

Николай Безденежных

Волшебный пенъдель



Или

Как мотивировать себя!

Часть II

2020 год

Аннотация

«Homo sum, humani nihil a me alienum puto», – сказал римский драматург Теренций («Ничто человеческое мне не чуждо»).

То, что написано в этой короткой по тексту, и интересной по смыслу второй части книги – результат прожитых десятков лет, глубоких раздумий, поисков, изучений, проб и ошибок, пропущенных через свой ум, сердце и душу.

В восьми главах второй части книги просто, с юмором, яркими примерами из самой жизни, и прекрасно изложенными мудрыми притчами и цитатами, подобраны все необходимые составляющие процесса мотивации и достижения жизненного успеха, а также полноценной жизни. Применяя эти несложные общедоступные и общеизвестные правила мотивации, можно достичь любых целей, при этом оставаться жизнерадостным и здоровым человеком! Главное – захотеть и следовать!

В этой книге нет ни одного лишнего слова. Только чёткое описание ситуаций и действий. Моя задача – дать Вам

полноценное видение принципов успеха, которые стоят за исполнением Ваших желаний и целей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей. Она будет полезна всем, кто стремится к успеху, богатству и полноценной жизни.

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.

Оглавление

Глава. 12	Свита делает короля.....	15
Глава. 13	От победы к победе.....	32
Глава. 14	Помогая другим, помогаешь себе.....	51
Глава. 15	Ваша сила в точных и ясных выражениях.....	68
Глава. 16	Всегда ищите и узнавайте что-то новое.....	82
Глава. 17	За облаками всегда солнце.....	96
Глава. 18	Memento mori.....	112
Глава. 19	Как здорово на свете жить!.....	125
	Список используемой литературы.....	138

Предисловие

*«Возможности не приходят сами
– вы их создаете»*

Крис Гроссер

12 июня 2000 года, когда вся страна собиралась праздновать День России, я собирался пробежать свой первый марафон в жизни. На тот момент мне исполнилось 42 года, и в моей голове окончательно созрело решение, а точнее говоря, ранее поставленная цель, о том, чтобы в свои 42 года я сумел пробежать классический марафон, а это, как известно, 42 километра 195 метров. По настоящему готовиться к этому серьезному мероприятию я начал буквально за три месяца, это очень короткий срок для такой дистанции. Хотя до этого марафона у меня за плечами был полумарафон, и довольно много обычных тренировок по «десятке» в день. Но как потом оказалось, этого тренировочного времени было крайне не достаточно, для преодоления полной марафонской дистанции.

В этот летний день погода выдалась не плохая, было тепло и светило солнышко. С утра температура была

комфортная, для того чтобы ваш организм при беге мог постепенно согреваться, и составляла она около 14 градусов тепла, хотя днем она поднялась выше двадцати двух градусов. Для того чтобы как-то зафиксировать точное расстояние, которое мне предстояло пробежать, я попросил свою знакомую женщину на личной машине сопровождать меня на дистанции. Звали эту женщину Ольгой. Она недавно стала посещать наш клуб «Вятские моржи». Там мы и познакомились. Когда я рассказал ей о своем сильном желании пробежать марафон, она охотно согласилась сопровождать меня на личном автомобиле. С Ольгой мы встретились рано утром, в центре города. Маршрут, по которому я планировал пробежать свой марафон, у меня был составлен еще заранее. Я ознакомил Ольгу с ним, и ровно в восемь часов утра «стартанул» из города Кирова в направлении города Котельнича. На девятнадцатом километре трассы Киров-Котельнич я повернул на старую Юрьянскую дорогу. В то время она уже была в плохом состоянии. Ямы и выбоины на асфальте, представляли серьезную угрозу для бега. Чтобы определить точное расстояние,

которое мне предстояло пробежать, мы договорились измерять его по спидометру автомобиля. Я также попросил Ольгу контролировать и отслеживать время, затраченное на пробег. Мы с ней договорились, что она будет останавливаться через каждые 10 километров, ожидать меня, если я захочу попить воды или «подпитаться». Пробежав первые пятнадцать километров, я был полон сил и уверенности в том, что всю дистанцию преодолю легко. Так сначала оно и было, пробежав в своем привычном темпе около двадцати километров, я вдруг почувствовал, что моих сил осталось не так много, как я планировал сначала. Тогда у меня впервые закралась мысль о том, что хватит ли у меня сил на преодоление полной марафонской дистанции, большой вопрос. Что бы как то предать уверенности и спокойствия своему пробегу, я попросил, сопровождавшую меня Ольгу, останавливаться через каждые пять километров, для того чтобы поддерживать мою затухающую волю к победе, а также получать хоть какую то поддержку или сочувствие со стороны, сопровождающей меня Ольги. После, когда я преодолел

двадцатикилометровую отметку, началось самое не приятное и трудное в достижении поставленной мной цели. Да, первые двадцать километров дались мне довольно легко, если не считать мокрой футболки от выступившего пота и слегка сбитых ступней на ногах. Отрезок между двадцатью и двадцатью пяти километрами я преодолел уже довольно тяжело. Сказался мой большой вес (это почти восемьдесят килограммов), а также плохая тренировочная подготовка к длинной дистанции. На отметке двадцать пять километров я первый раз выпил воды. Воду для меня везла Ольга на своей машине. Переведя дыхание, умывшись остатком воды из бутылки, я проложил свой бег. Пробежав примерно километра три, я почувствовал, что начинаю терять сознание. Ноги стали ватными, в глазах появились круги, пот лил градом с меня, как с водосточной трубы во время сильного дождя, попадая мне прямо глаза, это заставляло меня постоянно вытирать футболкой лицо. На мое счастье – вскоре у обочины дороги я увидел большую лужу воды, и хотя вода в ней была застойная и грязная, я со всего маху

влетел в нее прямо в кроссовках. Стоя посередине этой грязной лужи, я ладонями быстро стал обливать голову водой, кстати, вода оказалась не такой уж и теплой, как я думал, это взбодрило меня и придало сил. Весь мокрый, как лягушонок, я выскочил из этой лужи и продолжил бежать, шлепая своими мокрыми кроссовками об асфальт и оставляя на асфальте большие мокрые пятна. Не успел я добежать до тридцати километровой отметки, как судорога свела икры мышц на моей левой ноге. От боли я сел прямо на асфальт. Обоими руками я стал массировать и растирать свои твердые как железо мышцы ноги. Продолжалось все это действие где-то около пяти минут, потом я почувствовал облечение в ноге, мышцы стали более мягкими, способными вновь продолжать свою работу. Я поднялся, и прихрамывая какое то время, пока нога полностью не восстановила свою работоспособность продолжил бежать к заветной цели, хотя до ее оставалось еще более двенадцати километров. Когда на отметке тридцать километров, я подбежал к машине Ольги, то был уже практически готов к тому, чтобы сдаться и сойти с дистанции. Она

посмотрела на меня и сказала: «Слушай Николай, я вижу как тебе сейчас тяжело, но ты можешь преодолеть марафонскую дистанцию, если соберешь всю свою волю в кулак, и побежишь дальше, и вот еще что, если ты сейчас сойдешь с дистанции, то больше никогда не сможешь пробежать полностью марафон». Она еще раз посмотрела на меня и добавила: « Я не могу настаивать на дальнейшем твоём пробеге, ты сам сейчас должен решить это». Вот здесь и сработал тот самый эффективный и надежный способ самомотивации, а попросту говоря – «волшебный пеньдель», который мы должны давать себе сами, когда уже у нас совсем нет сил бороться с трудностями. Тогда я подумал, сейчас я еще стою на своих ногах, я в ясном сознании, а это значит, что я могу продолжать свой бег, а там как Богу будет угодно, если я упаду и не встану, значит не судьба мне быть марафонцем. Сказав Ольге, чтобы она ехала очередные пять километров, и ждала меня там, я вновь продолжил свой изнурительный, не очень быстрый бег. На всякий случай я ее предупредил, что если в определенное время я не появлюсь на этой отметке, то

значит, я сошел с дистанции, и где-то у обочины дороги плачу горючими слезами, проклиная свою жалкую судьбу, и ожидаю ее спасительного появления. Толи слова Ольги подействовали на меня, толи второе дыхание действительно открылось во мне, толи мой настрой на победу был настолько сильным, что я готов был идти до конца, а вернее всего я думаю, по-настоящему хорошо сработал «волшебный пендель». Я почувствовал прилив физических и моральных сил, и смог продолжить свой бег. На отметке тридцать пять километров Ольга ждала меня. Когда я подбежал к машине Ольги, она внимательно посмотрела на меня. Увидев мои белые разводы соли, которые выступили по всей футболке, и крупные солевые пятна на моем лице, а также мой совсем не бойцовский вид, который точно не добавлял ей оптимизма по поводу успешного завершения моей марафонской дистанции, она на какое-то время задумалась. Пока она что-то обдумывала, я в это время жадно пил воду и ел бутерброд. Наконец она собралась с мыслями и сказала: « Слушай Николай, если у тебя нет больше сил, то будет лучше, если ты прекратишь бег, и

сойдешь с дистанции, в конце концов, зачем себя так мучить». Но к этому моменту я точно не хотел сходить с дистанции, потому что был морально и физически готов идти до конца и успешно завершить свой первый марафон. Все мои сомнения как-то рассеялись, и у меня уже была полная уверенность, в том, что я сделаю это, поэтому я сказал ей, чтобы она ехала до конца точно отмеренной марафонской дистанции, и рвала полевые цветы. Последний отрезок пути я пробежал даже лучше, чем предыдущий. Это, наверное, потому что предвкушение радости от сделанного, и близость победы придали мне силы, и заставили двигаться быстрее. Закончив свой первый марафон, и получив в награду букет полевых цветов, я был счастлив и горд, хотя в контрольное время к зачету, (четыре часа) я не уложился, но это ничуть не расстроило меня, потому что марафонскую дистанцию я все-таки пробежал полностью. Ступни ног моих горели, как будто то я, только что прошел по раскаленным углям не менее километра. Я даже сначала боялся снять свои кроссовки, потому что думал, что вся кожа со ступней сошла, и

сейчас передо мной откроются белые торчащие кости, тогда мне придется заматывать их грязной тряпкой и срочно ехать в больницу. Тогда я очень осторожно снял кроссовки, посмотрел на свои ступни, но ни чего страшного я не увидел, просто они были красные и сильно горели. Так закончился для меня один из самых счастливых дней в моей жизни.

Глава №12 «Свита делает короля».

