лидерства в молодежной среде.

«Всегда интересно!»

18+ тел. 8-922-966-09-04

Горячие семинары, лекции, коуч-сессии