«Короля делает свита» – сказал однажды великий итальянский политический мыслитель и был совершенно прав, потому что без свиты не было бы короля. Точно также и в нашей с вами жизни, если вы решили достичь какой–либо поставленной вами цели, то будьте уверены, что без единомышленников, союзников и людей, которые будут поддерживать вас на этом пути, ни чего хорошего у вас не получится. Даже самым одаренным и успешным людям нужны свои учителя, наставники, советники, сторонники, последователи, апологеты. Почему так происходит в нашей с вами жизни? Да все очень просто, даже целеустремленный и волевой человек не может один в наше время добиться грандиозных успехов, потому что, за большим личным успехом одного человека, всегда стоят другие люди, которые поверили ему, доверили свои судьбы и пошли за ним. Даже если взять самые древние времена, когда люди охотились на мамонтов и других крупных животных, то им для успешной охоты всегда приходилось

объединяться в охотничьи бригады, группы. Когда они это делали, тогда у них коллективная охота удавалась гораздо лучше. Но и в те далекие времена были отчаянные головы, готовые сражаться в одиночку с самыми разными четырехпалыми противниками. Когда один человек решался идти на охоту на крупного зверя, то чаще всего он сам становился добычей этого зверя, или схватка могла закончиться смертью обоих дерущихся. Сейчас другие времена, но принципы и механизмы достижения большого успеха остались прежние, и связаны они с участием, поддержкой и помощью других людей, которые будут доверять вам, и поддерживать вас на пути к успеху. Допустим, что вы обладаете не превзойденным природным даром писать картины, или писать музыку, но для того, что бы ваш талант получил «огранку» необходимо будет еще учиться у других мастеров этого дела, а вот захотят ли они передать вам свой бесценный опыт и знания – это еще большой вопрос. Если вы не обладаете хорошей коммуникацией, не можете устанавливать с другими людьми доверительных, дружеских отношений, то вряд

ли вы сумеете отшлифовать свой «алмаз» для того, чтобы он стал «бриллиантом». Во все времена, но особенно в XXI веке, когда коммуникативные связи стали играть в нашей жизни все большую и большую роль, не остается места для героев одиночек. Даже в одиночных видах спорта есть свои тренеры и коучи, которые воспитывают и тренируют спортсменов. Поэтому, если вы плохо научились общаться с другими людьми или начинаете сразу примерять на себя королевскую корону, которую вы еще и не заслужили ни своим трудом, ни своим талантом, то уверяю вас, путь к победе будет у вас длинный, трудный, и возможно закончиться он для вас ни чем. В результате этого не продуманного и нахрапистого действия, вы так и останетесь у «разбитого корыта», потому что ни кто не захочет в дальнейшем иметь с вами дело, да и вообще постарается держаться от вас подальше. Совсем наоборот может развиваться ваша карьера, если вы предложите людям что-то интересное, важное для их собственного развития и жизни. Сумеете убедить своих сторонников в правильности своих идей, но не забывайте о том, что

люди, поверившие вам, поддержав вас, могут в любой момент отказать вам в своей доверии, и произойти это может на основании того, что вы их попросту предали или попытались манипулировать ими. В нашей жизни таких примеров масса, что бы получить власть, славу, деньги и многое другое, люди начинают манипулировать другими людьми в своих корыстных целях, и делают это они довольно успешно, если не остановят другие люди, которым удалось «раскусить» их. По этому поводу есть хорошее шутовское высказывание. В нем в частности говорится о том, что перед очередными выборами, которые власти периодически затевают, всегда, как в волшебной сказке, начинает бурно расти благосостояние простого народа, но оно сразу же прекращается, как только прошли очередные выборы. И это еще не все, также быстро растут все отрасли экономики, и это еще не главное чудо, главное же чудо и загадка для биологов и антропологов состоит в том что, все лысые мужики вдруг обнаруживают, что у них на голове, тоже так же активно начинают расти волосы, как и экономика государства. Теперь давайте рассмотрим, что же может

объединить людей? Люди во все времена и в любых обстоятельствах, всегда объединялись только с одной целью сделать свою жизнь более удобной, более комфортной, более счастливой. Хотя каждый вкладывал в эти понятия свои мысли, идеи, цели, ценности, которые он считал для него наиболее важными, и руководствовался ими при выборе своей жизненной стратегии. И все эти его желания и устремления, прежде всего, были направлены на улучшение жизни самого человека, а также социальной среды, в которой он и его семья находилась. Не будем рассматривать коммунистическую идею, как идею всеобщего равенства, благоденствия и социальной справедливости. Она конечно притягательна и заманчива, но по сути своей утопична. Это было реально доказано самой жизнью за семьдесят три года ее существования. Когда я родился и вырос в советском союзе, где все мы, засучив рукава, строили светлое коммунистическое завтра. Хотя справедливости ради нужно оговориться и сказать, что сейчас в мире как минимум три государства живут и развивают эту хорошо трансформированную идеологию,

извлекая практическую пользу для своего народа. Значит, коммунистическая идея имеет право на сосуществование. Все будет зависеть от того, где она сумеет прижиться и дать свои корни. А для этого ей просто необходимо вжиться в культуру, традиции и менталитет этого народа. Нас же здесь будет больше интересовать другой аспект поставленного вопроса. Что лично ты, уважаемый читатель, сможешь предложить нового, интересного и позитивного миру, чтобы заинтересовать его в своих идеях, и проектах?

Начнем, прежде всего, с того, чтобы предлагать что-то хорошее, позитивное, мы сами должны обладать этим, и не просто обладать, а обладать в тех объемах, которые позволят нам действительно двигаться вперед, увлекая за собой равнодушных людей. Вот здесь мы попробуем снова воспользоваться марксистской теорией и тем, что количество знаний всегда переходит в их качество. Если вы за определенное количество времени, а это, как правило, довольно длительный период, который исчисляется годами усердного труда, сумеете накопить необходимые знания и умения, то будьте уверены в том,

что когда-нибудь они сумеют «выстрелить» и попасть в цель. Это первое и самое главное условие, для того чтобы люди смогли объединиться вокруг этой идеи, а значит и около вас. Второй не менее значимый фактор успеха реализации этого проекта, это то, что ты сам должен верить в актуальность и востребованность этой идеи в обществе, при этом действовать и поступать так, как ты считаешь нужным, независимо от внешних конъюнктурных обстоятельств. Всем нам хорошо известно, что жизненные обстоятельства, так же как возможности ни когда не стоят на месте. Они постоянно меняются, и если вчера это было еще возможно и хорошо, то сегодня это может быть уже поздно и очень плохо.

Правил когда-то в Африке один туземный король. И был у этого короля верный друг. Они знали друг друга с детства, выросли вместе. И была у этого друга привычка – странная привычка. Что бы ни случилось в жизни, он недолго обдумывал это и говорил: «это хорошо».

Однажды король со своим другом поехали на охоту. Друг, как обычно, заряжал ружья для короля. Дело

ответственное – ружья тогда были капризные, кремневые. Друг по ошибке не правильно зарядил одно ружье королю, и оно взорвалось, когда король выстрелил в антилопу, королю напрочь оторвало большой палец руки. Свита короля замерла в ужасе. И только главный виновник беды, верный друг короля, как и обычно, сказал:

– Это хорошо.

– Нет, это не хорошо, – ответил король и приказал посадить провинившегося в темную яму.

Прошел год.

Жизнь продолжалась. Король продолжал охотиться – без пальца это, конечно, было сложнее, но приноровиться можно. Только ружья ему теперь заряжал специально обученный человек, который точно не мог допустить ошибки.

Однажды в долгой охоте отряд короля встал на ночлег, не ожидая беды. В полночь лагерь взорвался криками и беспорядочной стрельбой. Проснувшись, король даже не сразу понял, в чем дело. Его полусонного повязали и

вместе с остальными повели в чащу. Только тогда король рассмотрел нападавших. Нет, это были не подданные враждебного правителя. Это было просто племя людоедов.

Пленников привели в лагерь. Королю как самому знатному выпала большая честь – быть первым, главным блюдом. Людоеды складывали костер. Короля привязывали к шесту. Привязали туловище. Привязали ноги. Стали привязывать руки – и отпрянули, загомонили.

То племя очень серьезно относилось к выбору еды. Считалось, что тот, кто съест увечного, вскоре сам станет таким же. У короля не было большого пальца руки. Короля отвязали и прогнали.

Один он возвращался домой и горько плакал. Ему было жаль его слуг, оставшихся в лагере людоедов – и ему было жаль верного друга, который год назад сказал ему правду, и за это просидел год в яме.

Как только король вернулся в свой дворец, он первым делом спустился в темную яму, чтобы освободить друга.

– Ты был прав, – сказал король, – ты был мудр. То, что мне оторвало палец – было действительно хорошо. И рассказал другу о случившемся.

– Я виноват перед тобой, – сказал он, заканчивая рассказ, – я поступил с тобой плохо.

– Нет, – спокойно ответил ему верный друг, – то, что ты сделал со мной – это хорошо.

– Да что же в этом хорошего? – вскричал король.

– Если бы ты не приказал посадить меня в яму, я был бы с тобой на охоте вчера. А у меня нет никаких увечий.

Вот такая поучительная притча для кроля, его друга и для всех нас. По существу разобравшись, что может объединить людей, давайте теперь рассмотрим, кто может объединять людей? И здесь нет никаких

ограничений. Не зависимо от того, кто вы – мужчина или женщина, сколько вам лет, какое ваше социальное происхождение, какое у вас образование и какая сексуальная ориентация вы можете объединить самых разных людей, и повести за собой, если конечно вы сумеете предложить обществу или конкретной группе людей интересную идею. Прежде всего, конечно люди должны увидеть для себя что-то нужное и полезное. С того момента, когда люди стали жить родоплеменным и общинным строем, их главным занятием было собирательство и охота, уже тогда они были вынуждены выбирать себе вожаков, лидеров своего племени, для того чтобы коллективно ходить на охоту, и по справедливости распределять добычу. На эту должность или место претендовал тот человек, который обладал какими-то сверхъестественными способностями, очень нужными и полезными для всего племени знаниями, опытом и способностями. Позднее эти вожди сумели присвоить себе помимо дополнительных обязанностей и ответственности еще и привилегии, а также высокий социальный статус. В данное время ни одно объединение

людей, общество и государство не может существовать без власти и управления, а если это государство еще и демократическое, то каждый взрослый человек имеет право представлять эту власть законно избранным путем. Лидеры не зависимо от рода их деятельности и занятий, как правило, проходят много испытаний на своем пути, прежде чем получают долгожданную власть. Но не нужно бояться этих трудностей, потому что в этих трудностях и испытаниях закаляется и крепнет ваша воля и характер. В жизни много примеров того, когда люди поднимались с самого дна нищеты и бедности, и ни смотря, ни на что, шли к своей цели, даже если весь мир был против этого, и говорил им что у них ни чего не получится. Еще совсем не давно, каких то может лет сто пятьдесят назад, было крайне трудно сделать карьеру людям из низших социальных слоев населения. Сейчас в двадцать первом веке возможностей для самореализации, развития и роста гораздо больше у каждого из нас. Хотя стартовые возможности для этого по-прежнему у всех людей разные, и здесь ни чего не попишешь, так что сетовать на судьбу бессмысленно.

Надо не обращать внимания на это, а фокусировать свое внимание нужно на тех возможностях и условиях которые существуют в настоящий момент. По этому поводу отлично сказал 26 американский президент Теодор Рузвельт: «Делай то, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть». И хотя свита делает короля, король сам не должен быть при этом «голым». То есть, вы как человек и лидер по своему развитию не можете быть ниже своих сподвижников и апологетов. Так как же правильно сформировать свою команду единомышленников? Вопрос этот не такой простой, как может показаться на первый взгляд. Высококласный хирург может делать операцию и один, но ассистенты и помощники ему необходимы как воздух, а иначе вся операция может плохо закончиться для пациента. Поэтому, если вы решили создать бизнес-команду, то сначала надо найти хотя бы одного человека, который будет полностью поддерживать вас и доверять вам. Есть, конечно, сферы деятельности человека, где ненужно никого искать себе в партнеры или помощники. Если конечно вы можете отлично справиться сами, тогда вам

вряд ли нужны какие-либо помощники. Например, художник рисует свои картины без помощников, точно также музыкант может сочинять музыку, не обращаясь за помощью, писатель пишет монографии самостоятельно. Таких примеров конечно не много, но они есть. В остальных случаях нам необходимо прибегать к помощи других людей. Когда двое человек, собираются с одной целью и с одними ценностями – это уже команда, а команда может делать многое. Не зря же есть хорошая старая русская поговорка: «Одна голова хорошо – а две лучше». Так что если вы еще не создали свою команду, то бросайте все и срочно займитесь этим, а то может получиться как в этой притче:

Поругались ключ и дверной замок, и никто из них первым мириться не хочет.

– Как это так? – думает ключ. – Без меня этот замок – простая железка!

А у замка своё мнение на этот счёт:

– Сломается этот ключ, а мне тогда быстро другой подберут!

Люди ждали-ждали когда они помирятся, не дождались, взяли да и вставили в дверь новый замок. А старый замок с ключом осмотрели, но ничего не поняли: целый, должен работать. Но – не работает! И выбросили обоих – ржаветь на помойку...

Формирование команды единомышленников, происходит не сразу. Люди, прежде чем примкнуть к вам будут присматриваться к вашим взглядам, решениям, действиям находить общие интересы, общие ценности. Позднее когда вы начнете реализовывать совместные проекты, у вас в команде появятся разногласия и могут даже появиться свои неформальные лидеры, которые начнут саботировать работу вашей компании. Болезнь роста в любой компании существует всегда, от этого ни куда не деться. Всего существует несколько стадий развития компании и ее умирания. На начальном этапе становления компании, самом трудном и самом интересном, люди в основном будут работать за идею, работать они будут, не считаясь со временем и здоровьем. Если этого нет, то можно сказать что эта компания «мертворожденное дитя». Второй этап жизни

в развитии компании уже будет отличаться своей неопределенностью. Так как стратегия развития компании столкнется, здесь с проблемами мотивации персонала, потому что кто-то из высшего звена менеджеров, может потребовать более выгодного положения или повышения по службе за личные заслуги перед компанией. Помимо этого начнется «перетягивание» людских ресурсов, средств и методов влияния на руководство компанией неформальными лидерами. Они захотят иметь больше полномочий и больше власти. Третий этап развития компании более спокойный и более эффективный в плане работы. К этому моменту уже в компании разобрались с правами и обязанностями своих сотрудников. Кто-то не получив нужного повышения или других бонусов уже покинул эту компанию, и занялся своим делом. Другие неформальные лидеры сумели найти с руководством приемлемые решения для них, и теперь работают в одном тандеме. Последний этап в развитии компании, может быть очень болезненный и закончиться закрытием компании или полной реорганизацией. Связано это,

прежде всего с тем, что в наше динамично развивающееся время, руководству компании надо постоянно держать руку на «пульсе». Если компания не будет внедрять инновации, и новые разработки по товарам или услугам, то ваша ниша в данном секторе экономики, может быть занята более продвинутыми конкурентами на этом рынке. И хотя мы рассмотрели эти механизмы и принцип применимо к бизнесу, эти принципы также работают в политике и в других сферах жизнедеятельности человека.

Глава 13. От победы к победе

*Он скользил, карабкался, падал, поднимался,
нащупывал дорогу и упорно шел вперед-
вот и все. В этом тайна всякой победы*

Виктор Гюго

Если вас спросить что такое победа, то варианты ответов у всех будут разные, и это правильно, потому что слово победа может иметь очень много интерпретаций и смыслов. Давайте начнем с того, что вы в своей жизни уже совершили много самых разных побед. Как – спросите вы? Ведь ни чего выдающегося и действительно серьезного не совершал, тихо спокойно жил, и сейчас продолжаю жить обычной жизнью. Хотя это может и не подходит к вам лично, потому как вы уже действительно успели много чего добиться в этой жизни, и продолжаете вершить великие дела. Это здорово и прекрасно. Ну, а если вы не знаете, какие еще победы совершили, будучи рожденным, то я вам сейчас про них расскажу. А то, что вы их уже совершили в своей жизни, сомневаться не приходится, если вы успели

прожить лет 20-25, а если еще больше, то и побед у вас уже накопилась целая куча. Ну что начнем? Первая и самая важная победа в вашей жизни – это, конечно же, ваше рождение. «А что тут победного?» – спросите вы. А я вам отвечу, что очень многое. Когда ваши биологические родители были молодые (а может и сейчас еще молоды и полны сил), то они активно занимались сексом, и делали они это наверное не только для того чтобы получить удовольствие, но и для продолжения своего рода. Вот тогда и произошло самое настоящее чудо, самый шустрый и активный сперматозоид сумел быстрее всех достигнуть женской яйцеклетки и оплодотворить ее. В результате этого шустрого спринта и соединения с яйцеклеткой, а впоследствии успешного развития плода, родились вы, разве это не ваша победа? «Ха-ха» – смеетесь вы по этому поводу. Правильно делаете, потому что смех продляет нашу жизнь как минимум на 5-10 лет. И я вместе с вами тоже охотно посмеюсь, хотя если сказать честно, то смешного в этом я мало вижу. Да это была ваша первая победа, пусть даже вам не пришлось сильно

напрягаться по этому поводу. Эта победа досталась вам, и примерно через девять месяцев у кого-то может чуть пораньше, а у кого-то чуть попозже, не важно, вы выпрыгнули из маминого живота. Да, дорогой друг, так вы совершили свою первую победу, с чем я вас и поздравляю. А ведь многие ваши «спермики-соперники» так и остались там, за бортом, не сумев вовремя «подсуетиться» в достижении своей биологической цели. Ну что ж, им менее повезло, а ты вот сейчас ходишь по этой прекрасной земле и наслаждаешься жизнью. Так что дорогой друг, а может и подруга, у вас уже за плечами есть, как минимум одна одержанная победа. Долго ли, коротко ли, но ты, как и все мы рос, и дорос до школьного возраста. Здравствуй школа! Принимай первоклашку. Вот и начались твои продолжительные будни по достижению второй важной победы в жизни. У кого-то эти школьные будни проходили довольно успешно и менее напряженно, но сказать что, эта победа далась всем «весело и легко», я не могу, по своему уже давно забытому опыту. Хотя, как помнится мне, до четвертого класса я был отличником,

но потом что-то пошло не так, и я в результате праздного шатания, и не учения уроков, едва сумел окончить среднюю школу. Поэтому не надо забывать, что все мы в этой жизни научились побеждать и быть победителями, хотя при этом набивали себе хорошие шишки и синяки. Но это было только начало тех ваших побед, которые вам еще предстояло совершить в этой жизни. Получив школьное образование, вы решили продолжить обучение и получить какую-то специальность. Хорошо если это решение зрело у вас в голове уже давно, и плохо, если вам не хотелось «грузить» свою голову такой ерундой, как профессия. Кто-то понадеялся на настойчивые советы и просьбы родителей в выборе своей специальности. Это право имеет каждый гражданин. Вашим родителям было виднее, кем вы можете стать в этой жизни, хотя, на мой взгляд, лучше, если вы сами будете принимать решение о дальнейшей своей судьбе. Не могу сказать, что настойчивые советы родителей – это совсем плохо, но и хорошего, тут тоже может быть не так много. Повзрослев, вы можете столкнуться с такой проблемой как потеря интереса к выбранной не вами

специальности, а может даже стойкое отвращение к этой профессии. Тогда вам будет очень трудно действительно добиться каких-то высоких побед, на выбранном не вами самими поприще. Кто-то после школьной «альма-матер» вообще не захотел продолжать учиться, остановился в своем развитии, и сейчас, наверное, пожалел об этом, потому что образование и знания ни когда не станут для тебя какой то обузой. Хотя здесь можно привести и массу других противоположных примеров, когда люди уходили из школы не получив даже общего среднего образования, но добивались в жизни таких высоких побед, что другим даже с тремя высшими образованиями их не возможно было догнать. Чаще всего эти люди обучались самостоятельно на протяжении всей своей жизни. Они много читали, самостоятельно интересовались той сферой деятельности, в которой хотели добиться успеха, и точно знали, что этому делу посвятят всю свою сознательную жизнь. Да, многознание уму и мудрости не научает, но дает вам интеллектуальную силу, обширный кругозор, который тоже необходим для свершения ваших побед, не

зависимо от того, чем вы хотите заниматься. А если вы все-таки решили пойти учиться, то по окончании учебного заведения, пусть это будет колледж, институт или университет, не важно – это будет уже ваша третья большая победа в жизни. Я уже не говорю о маленьких победах, которые практически всегда присутствуют в нашей жизни. «Какие это победы?» – спросите вы. Да самые разные. Это могут быть ваши спортивные победы, пусть они не принесли вам мировой известности и олимпийского золота, но они вдохновили вас на многие другие свершения. Или взять ваши творческие победы, и не важно, в каком направлении вашей жизнедеятельности вы творили, развивали свой интеллект, опыт, навыки, способности – все это помогало вам двигаться от одной маленькой победы к другой. Вы, наверное, и не задумывались, как часто мы совершаем победы над обычными болезнями, которые посещают всех нас независимо от возраста и пола, а сколько других неблагоприятных жизненных факторов нам приходится преодолевать, они практически постоянно присутствует в нашей обычной жизни. Я не говорю уже

про наши семейные победы, которые могут впечатлить любого своими эмоциональными отношениями. Какие это эмоциональные отношения? Прежде всего это, конечно, любовь, доброта, забота о ближнем, семейный уют, радость от общения с близкими. Хотя это могут быть не победы, а поражения, но без поражений не бывает и побед. В общем даже если на данный момент вы не совершили ни чего стоящего, это совершенно не значит, что у вас не было ни каких побед в жизни, они были у каждого, пусть не большие, но все же были и еще будут. Почему я так уверенно говорю об этом, да потому, что раз вы читаете мою книгу, значит, вы уже к чему-то стремитесь, а это главное для совершения больших и малых побед. Еще в середине прошлого века ученые психологи из американских университетов решили провести интересные психологические эксперименты с маленькими детьми.

В частности Стэнфордский зефирный эксперимент проходил с участием 8 исследователей и 32 детей в возрасте от 3 до 5 лет. Перед каждым из маленьких участников стояла одна и та же задача —

продемонстрировать способность к самоконтролю. То есть уже в таком возрасте совершить хоть маленькую победу над своими не контролируемыми эмоциями, влечениями, соблазнами. В чем же заключалась суть эксперимента. Эксперимент с зефиром довольно прост. Взрослый заводит в комнату ребенка и усаживает в кресло, а на столе перед ним лежит сладкая зефирка. Когда малыш замечает лакомство, ученый говорит: «Мне нужно отойти на 15 минут, а ты меня подожди, пожалуйста. В мое отсутствие ты можешь съесть этот зефир, но, если дождешься меня и не съешь – получишь еще одну зефиру в награду за ожидание. Решать тебе». Какова же была цель данного эксперимента? Зефирный тест Уолтера Мишела позволял определить, способен ли малыш спрогнозировать получение сладости в двойном размере и сдержать свое желание съесть угощение прямо сейчас. Позднее, по прошествии двадцати пяти лет, экспериментаторы разыскали тех детей, которые участвовали в этом эксперименте, для того, что бы узнать, как у них в дальнейшем сложилась жизнь. Выяснились очень интересные и поучительные факты. Те

дети, которые дождались экспериментатора, и не съели предложенную им зефиру, в дальнейшем получили лучшее образование, лучшую работу и зарабатывали они гораздо больше, чем те, кто не смог дождаться экспериментатора, и съел предложенную им одну зефиру. Результат всего этого эксперимента можно свести к одному выводу: тот, кто способен отложить удовольствие на более длительный срок, получает в жизни гораздо больше благ, и жизнь его гораздо насыщеннее и интереснее. В позитивной психологии есть такое понятие как «отложенное удовольствие. Зачем я здесь привел эксперимент семидесятилетней давности? Просто я хотел показать, что в обычной жизни для достижения цели, очень много значит так называемое «отложенное удовольствие», или по-просту говоря, для того чтобы добиться нужного результата вам придется ждать определенный промежуток времени, преодолевать определенные трудности и препятствия в жизни. И чем труднее и сложнее будет ваш путь к достижению поставленной вами цели, тем слаще и приятнее будут плоды победы. На «халяву» конечно и уксус сладкий, но

ведь ни кто, почему-то не пьет уксус, если ему его предложить. А кто не верит, что уксус, он и в Африке уксус, пусть пьют себе на здоровье. Жизнь целеустремленного человека всегда проходит от победы к победе, но начинается она, как правило, с поражений и разочарований. Сначала нужно как можно яснее увидеть что вы очень сильно хотите получить, и тогда нужно ставить перед собой цель. Это очень важный момент, потому что если вы не видите четко свою цель, то как вы к ней пойдете. Здесь может быть только один вариант, вы постоянно будете карабкаться в потемках, сбиваться с пути, возвращаться назад, и, в конце концов, можете вообще прекратить движение к намеченной вами цели. Хотя в нашей жизни очень часто случается так, что мы вроде бы хорошо видим свою цель, видим какие препятствия и трудности нам предстоит пройти для достижения этой цели, но проходит определенный промежуток времени, и мы уже начинаем сомневаться в правильности постановки этой цели. А если вы сомневаетесь в успехе или постоянно думаете, что у вас ни чего не получится, то вероятней всего так оно и будет.

Здесь вам может помочь только ваша непоколебимая вера в победу. Верьте в свою силу, талант, упорство, настойчивость, и вы обязательно победите. Но совершить одну большую победу – это не значит что, потом можно всю оставшуюся жизнь почивать на лаврах. Я говорю вам это со стопроцентной уверенностью. А если кто не верит в это высказывание, то тогда для него и «Папа Римский не католик». Свои победы, которые я считаю значимыми для меня, я начал совершать уже, будучи в зрелом возрасте. Первое что мне удалось легко и просто – это бросить курить. Мне тогда было за двадцать, хотя и курильщик то я был не очень заядлый, наверно по этому, и расстался легко с сигаретой. Потом я полностью отказался от алкоголя. В своей жизни я никогда не был пьяницей, но иногда мог и злоупотребить «зеленым змием». По задумке я сначала хотел не употреблять алкоголь максимум хотя бы один год, для того чтобы посмотреть, что из этого получится, а по прошествии этого времени передо мной стал прямой вопрос, а дальше что? Тогда я подумал вот о чем, что год, когда я не употреблял алкоголь и был полным

трезвенником, для меня прошел очень интересно и позитивно. Я как бы взглянул на свою жизнь под другим углом, и вообще не увидел ни какого смысла в дальнейшем употреблении алкоголя. Знаете, есть такая поговорка, что «истина в вине». Не знаю, кто эту поговорку придумал, но подозреваю что, этот человек явно страдал алкогольной зависимостью. Попросту говоря, все это «хрень» собачья, нет там ни какой истины, а есть там только одно горе и страдание, как для самого пьющего, так и для окружающих его людей. Поймите меня правильно, я ни кого не призываю вставать под свои знамена трезвенников, но выразить свою точку зрения на эту распространенную у нас в России проблему, имею полное право. К чему я это рассказал, да к тому, что чем чаще вы будете совершать маленькие и большие победы над собой, то тем счастливее и интересней будет ваша жизнь. Вы приобретете больше уверенности, больше мужества, больше инициативы, у вас появится свое собственное мнение по многим вопросам этой жизни, подкрепленное вашими знаниями, опытом и мудростью. Не бойтесь

высказывать и отстаивать, свои идеи и предложения, в которые вы действительно верите всем сердцем и душой. Любая победа, которую вы хотите совершить, потребует от вас собранности, терпения, упорства, гибкости и много еще чего, но если вы считаете ее для себя очень важной и необходимой, вы сумеете добиться ее реализации, а иначе и быть не может. Мотивы для свершения побед у людей бывают очень разные, только не надо при этом забывать о том, что для каждого человека они представляют большую ценность. Не стоит также пытаться принизить реальные заслуги этого человека, даже если вас при этом «душит жаба». Добиваться хорошего результата, побеждать – это очень мотивирует двигаться дальше, навстречу новым вызовам.

Великий японский воин по имени Нобунага решил атаковать противника, хотя врагов было в десять раз больше. Он знал, что победит, но его солдаты сомневались.

По дороге он остановился у синтоистской святыни и сказал своим людям:

– После того, как я навещу святыню, я брошу монетку. Если выпадет орёл – мы победим, если решка – проиграем. Судьба держит нас в руках.

Нобунага вошёл в святыню и молча помолился. Выйдя, он бросил монету. Выпал орёл. Его солдаты так рвались в бой, что легко выиграли битву.

– Никто не может изменить судьбу, – сказал ему слуга после битвы.

– Конечно, нет, – ответил Нобунага, показывая ему монетку, у которой с обеих сторон был орёл.

Вот такая не большая хитрость полководца вдохновила и придала сил воинам его войска, для того чтобы победить превосходящего противника. В нашей жизни мы тоже ищем механизмы и рычаги для собственного вдохновения. Потому что когда человек вдохновлен, какой либо идеей или целью, он обязательно будет искать самые разные пути достижение этой цели. Такие поводы для вдохновения человек может получить из самых разных источников. От другого человека, который в разговоре с ним может просто случайно высказать какую либо интересную идею или предложение, а также

при определенной выгодной и интересной для него ситуации, и удачно принятого решения им самим. Для меня таким поводом для постоянного самообразования и самосовершенствования послужили хорошие книги, которые я стал читать «запоем», да и сейчас продолжаю читать их, только стал более строго подходить к выбору нужной мне литературы. Очень хорошо вас могут вдохновить на достижение успеха личные примеры других людей, которые вас окружают. Глядя, как человек добивается своих целей, идет от одной победы к другой, начинаешь понимать, как важно не искать причин для собственного малодушия, а делать собственную жизнь успешной и полноценной. Для меня очередная победа – это драйв, жизненный стимул, который не дает расслабиться от достигнутого, а подталкивает идти дальше вперед. Такой жизненный драйв я испытал когда, сумел победить на выборах в областную Думу. Тогда региональные выборы проходили только по мажоритарной системе. Что это такое? Это когда обычные избиратели выбирают непосредственно из списка кандидатов одного или двух кандидатов, которые

выдвинулись сами при поддержке избирателей своего округа. Тогда ни каких партийных списков и партий, которые могли бы участвовать на выборах, на тот момент не было вообще. Все решали сами избиратели. Когда получаешь доверие избирателей по своему округу, а это не много ни мало (более трех тысяч избирателей), начинаешь более ответственно относиться к своим словам и поступкам. Побеждать и быть победителем – это приятно, но в тоже время и ответственно. С победой, как правило, приходит более глубокая осознанность, для чего ты все это делал и продолжаешь делать. Победа ведь не приходит в один миг. Этому способствует и помогает целый цикл твоих правильных решений и действий. Конечно ключевое слово здесь «действий», потому что правильных решений ты можешь принимать сколько угодно. Но если не поднимешь свою задницу с места, то и ни чего тебе рассчитывать на успех. Есть правда одно надежное, проверенное, испытанное на практике средство для достижения любого успеха, которое работало и продолжает работать всегда и во все времена – это

«волшебный пендель». Как он работает? Да нет ни чего проще. Нужно просто сказать: «Раз, два, три «волшебный пендель» помоги». И когда почувствуешь хороший пинок под мягкое место – это значит, что волшебный процесс уже начался, тогда сразу быстро вскакивай и начинай что-то делать. Шутка. Не думайте и не надейтесь на большую легкую победу, потому что такого просто не существует. Но это не должно пугать вас, если вы настоящий боец. Настоящий бойцовский характер чаще всего вырабатывается уже в детские годы жизни. Детям, которым в своей жизни пришлось много испытать трудностей и лишений, довольно часто становятся успешными людьми. У них с детства начинает формироваться более объективный и взрослый взгляд на проблемы и вызовы, с которыми им приходится сталкиваться. Такая отрицательная эмоция как гнев, может постепенно трансформироваться в более позитивную эмоцию, такую как упорство, воля, настойчивость. А эти эмоции, как мы знаем самые необходимые качества характера человека для свершения больших побед. Так что не стойте на месте, а

предпринимайте действия, как старенький ослик в притче у фермера. Не сомневайтесь, эти действия принесут вам радость и удовлетворение.

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой – старый. Ему уже совсем недолго осталось. Я все равно собирался покупать нового молодого осла. А колодец, все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не чувствовать запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть,

что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху — и выпрыгнул из колодца

Глава 14. Помогая другим, помогаешь себе

*Лучше самая малая помощь, чем
самое большое сочувствие.*

Владислав Лоранц

Каждый, кто прожил на этой земле хотя бы десяток лет, сталкивался с тем, что ему приходилось помогать другому человеку, да и сам он за это время неоднократно получал большую или маленькую помощь от других людей. Родившись, человек получает самую первую и так ему необходимую помощь, и эта помощь, прежде всего от родных и близких ему людей. Происходит это тогда, когда он еще не способен самостоятельно есть, двигаться, разговаривать, просить помощи, принимать решения, позднее, когда ребенок начинает ходить, тогда он еще больше требует к себе внимания. Родителям, опекунам или воспитателям приходится его кормить, одевать, заниматься с ним развитием, следить за тем, чтобы он не нанес себе каких либо ранений или увечий, в результате необдуманных действий. Взрослея, ребенок начинает постигать окружающий его мир, а этот мир в

его детском представлении выглядит, ровно так, как ведут себя взрослые. Если они не заботятся о воспитании своего ребенка, постоянно упрекают или даже бьют его, за то, что он совершает на их взгляд не допустимые поступки, тогда в сознании ребенка будет формироваться образ очень жестокого и не приветливого окружающего мира, в котором нужно быть постоянно на чеку, и по возможности отвечать ему тем же. Его детская психика постоянно будет находиться «на взводе» и может перерасти в хроническую психологическую болезнь, хотя при этом, он раньше других сверстников, может научиться распознавать зло, обман, не доброжелательные отношения людей, которые будут с ним общаться, лучше понимая их эмоции, мимику и жесты. С одной стороны это может очень хорошо помочь ему в дальнейшей взрослой жизни, с другой стороны, он может озлобиться на весь мир, стать жестоким, видеть в людях только плохое. Такой человек вряд ли станет помогать людям в их трудной жизненной ситуации, скорее всего, его мало будет волновать людское горе или людские страдания, а в худшем случае

он будет радоваться, что у людей случилось несчастье. В нас вообще много чего не очень хорошего, например, зависть. Как бы мы не сдерживали себя в этом отношении, но иногда она прорывается наружу. Поэтому поводу тоже есть хорошая шутка. Как говорится, нет ни чего лучшего и приятного, чем услышать, что у соседа сдохла корова. Я сам в детстве прошел через довольно сложные семейные отношения между мной и моими старшими братьями. Я был четвертым ребенком в семье. После меня у родителей родилась еще она девочка. В общей сложности у нас в семье было пятеро детей. Две сестры и три брата. Старшая сестра была на много старше меня, поэтому я с ней не мог играть и делить игрушки. А делиться ими было не самое приятное занятие, потому что мы эти игрушки чаще всего сами и делали. Теперь это может для многих показаться такой дикостью и глупостью, что люди смеются над этим занятием, а нам это было крайне необходимо. Вот два моих старших брата были старше меня на четыре и два года. С ними я постоянно проводил все свое свободное время. И хотя мне от них довольно

часто попадало, я не мог отделиться от их компании и заняться чем-то другим в своем «гордом одиночестве». Мы даже создали свой тайный «военный» союз. Роли были расписаны для каждого участника. Правда рядовых членов, которые должны были выполнять приказы командиров, в нашей команде оказалось не так и много, всего то один человек, и этот человек был я. Держались все мы очень дружно, каждый стоял друг за друга стеной, если это было необходимо для безопасности всей нашей семьи. Родственное чувство, было в нас развито очень сильно. Мы могли вступить в любую драку с любыми деревенскими пацанами-соперниками. Ответственность за все, что происходило в нашей семье, постоянно присутствовало в наших детских сердцах и головах. Тебе ни кто не говорил об этом, ты сам усваивал на сознательном и подсознательном уровне простую истину, что помогать и делиться со своими братьями и сестрами – это нормально. Это внутренне правило для всех нас придавало нам сил и уверенности, что мы есть одна команда. Нужно учесть важный момент, что в то давнее время, когда наши родители воспитывали в нас

чувство солидарности и поддержки в семье, в нас также воспитывали чувство патриотизма и чувство ответственности за жизнь других людей. Мы должны были с детства научиться помогать другим людям бескорыстно, потому что жили мы в коммунистической стране, где идеология всеобщего равенства и альтруизма проповедовалась с самых высоких трибун. Кто не поддерживал эту идеологию, или пытался идти вразрез, а тем более навязывать свою, быстро понимали, что могут за это дорого заплатить своим положением и даже здоровьем. Если ты решался совершить или совершил, какой либо эгоистический поступок, да при этом публично заявил об этом, то тебе надо было быть готовым к тому, что все от тебя могут отвернуться, а в худшем случае подкараулят в тихом месте, и получишь ты хороших оплеух. Сейчас ситуация у нас в стране в корне другая. Идеология либерализма, индивидуализма и рыночного капитализма, которая по своей глубокой концепции и философскому понятию не предусматривает того, чтобы человек помогал другому человеку на безвозмездной основе. Хорошо это или

плохо в целом для общества я не берусь судить, потому что сам не знаю ответа на этот сложный и вечный вопрос. Хотя справедливости ради, надо отметить, что сейчас начинают появляться довольно большие объединения людей, которых не связывают ни финансовые, ни какие другие экономические отношения кроме, как добровольческих и гуманитарных. Это движение в нашем обществе постепенно набирает силу. Называть его можно по-разному, как добровольчество, так и волонтерство. В развитых странах, к которым относится Америка и Европа волонтерство занимает особое место в жизнедеятельности людей. Там новое поколение, которое еще именуют «Z», смотрит на этот мир уже совсем по-другому. Они понимают, что общество в целом будет гораздо быстрее и гуманнее развиваться, если ты будешь помогать другим, самосовершенствоваться, расти, поддержишь их стремление реализовать себя. Сейчас и наше общество подошло к тому, чтобы принять данную идеологию, которая способна менять общество в лучшую сторону. Как конкретно это может проявляться у нас в стране? Я

не буду далеко ходить за примером. Покажу на своем собственном практическом опыте. Вот уже семь лет как я организовал «Клуб позитивной психологии» при областной научной библиотеке А.И. Герцена в городе Кирове. Что подвигло меня заняться этим делом? Прежде всего, конечно мой интерес к теме позитивной психологии. Эта новая, еще совсем недавно заявившая о себе наука, которая рассматривает, обычные человеческие эмоции и состояния, то есть не рассматривает психические болезни и отклонения. В Библии говорится, что человек не зависимо от того, чем он занимается должен заплатить Богу свою «десятину». Когда прочитал это в Библии, то задумался, чем я смог бы заплатить свою «десятину» Богу? Решение пришло само собой, раз я сейчас не настолько богат, чтобы помогать другим людям финансово, значит, я могу помочь им другим способом, то есть поделиться своими знаниями – это будет моя «десятина» Богу. Работа данного клуба строится исключительно на общественных началах. Приглашенные ведущие, которых уже за семь лет набралось не один десяток, не получают ни каких

гонораров за ведение семинаров и лекций, кроме как собственного морально и духовного удовлетворения. Хотя, конечно, эта добровольческая деятельность работает на рост их позитивного имиджа в обществе. Для любого читателя, слушателя, члена Клуба все мероприятия проводимые Клубом совершенно бесплатны. За это время общее количество слушателей перевалило за пять тысяч человек. Все это я говорю не тому, чтобы нам вновь возвращаться к всеобщей уравниловке и бесплатным обедам, а к тому, что когда ты помогаешь другим, то ты сам при этом начинаешь расти и развиваться. Конечно, любая работа должна быть оплачена, с этим ни кто не спорит, но для этого ты должен стать высококлассным специалистом в своей области. Когда ты любишь свою работу, тогда ты просто делаешь то, что тебе хочется делать, и помимо финансового вознаграждения, ты получаешь славу, почет и уважение за свой высокий профессионализм. Для меня очень важно, чувствовать, что ты постоянно развиваешься, становишься все более профессионально подготовленным, а когда ты достигнешь высоко

профессионализма, тогда само собой придет и успех. Еще давно я задавал себе такие вопросы. Чем бы я хотел заниматься в этой жизни и что в этой жизни у меня получается лучше всего? Ответы на эти вопросы пришли ко мне практически сразу. На первый вопрос я ответил так: хочу стать хорошим оратором, потому что это позволит мне оказать миру услугу, которая ему необходима, и даст мне финансовое вознаграждение для приобретения всего необходимого для полноценной жизни. Я буду сосредотачивать свой разум на этом желании постоянно, для того чтобы проверить, как мое желание будет превращаться в реальность. Я знаю, что смогу стать сильным и убедительным оратором, и потому ничему не позволю помешать мне, им стать. На вопрос, что лучше всего в этой жизни у меня получается делать, я ответил так: «читать, писать и говорить». Когда человек достигает своего профессионального совершенства и мастерства, то за этим, как правило, следует более высокое положение в обществе, и соответственно его финансовое состояние тоже увеличивается. Давайте вместе с вами рассмотрим такую

ситуацию, вы хотите стать богатым человеком, кстати, это нормальное и вполне разумное решение с вашей стороны. С чего вы начнете свои действия в этом направлении? Прежде всего, вы, наверное, начнете с того, чем вам хотелось бы и интересно заниматься в этой жизни. Если в данный момент вы являетесь наемным работником, соответственно получаете не очень большую зарплату. А может вас постоянно обходят более успешные конкуренты по бизнесу, а вы не можете сформировать хорошую команду единомышленников, которые поддержали бы вас и доверили вам руководить новым проектом. Но для того, чтобы люди поверили и пошли за вами, им нужно увидеть свои собственные перспективы. Значит, вы должны предложить им более выгодные условия труда, более высокую заработную плату и нормальный психологический климат в своем коллективе. Иначе говоря, если вы хотите чтобы они на вас работали и работали хорошо, вы будете стараться помогать им решать их собственные проблемы.

Однажды Ананда пришёл к Будде с вопросом о сострадании. Он зашёл в тупик, размышляя во время медитации о необходимости оказывать помощь другим живым существам. С одной стороны, это святая обязанность каждого бхикшу. С другой стороны, только достигший просветления мудрый учитель может реально помочь другому человеку. Так кому первому помогать? Сначала себе, чтобы достичь просветления, или сначала другим, потому что так велит сострадание? Ответ Будды был краток:

– Конечно, Ананда, в первую очередь ты должен помогать себе и стать мудрым учителем. Только тогда ты сможешь помочь другим.

– Но...

– Я скажу больше: так абсолютно во всём. Например, какую рисовую кашу ты предпочёл бы: приготовленную опытным поваром или новичком?

– Разумеется, опытным поваром, но я не совсем понимаю...

- *Не спеши с выводами. Значит, сначала нужно стать опытным поваром, а потом уже кормить людей, правильно? А что необходимо, чтобы достичь мастерства в приготовлении каши?*
- *Как можно чаще готовить её и стараться делать это хорошо.*
- *Можно ли научиться хорошо готовить кашу, если её никто не будет пробовать?*
- *Вряд ли.*
- *Значит, чтобы стать хорошим поваром, тебе придётся начать готовить кашу для других людей.*
- *Да, всё это так, с кашей всё понятно, мудрый учитель, но причём тут мой вопрос? Я искренне прошу тебя дать прямой и понятный ответ!*
- *Честно говоря, Ананда, я думаю, что ты уже давно догадался сам.*

Уважаемый читатель, как вы, наверное, поняли из этой притчи, очень трудно добиться успеха не помогая и не поддерживая других людей. Кстати, это ни как не может быть связано с тем пониманием ситуации, когда люди

приносят себя в жертву, ради других людей, также это не обязывает вас быть постоянно альтруистом. Вы можете не помогать другим людям, если у вас нет такой внутренней потребности, но тогда нужно быть готовым к тому, что и вам никто ни при каких обстоятельствах не захочет помогать. Вас не просят быть «палочкой выручалочкой» на все случаи жизни для всех людей – это будет просто глупо, и вы в данной ситуации будете проживать не свою жизнь, а жизнь этих людей. Но для того чтобы достигнуть своей цели, нам, как правило, нужна помощь других людей. Захотят ли они помогать вам или нет, зависит от того, как вы выстраивали с ними свои отношения, если вы «играли в одни ворота», то вряд ли стоит вам рассчитывать на успех. Если вы как основатель фирмы или любого другого предприятия думали только о своей выгоде и бонусах, то можете забыть об удачном формировании команды. Как говорится, «дураков нет», а если и есть, то вряд ли они будут вам полезны, если вы хотите создать что-то стоящее на долгосрочную перспективу. Человек, который решил строить собственную карьеру, не будет

выстраивать отношения по принципу я «пуп земли», и поэтому все должно крутиться ради меня и вокруг меня. Такое возможно, но только в армии, там есть жесткая иерархия между командиром и подчиненными. Не зря же в армии есть выражение «личный состав». Солдат или ниже по званию офицер обязан выполнять приказы своего командира. Тут уж не может быть таких разговоров «хочу или не хочу», приказ должен выполняться беспрекословно, даже если приказ командира идет в разрез с вашим мнением, или вообще противоречит здравому смыслу. На гражданке вы свободны в выборе своих решений и действий, но не забывайте о том что, ответственность за эти решения лежит только на вас, если конечно вы полностью дееспособный человек. За свою жизнь человек накапливает много навыков, приобретает практический опыт, мудрость, знания – все это составляет ценность его как человека и личности. Захочет он передать свои знания, умения и навыки другим людям бесплатно или попросит какую-то плату – это его личное дело и зависит оно только от его желаний. Кто-то делится ими с

удовольствием, а кто-то считает, что пусть молодежь сама пробивается в этой жизни и добивается высоких результатов. Отчасти, я согласен со вторым утверждением. Человек, который считает себя самостоятельным и независимым, подтверждая это своими действиями и поступками, будет более уверен и более настойчив в достижении своей цели. Тщательно продумав и просчитав все, полагаясь только на самого себя, он может принимать более взвешенные и правильные решения. Как бы то ни было, прожив уже более шестидесяти лет, я все-таки пришел к твердому убеждению, о том что, не помогая другим, ты не можешь считать себя полностью счастливым человеком. Нам просто необходимо признание людей, наших близких, дорогих нам людей, друзей которых мы любим, и ради их, готовы на большие жертвы. Поэтому как бы не сложилась ваша собственная судьба, и чем бы вы не занимались, помогайте и поддерживайте тех людей, которые вам близки по взглядам и духу.

Человек, стоявший на высоком мосту, был очень молод.

Он многое хотел совершить в этой жизни, но почти

ничего не успел. Любимая девушка от него отвернулась, все его предали, никому он был не нужен. Всё в его молодой короткой жизни пошло наперекосяк, и не было сил начать сначала. Он сжёг за собой все мосты. И теперь, чтобы свести счёты с этой никчёмной жизнью, ему осталось сделать всего лишь один шаг...

Ссутулившись, он стоял на самом краю пропасти, разверзшейся под его ногами, и в последний раз глядел вниз на мельтешение городских огней. Молодой человек тяжело вздохнул и подался вперёд, как вдруг...

– Добрый вечер, – неожиданно прозвучал надтреснутый старческий голос. – Помоги, чем сможешь, сынок!

Молодой человек невольно отшатнулся назад от пропасти и растерянно похлопал себя по карманам. Достал бумажник, вынул из него все деньги, которые теперь были ему не нужны, и протянул старику.

– Это не мне, сынок, – ответил старик. – Тут совсем рядом живут две девочки-сиротки. Голодают они, заброшенные и неухоженные. Отнеси им деньги, помоги, сынок.

Он стоял на высоком мосту, молодой, растерянный, минуту назад готовый совершить тяжкий грех самоубийства, и не знал, что ему делать.

– Хорошо, – неожиданно для самого себя согласился он, – давай адрес, я отнесу. «Эти деньги, – подумал он, – могут стать спасением для несчастных сироток, а потом... Потом я снова вернусь сюда».

И чем дальше молодой человек уходил от моста, тем меньше решимости свести счёты с жизнью у него оставалось. Плечи его распрямлялись, шаг становился увереннее. Он понял вдруг, что не вернётся больше на этот мост, потому что всегда можно найти людей, которым будешь нужен ты и твоя помощь.

Глава 15. Ваша сила в точных и ясных выражениях

*Умение внятно выразить свои мысли
остается большой редкостью
даже в среде успешных людей.*

*Умение правильно формулировать мысли
и четко доносить их до собеседника –
это не гарантия успеха,
но это серьезное подспорье к тому,
что ты добьешься большего.*

Автор неизвестен

Все мы учились и учимся выражать свои мысли как можно понятнее и яснее. Насколько это у нас получается хорошо можно судить, по отзывам друзей, близких вам людей, ваших коллег по работе, по вашим выступлениям в различных аудиториях и СМИ. На первый взгляд, для того чтобы выразить свою идею, которая крутится у вас в голове, и выразить ее вербально, то есть словесно, вроде бы нет ни чего трудного. Но давайте представим, что у вас в голове появилась какая-то стоящая мысль, и вам захотелось поделиться этой мыслью со своими друзьями или сослуживцами. При

этом вам кажется, что нет ни чего проще, как взять и озвучить ее. Вот вы собрались с мыслями, и высказали все свои не причесанные мысли. И хотя люди вас внимательно слушали, когда вы с надрывом вещали о своих гениальных идеях, впоследствии они смотрели на вас изумленными глазами, и попросили вас повторить все, что вы сказали ранее, потому что они ни чего не поняли из вашего рассказа.

– Как же так?! – возмущенно говорите вы.

– Я все вам разжевал и разложил по полочкам, а вы так ни чего и не поняли. Да просто вы меня совсем не слушали. В реальной жизни это явление встречается довольно часто. Не всегда так просто как кажется, на первый взгляд высказать свою мысль, кому-то такое высказывание дается очень и очень трудно. Здесь существует очень важный момент, и заключается он, прежде всего в том, что есть две совершенно разные категории высказывания своих мыслей вслух. Одно дело, когда вы делитесь своей информацией, предложением или идей со своими близкими людьми, знакомыми, и совсем другое дело, когда вам приходится выступать

перед аудиторией. К тому же если эта аудитория вам совсем не знакома, и видите вы ее в первый раз. Какие же основные факторы и причины влияют на наше выражение собственных мыслей и взглядов? Их довольно много. Начнем с того, что человек, который хочет донести до окружающих свою мысль, должен, прежде всего, сам хорошо понимать, о чем он хочет рассказать, и какую мысль он хочет донести до слушателей. Без этого обязательного условия, мы не только не сможем понять ход мыслей и логику речи оратора, но и не сможем понять сам предмет разговора, а это значит, все, о чем этот человек нам скажет, будет нам не понятно. Для того чтобы вас поняли, и поняли правильно, вы должны у себя в голове уже иметь четкую картину того, о чем вы хотите говорить. Это только одно условие, которое поможет вам вести с аудиторией, или с собеседником ясный и понятный всем разговор. Давайте рассмотрим ситуацию более серьезную, чем обычный разговор. Если вы ведете не просто диалог, а серьезные деловые переговоры, то там, помимо прочего, есть свой обязательный язык, и не только слов, но также жестов,

мимики, пантомимики, эмоций. Когда мы заинтересованно стараемся донести до слушателя свою информацию, то, безусловно, думаем о том, что говорим. Нам кажется, что мы излагаем свою мысль очень даже четко и понятно, но в результате может получиться так, что человек практически ни чего не понял из вашей бурной и эмоциональной речи. Почему такое происходит? Да вероятней всего, дело в том, что вы со своим собеседником говорите на разных языках. Нет, это не в смысле, что ты на русском, а он на английском, просто он мыслит совсем по-другому, поэтому ему из твоей речи многое не понятно. Когда вы рассказываете человеку, какую либо историю или объясняете какой либо предмет, явление или действие, то у человека, который вас слушает, возникают самые разные ассоциации, картинки, образы в его голове. Они чаще всего будут не совпадать с вашими картинками или ассоциациями, поэтому излагать свои мысли нужно очень четко и грамотно. Старайтесь как можно проще и понятнее изложить свои мысли, но в тоже время следите за тем, что бы из вашего разговора не исчезла совсем

ваша главная мысль, которую вы хотите донести до своего собеседника. Здесь очень многое зависит от вашей способности заинтересовать собеседника в той информации, которую вы ему передаете, а также от темпа вашей речи, низкого, высокого голоса, манеры изложения, мимики, жестов. Здесь также нужно четко запомнить одно простое правило, и выражается это правило примерно так: «Не грузи меня этой хренью, мне это совершенно «филетово». Эмоционально окрашенная, и интересная речь, у слушателей запоминается очень надолго. Есть много разновидностей речи. Например, обычная светская беседа, переговорная беседа, публичная речь, внутренний диалог. Давайте рассмотрим более подробно типы этих речей. Начнем мы с обычной светской беседы. Чаще всего в светской беседе говорят о погоде, ну а если разговаривают мужчины между собой, то они еще обязательно поговорят о политике, рыбалке, охоте и женщинах, если конечно они их интересуют, как объект сексуального удовлетворения. Хорошо запомните одно правило, а лучше запишите его, и повесьте у себя над кроватью.

Правило это звучит так: «Если вы не хотите обидеть своего собеседника или принизить его, то не нужно хвалиться своей эрудицией и начитанностью, тем самым, давая понять ему, что вы на голову выше его интеллектуально, и что он должен открыв рот слушать каждое ваше слово». Лучше когда человек изъясняется простыми и понятными словами, тем самым он не обижает своего собеседника и не принижает его. Все мы имеем разный словарный запас, и поэтому лучше использовать в беседе самые простые общеизвестные слова и выражения. Не надо кичиться своей грамотностью перед обычным человеком, он может и не знает многого, но хочет с вами разговаривать и разговаривать простым языком.

В 1981 году турист прогуливался с женой по улицам Праги и увидел юношу, рисовавшего дома вокруг. Ему понравился один из рисунков, и он решил купить его.

И, протягивая деньги, заметил, что юноша – без перчаток, хотя на улице минус пять.

– Почему ты без перчаток? – спросил он художника.

– Чтобы можно было держать карандаш.

Они разговорились, и юноша предложил сделать портрет жены туриста, причём – бесплатно.

Ожидая, когда портрет будет готов, турист вдруг осознал: он почти пять минут разговаривал с юношей, хотя ни слова не знал на его языке.

Они объяснялись жестами, мимикой, улыбками – и желание общения было столь велико, что сумели обойтись без слов.

Деловое общение, или точнее говоря язык деловых переговоров, как правило, отличается от обычной светской беседы. Главное отличие, конечно же, составляет сам предмет разговора, в деловых беседах или переговорах всегда есть цель, которую хотят достичь в ходе переговорного процесса, как одна, так и другая сторона. Если в обычной беседе свободно обсуждается масса различных тем, то в деловых переговорах, как правило, речь может идти только о тех вещах, которые были заявлены предварительно. Что же может обсуждаться на переговорах? Здесь может быть бесконечное количество тем, и касаться они могут цены, сроков поставки продукта, транспортных и других

накладных расходов, бартера и много чего другого, связанного со сделкой или с договоренностями. Если же тема переговоров не была предварительно обговорена, то в самом начале переговорного процесса определяется ряд вопросов, которые могут обсуждаться во время переговоров. Они согласовываются обеими сторонами для того, что бы не было в дальнейшем ни каких разногласий. Язык делового общения предусматривает, как правило, обязательно использовать определенные термины и понятия, которые должны быть поняты обеим сторонам переговорного процесса. Здесь, идет тонкая игра между партнерами по переговорам. И если эти переговоры касаются купли-продажи, то сторона, которая продает, старается как можно привлекательнее представить свой товар или услугу, другая сторона старается как можно больше сбить цену на товар или услугу, используя убедительные и придуманные аргументы в свою пользу. Очень многое в переговорах зависит от специальных поз, жестов, мимики, с их помощью можно переиграть партнера по переговорам, но не нужно забывать, что другая сторона тоже точно так

же ведет себя, использует такие же приемы. Вот здесь требуется высокий профессионализм ведения деловой беседы, ясный и понятный язык общения. А такой язык общения чаще всего можно приобрести только на практике, при большом и разнообразном деловом общении с партнерами по переговорам. Значит, вы должны очень тщательно готовиться к предстоящей встрече, если не хотите проиграть в переговорном процессе, и никогда не считайте своего оппонента по переговорам глупее себя. Тогда вы сможете, вести переговоры на равных, а если вы еще обладаете даром убеждения, то будете уверены в том, что вы всегда будете на высоте, не зависимо от формата переговоров. Люди, которые будут общаться с вами, уже не смогут просто так обвести вас вокруг пальца. Что же нужно для успешного ведения переговоров? Это, прежде всего, та самая тщательная подготовка к деловым переговорам. В эту подготовку может входить очень много разных вопросов. С кем предстоит проводить переговоры? Мужчина это или женщина? Сколько ей или ему лет? Какая у них переговорная позиция, сильная или слабая?

Как вы можете повлиять на ход переговоров? Будете ли вы использовать дополнительные рычаги давления на оппонента в свою пользу? Запасные и отступные пути решения сложных вопросов вы должны подготовить заранее, для того чтобы использовать их с самым нужным и подходящим моментом. Случается так, что, переговоры просто зашли в тупик. Тогда их лучше отложить на неопределенное время, а по прошествии этого времени можно снова вернуться к решению этой проблемы. За это время, можно попытаться просчитать возможные варианты решения трудного вопроса, а также возможные варианты, которые может предпринять другая сторона переговорного процесса. Хотя полностью просчитать своих партнеров по переговорам, вам вряд ли удастся, но многие сложные вопросы точно снимутся с повестки дня переговоров. Так что мой вам совет, если хотите, чтобы вас поняли правильно, всегда старайтесь владеть как можно большей полезной информацией, которую можно получать из самых разных источников до начала переговорного процесса.

Помимо светской беседы и делового общения, есть еще самое трудное и самое сложное для любого человека — это публичное выступление. Данный вид человеческой коммуникации занимает третье место среди страхов после самосохранения жизни и болезни человека. Здесь вам придется не только овладеть искусством четко и ясно выражать свою мысль, но и обладать определенным даром харизмы. Выступая перед аудиторией в двадцать или тридцать человек, вы будете также волноваться, как выступая перед двумя или тремя сотнями людей. Но с каждым разом вашего выступления степень волнения будет снижаться, а профессионализм и владение аудиторией будут повышаться. Когда-то я вообще не представлял себя в роли выступающего, но со временем я многому научился. Теперь я не трясусь перед каждым выступлением, но доля определенного волнения всегда присутствует. Это тот самый драйв, который так необходим нам, когда мы понимаемся на сцену или на трибуну. Если вы хорошо готовились к выступлению, отлично знаете тему, с которой будете выступать, то чувство страха или паники у вас будет практически на

нуле. В публичном выступлении необходимо суметь донести до слушателей, что вы хотите сказать, но главное заинтересовать аудиторию в своих идеях и предложениях, постараться, чтобы у людей, которые вас слушают, появилась хорошая мотивация на определенные действия. Ваша речь должна быть яркой, насыщенной, для того чтобы у слушателей в головах остались незабываемые образы, памятные выражения и фразы. Хорошо использовать форму рассказа с воодушевляющими, яркими историями и лучше, если они будут из вашей собственной жизни. Это остается в памяти слушателей надолго. Используйте также юмор, но не надо с ним перебарщивать, чтобы не превратить ваше выступление в юмористическое шоу. Владение хорошими и нужными знаниями, а также умелое выражение своих мыслей, предложений и идей, априори гарантирует вам успех практически во всех человеческих коммуникациях.

Одному королю нужен был новый посол. Многие образованные юноши хотели получить эту должность. В результате были отобраны два кандидата. Король

дал им задание – отнести послание его брату, королю соседней страны. Послание нужно было отнести пешком и без охраны. Это было сложное задание. На границе двух стран лежала пустыня, в которой жили дикие звери и гуляли шайки разбойников.

Первый юноша вернулся еле живой, в лохмотьях и истощённый.

– Это было невыполнимо, – возмущённо сказал он. – Я взял с собой всё нужное и без проблем дошёл до селения на краю пустыни. Там я хотел заночевать, но никто не пустил меня, хотя я объяснил жителям законы гостеприимства. Ночью я разжёл костёр, чтобы спастись от зверей, но огонь увидели разбойники. Они забрали всё, даже мою одежду. Я добыл лохмотья и пришёл к вашему брату, но меня не пустили во дворец.

После этого в дорогу отправился второй юноша. Вскоре он вернулся и передал королю письмо от брата. Затем юноша рассказал:

– Я взял с собой только еду. В селении на краю пустыни я постучался в один дом, поздоровался с хозяевами на их языке и пожелал их дому мира и богатства. Они

пустили меня и накормили. Я переночевал в безопасности, а днём пошёл через пустыню. Дикае звери днём спрятались, но разбойники все-таки остановили меня. Я поздоровался с ними на их языке и пожелал им удачи. Они пропустили меня и показали дорогу. Придя во дворец, я представился по всем правилам дворцовой церемонии, и ваш брат принял меня.

– Хорошо скажешь, хорошо и ответят, – произнёс король и взял второго юношу на службу.

Глава 16. Всегда ищите и узнавайте что-то новое

*Неграмотными людьми 21 века будут не те,
кто не умеет читать, писать и считать,
а те, кто не умеет учиться и переучиваться.*

Алвин Тоффлер

Кто думает, что это просто не самая лучшая шутка, глубоко ошибаются – это истинная правда, потому что в настоящее время объем информации во всем мире удваивается каждые два года. Происходит это по самым разным причинам, но главная, это конечно, всемирная паутина. Интернет за последние двадцать лет превратился не просто в изобретение, которое помогает нам жить и выполнять свои служебные обязанности, он стал просто незаменим как источник новой информации и знаний. Давайте рассмотрим этот вопрос более детально. Почему именно сейчас ставится этот вопрос так остро, и почему всем нам приходится многому учиться и переучиваться в процессе жизни? Не будем далеко вдаваться в историю накопления знаний и информации в мире, скажем только, что появление письменности, а позднее

книгопечатания, ускорил процесс накопления знаний, которые стали расти последнее время в геометрической прогрессии. Как известно, первый печатный станок удалось изобрести Иоганну Гуттенбергу в 1448 году. Тогда стали появляться печатные книги, правда большинство из них печатались под руководством тогдашнего духовенства и церковнослужителей. И хотя в них в основном говорилось о служении Богу и церкви, но это ни как не могло остановить дальнейший процесс демократизации печатного слова. Позднее стали появляться научные издания, правда, стоили они, очень дорого, поэтому были доступны только богатым людям. К чему я это все говорю, да к тому, что приобретать нужную информацию раньше было довольно трудно. Но с недавних пор, когда у нас появился Интернет, нам представилась уникальная возможность приобретать самые различные знания, не выходя из дома. Почему в настоящее время возникла необходимость постоянного обучения чему-то новому? Этот вопрос, я думаю, ни кого уже не удивит, хотя

многие еще думают совсем иначе. И если вы тоже думаете, что полученных вами знаний десять лет тому назад, будет достаточно что бы безбедно жить в будущем, то можете не сомневаться в том, что вы будете первым в списках на бирже труда. Работу, которую вы можете, и получите на бирже, будет, как правило, низкооплачиваемой и грязной. И объяснение этому незавидному вашему положению будет самое простое. Сейчас практически в любой сфере нашей жизнедеятельности происходят изменения, которые затрагивают все стороны жизни человека. Давайте отмотаем лет двадцать назад и посмотрим, что нас окружало, и какие тогда были необходимы знания. Всемирная паутина у нас в России только начинала набирать свои обороты. Число пользователей персональными компьютерами тогда исчислялось максимум сотнями тысяч. Тогда только стали появляться первые профессии, связанные с использованием компьютерных программ и компьютерным программированием. Хотя тогда уже многие люди понимали, что за Интернетом и цифровой

экономикой большое будущее. Работа на дому с помощью Интернета была еще для нашего общества в диковину, но тот, кто предвидел бурное развитие сети, уже тогда старался освоить самые передовые технологии. С появлением искусственного интеллекта, а также роботов, наша жизнь кардинально начала меняться. Во многих отраслях промышленности, были запущены автоматические конвейеры, где присутствие человека стало минимальным. Технологическая революция, которая по прогнозам экспертов завершится буквально через ближайшие десяток лет, заставила нас взглянуть на многое другими глазами, а кого то сильно подтолкнула к собственному развитию. Теперь давайте мы с вами представим, что будет происходить в дальнейшем в развитии нашего информационного общества и глобального общества. Многие профессии канут в лету, в тоже время, появятся, совершенно новые профессии, связанные с цифровой экономикой, которые потребуют от человека обширных знаний, умений, навыков в этих областях. Для того чтобы не «зависнуть» и не отстать от

прогресса, всем нам, хотим мы того или не хотим, придется осваивать новые знания, искать и находить нужную информацию необходимую для того, чтобы приспособиться и выжить в быстро меняющихся жизненных условиях. Какие это будут знания и навыки, какая информация будет для вас полезна – все это надо будет решать вам, но приобретать их нужно будет постоянно и всегда быть готовым к тому, что вам придется не один раз за свою жизнь переучиваться. Не овладев нужными знаниями, нужной информацией и технологией, вы можете оказаться запертыми в своих четырех стенах, и это не красивая метафора, а реальная ситуация, которая может случиться с вами. Когда люди сталкиваются с похожими ситуациями в своей жизни, они, как правило, начинают казнить себя за то, что не могли во время освоить и понять работу всех этих новых штук, без которых теперь жить стало практически не возможно. Нет, я не хочу вас напугать, или заставить бежать в ближайшую библиотеку, но задуматься о своем дальнейшем личном развитии и

росте не когда не поздно, к тому же, вы сами прекрасно понимаете, что вас ждет, если, будете находиться в информационном вакууме, или стоять на месте, когда другие будут двигаться вперед.

Была у людей дарованная Богом Книга Жизни – Голубиная Книга. Она покоилась в Храме Знаний. Книга была чудотворная: каждый день в полночь в ней появлялась новая страница, на которой были записаны новые знания.

И был у людей Мудрец, которому были доверены Храм и Книга. С наступлением полуночи он с трепетом ждал мгновения, когда из ниоткуда возникала новая страница. Потом до восхода Солнца с упоением изучал новые знания. А с восходом Солнца выходил на площадь и сообщал о них народу – и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам, всем, всем, всем. Люди, воодушевлённые Мудрецом, в тот же день претворяли в жизнь новые знания, и жизнь их становилась краше, радостнее, умнее и светлее. Это движение к Свету называли они эволюцией.

Творчество и устремлённость облагораживали каждого. Люди не забывали о Творце, восхваляли Его и были щедры и добры ко всем.

Но вот однажды, когда Мудрец молился у алтаря перед Книгой Жизни – Голубиной Книгой, и с трепетом ожидал появления новой страницы, откуда ни возьмись возник перед ним лукавый в облике ангела. И он сказал Мудрецу: – От имени Бога запрещаю тебе впредь давать людям знания из новых страниц!

Он положил камень на только что появившуюся страницу. Мудрец обеспокоился.

– Что же тогда я буду говорить людям?!

Ответил лукавый в образе ангела:

– Говори только о знаниях, которые записаны на страницах, открывшихся до сегодняшнего дня!

– До каких пор так будет? – успел спросить Мудрец.

– Пока не будет снят запрет! – и лукавый исчез.

Опечалился Мудрец. Но подчинился запрету, ибо, как он поверил, запрет был от Бога.

Шло время, шли годы. Страниц под камнем стало во много раз больше, чем страниц, дозволенных для чтения. Мудрец, как прежде, встречал в полночь появление новой страницы. И страстное любопытство заставляло его отодвигать камень и постигать новые знания. Они были чудесными и восхитительными и могли бы продвинуть жизнь людей дальше. Потом опять клал камень на место, выходил с печальным лицом на площадь и нудно повторял людям старое. Со временем, отдалившись от новых знаний, люди стали безликими. Жизнь для них помрачнела и погрузнела. Цветы, которые расцветали в их душах, увяли и покрылись зарослями. Сорняками покрылась и жизнь. Люди быстро начали стареть и рано умирать. И с детьми тоже происходило что-то неладное: они выросли не как дети, а как старики, и были недоумками. Книга Жизни – Голубиная Книга, дарованная от Бога, была забыта. Было забыто и имя Бога.

И вот однажды, войдя в полночь в Храм Знаний, мудрец увидел у алтаря Книги Жизни маленького дряхлого мальчика. Сбросив камень с Книги, он с упоением и

самозабвенно вчитывался в запретные страницы. В то время как он читал, с него сходила преждевременная старость; дочитав только что появившуюся свежую страницу, перед Книгой Жизни – Голубиной Книгой – стоял двадцатилетний одухотворённый молодой человек. Он обернулся и увидел Мудреца, напуганного тем, что нарушен запрет.

– Мудрец, – сказал молодой человек, – я слушал тебя десять лет и, слушая, не рос, а старел. Для моего роста мне нужна была свежая пища для духа, а ты давал и мне и другим пищу негодную! Почему ты положил камень на эти чудесные страницы?

Мудрец опустил голову и виновато сказал:

– Не я положил камень, а посланник от Бога!.. Он запретил...

Но юноша не стерпел:

– Мудрец, Бог не мог такое допустить, ибо Сам подарил людям Книгу Жизни – Голубиную Книгу!.. Запрет этот от лукавого, и он в тебе самом!..

Юноша подошёл к Мудрецу, взглянул ему в глаза и сказал с мольбой и надеждой: – Мудрец, народ страдает и гибнет, надо спешить... Ну как, пойдёшь со мной на площадь, чтобы объявить людям о новых знаниях, или ты будешь ждать снятия запрета?

Почему люди всегда будут интересоваться новым, неизведанным? Потому что мы так устроены. Многих из нас всегда будут манить новые горизонты, новые знания, новые открытия. А открывать что-то новое всегда интересно. Лично для себя это правило я открыл еще в далеком 1995 году. Тогда еще не было такой острой необходимости по постоянному личному образованию. Страна находилась в ситуации хаоса и анархии. Люди, которые находились при власти, делили государственную собственность и покупали государственные чины. Оставим это на совести тех людей, которые, привели тогда страну на край гибели и развала. Сейчас политическая ситуация в стране в конце другая. Начинают бурно развиваться ИТ технологии, и другие отрасли связанные с цифровой экономикой. В этом огромном потоке новой информации, я для себя

нашел интересную тему. Она, прежде всего, касается еще очень молодой науки, которая изучает строение и работу нашего мозга, и не обязательно исследования идут только на больном мозге. Здоровый мозг взрослого человека – это пока для ученых еще практически полная загадка, хотя конечно и открытий сделанных по изучению нашего мозга очень много. Например, сегодня в Америке уже идут исследования по программе изучения возможностей с помощью мысли передавать команды от одного человека к другому, и это не научная фантастика, а дело ближайших пяти, десяти лет. Это раньше можно было сказать, что для того что бы сделать важное открытие потребовалось бы, как минимум несколько десятков лет, а может и больше. Сейчас с помощью новых технологий, открытия происходят гораздо быстрее, поэтому информация может устаревать и быть не актуальной буквально через полгода, а может и раньше. Сам я изучаю нейронауку последние девять лет, но и то едва успеваю отслеживать новые открытия в этой области, и чем дальше и глубже я интересуюсь этой темой, тем больше становится «белых пятен» в

моем познании человеческого мозга. Как говорится, «хоть в масле меня варите», но познать все, что касается работы нашего мозга, вряд ли получится за всю оставшуюся жизнь. Узнавать что-то новое – это не просто учиться чему-то новому – это, прежде всего, развивать свой мозг и интеллект. А делать это в наше время, ох как необходимо, чтобы не быть «лузером», и неудачником. Для меня сейчас учеба – это просто норма жизни, и пусть эта мысль кому-то покажется странной, меня это меньше всего волнует, потому что я не просто учусь, я получаю большое удовольствие от самого процесса постижения каких-то новых знаний и истин. А как распорядитесь вы этими знаниями – это будет зависеть только от вас:

*Я дал вам знания, но счастье каждый должен найти сам,
– сказал учитель ученикам, окончившим школу.*

– Учитель, счастье всегда быстро кончается, – возразил кто-то.

*– Есть на свете один неиссякаемый источник счастья.
Тот, кто находит его, счастлив всю жизнь, – ответил учитель.*

Попрощались ученики и обещали вернуться через три года, чтобы рассказать учителю о своих поисках.

Время быстро пролетело. Первый ученик не вернулся, а лишь прислал учителю письмо: «Я нашёл источник счастья – это власть. Я успешно поднимаюсь по лестнице власти и надеюсь достигнуть её верхней ступени».

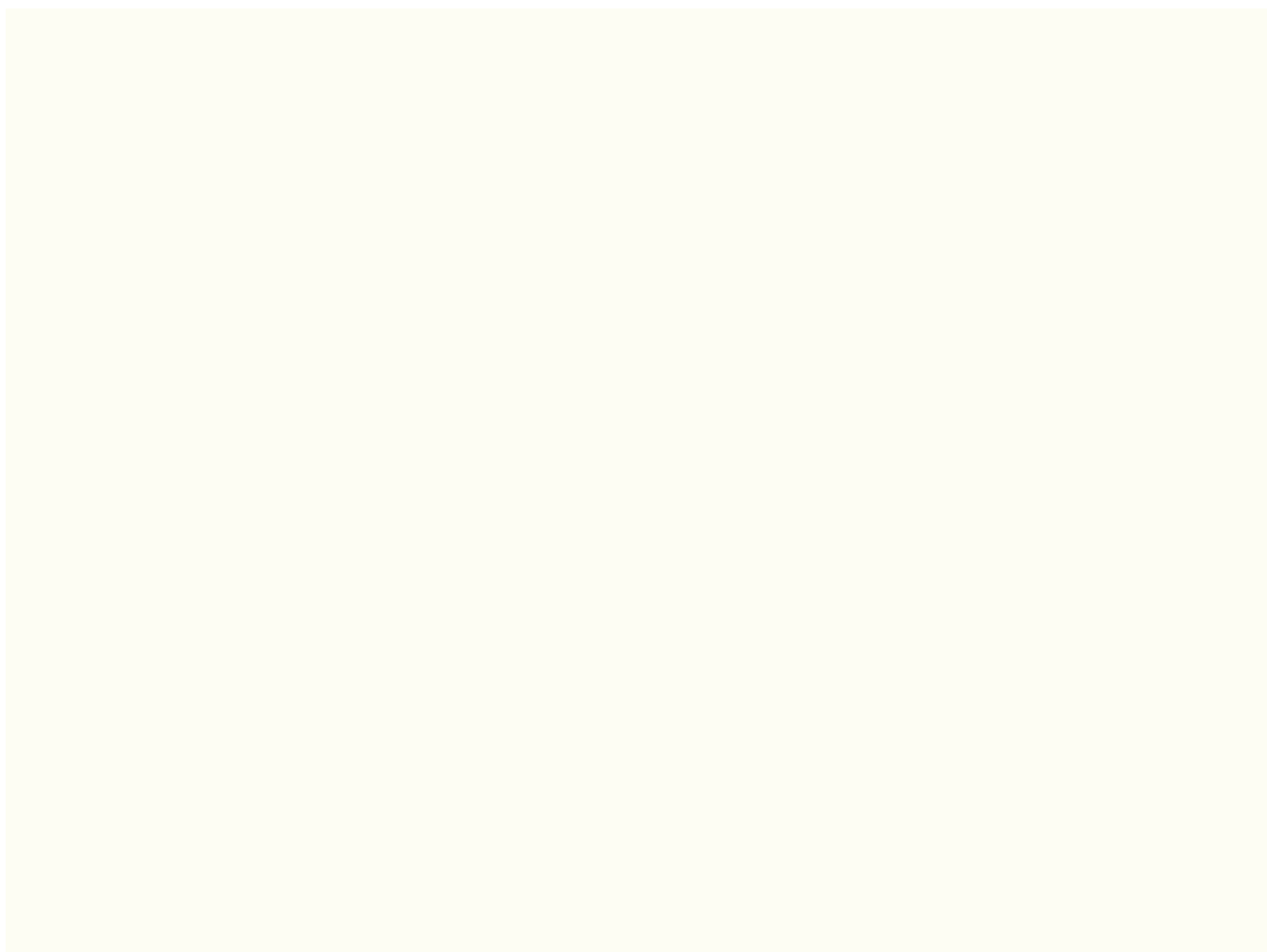
Второй ученик тоже прислал учителю записку «Источник счастья – это богатство».

Третий ученик ничего не прислал, но учителю рассказали, что он стал сильным воином и ушёл с армией покорять другую страну. «Видимо, мой ученик решил завоевать своё счастье с помощью силы», – с грустью подумал учитель. Только четвёртый ученик вернулся к учителю и рассказал, что стал целителем.

– Я ходил по Земле, лечил людей. Люди радовались и становились счастливее. Если приносить счастье людям, оно всегда будет с тобою рядом, – сказал ученик.

– Ты понял главное, мой ученик, – радостно произнёс учитель. – Неиссякаемый источник счастья – это

стремление делать добро. Чем больше человек черпает из такого источника, тем счастливее он становится



Глава 17. За облаками всегда солнце

*Когда мне тяжело, я всегда
напоминаю себе о том, что
если я сдамся – лучше
не станет*

Майк Тайсон

Вот уж чья жизнь действительно напоминала самые крутые американские горки. Все в его жизни было перевернуто с ног на голову, пока он бился на рингах и завоевывал мировые чемпионские титулы, его постоянно сопровождали скандалы различного рода. Он умудрился даже попасть в тюрьму. Наркотики, распутная жизнь, постоянные пьяные оргии, сменялись приступами депрессии и уныния. Когда читаешь его книгу «Беспощадная истина», то во многих местах его рассказа, меня переполняли противоречивые чувства по отношению к его образу жизни. Но не будем выносить своих поспешных суждений на счет этого великого боксера, потому что это была его жизнь и его решения. Нам бы со своей жизнью разобраться. Потому что у

каждого из нас на нашем жизненном пути встречается много чего интересного, прекрасного, и, конечно же, не очень приятного. Любой человек проходит через различные жизненные испытания. У кого-то они менее болезненны, а кого-то жизнь так закрутила, что человек не знает жить ему дальше или покончить с этим делом раз и навсегда. Но есть хорошая библейская поговорка: «Господь Бог дает нам жизненные испытания, по нашим силам». Значит, мы должны, и можем их преодолеть и выйти из них более закаленными, более сильными и более мудрыми. Сказать так – это легко, но как в жизни пройти все эти испытания, многие из нас бывают к этому совершенно не готовы. Вот и я тоже решил однажды испытать свою силу воли. До того времени, как я это сделал, в моей голове довольно часто возникали два сильных страха. Откуда они взялись сказать трудно, но я думаю, что у каждого человека в голове сидят несколько разных страхов. Нет на земле ни одного человека, который бы не имел каких-либо страхов. Хотя есть люди бесстрашные, но это бесстрашие возникло у человека не просто так, а после того как он когда-то сумел пережить

сильные негативные эмоции, и теперь умеет держать свой страх под контролем. Первый мой страх – это страх голодной смерти. Не знаю, как у других людей, есть такой страх или нет его, но подозреваю, что он присутствует в каждом здравомыслящем человеке. Мне было страшно, как я смогу пережить голод, если мне надо будет длительное время голодать. Я видел себя истощенным, измученным голодом и умирающим – это вызывало у меня сильный страх. Картины одна ужасней другой, ярко и красочно рисовались в моем воображении. Конечно, испытывать постоянное чувство голода, это не совсем приятное состояние, в котором мы хотели бы находиться, не зря же при первой тревожной мысли остаться без продуктов питания, мы активно начинаем скупать в продуктовых магазинах все, что попадает нам на глаза. Второй мой страх был связан (вы не поверите), с «роковой женщиной». Что такое роковая женщина, наверное, знает каждый мужчина, который сталкивался с такой женщиной, которая сумела повернуть его жизнь в таком направлении, что в конечном итоге он оставался один, если вообще оставался жив. Откуда этот

навязчивый страх засел у меня в голове я не знаю, но он тоже довольно часто всплывал в моем сознании. Мне представлялись такие красочные картинки, в которых эта роковая женщина сумела обольстить меня, а потом сбить с намеченного мной жизненного пути и увести в сторону от намеченной цели. Самое страшное в этой истории то, что в результате нашего с ней союза произойдет моя жизненная трагедия, которая должна будет закончиться моей смертью. Вот это уж точно по Библии, чего больше всего боишься в жизни, то в результате и получаешь. Скажу сразу, что роковая женщина в моей жизни действительно появилась, и я, в свои 42 года, влюбился в ее как 17 пацан. Потом мне все-таки удалось разглядеть в этой женщине, ту самую роковую для меня женщину. Я как мог, рассказал ей про свои «бредовые» страхи и опасения, которые связаны были с ее внезапным появлением в моей жизни. Она была удивлена моему рассказу, хотя призналась, что действительно постепенно будет занимать все больше и больше места в моей влюбленной голове. Позднее, когда я все-таки понял, что это действительно ни какая то

«хрень», на которую не стоит и обращать внимания, мне удалось безболезненно для себя расстаться с этой роковой женщиной. Не знаю, откуда, но я слышал выражение, которое считаю очень правильным и реально сбывающимся. Пусть в этом месте простят меня женщины, замужние и не замужние. А выражение это очень простое: «Никогда не женитесь на молодой вдове, овдовев раз, она овдовеет и второй». Мой старший брат Владимир женился на молодой вдове, и сейчас уже давно покоится с миром, а она продолжает жить. Вот такие дела ребята. Верить в эту историю или нет, решать вам. Поговорим лучше о первом моем страхе. Вообще испытание голодом, наверное, одно из самых трудных, во всяком случае, так было для меня, когда я решился первый раз поголодать. С чем это было связано? Сейчас мне трудно сказать, что-то вразумительное по этому поводу. Хотя различных интерпретаций моего поступка связанного с преднамеренным гаданием, со стороны близких, и не очень мне людей, было достаточно много. Кто-то решил, что у меня больной желудок, и таким образом я решил его вылечить. Кто-то сказал, что я хочу

похудеть, но не сидя на различных диетах, а вот таким радикальным способом. Меня эти разговоры совершенно не интересовали, потому что целью моей первой голодовки было проверить свой организм на стрессоустойчивость. Для начала я решил поголодать неделю (168 часов). Понятно, что голодовка была «сухая», то есть на одной чистой воде, потому что без воды человек не может столько прожить. Может, кому-то и удавалось это сделать, но я бы не советовал вам это проверять не себе, во всяком случае, мне такие примеры не известны. Для большего соблазна и искушения покушать, я повесил у себя над диваном кусок копченой рыбы. Почему рыбы? Да потому что, к тому времени, я уже не ел ни какого мяса, ни красного, ни диетического. Кто любит копченую рыбу, тот представляет, как она ароматно пахнет, и пробуждает в вас сильный аппетит. Первые трое суток моей голодовки, прошли для меня довольно тяжело. Борьба голодного желудка, с моим сознанием и подсознанием настойчиво напоминала о необходимости его накормить. Выражалась вся эта канитель, громкими звуковыми сигналами и частым

недовольным урчанием желудка, которое настойчиво напоминало мне о необходимости бросить туда хоть заплесневелую корочку хлеба. Но это не могло сломить моего твердого решения закончить начатое дело. Пожалуй, самые тяжелые и панические в плане психологической устойчивости были третьи сутки. Желудок настойчиво требовал накормить его. К этому еще добавилось мое нервно-психическое расстройство, от того, что впереди еще так много времени, которое мне предстоит вытерпеть, зная, что мне придется пить только воду, и запивать тоже только водой. А вот дальше произошла интересная вещь. Мой голодный желудок сдался на милость моей твердой воли, и сказал: «Ладно, Николай, если ты не хочешь кормить меня с наружи, то я буду питаться тем, что есть у меня внутри». С этого момента чувство сильного голода отступило, и я вошел в другое физическое состояние, которое продлилось до окончания моей голодовки. После трех дневного голодания в организме появилась даже какая-то легкость, и настроение стало не такое гнетущее, как на третьи сутки. Кто хоть раз голодал, то поймет мое состояние и

оценит мою выдержку Правда, при этом физические силы стали постепенно покидать меня, но я не сдавался, и поэтому мне удалось успешно закончить свою первую и непродолжительную голодовку. Позднее у меня была еще одна голодовка, длилась она уже девять дней (212 часов). Прошла она так же успешно, если не считать того, что на последних сутках голодовки, желудок все-таки дал о себе знать, и довольно серьезно, в области живота начались не большие боли, которые стали причинять беспокойство и раздражение. Я думаю, что это было связано, прежде всего, с истощением своих внутренних резервов организма, хотя, известно, что есть успешные случаи гораздо более длительных голодовок. Если говорить в общем, то это испытание голодом, решило для меня очень важный вопрос. Помните, я ранее упоминал о том, что в своей жизни я больше всего боялся двух вещей – это голодной смерти и роковой женщины. Так вот, после этих голодовок, я уже не стал бояться голодной смерти, а испытание роковой женщиной, как я уже писал ранее, выдержал с честью.

Однажды один мудрый человек рассказывал группе людей о Боге и жизненных испытаниях. Свой рассказ он завершил словами:

– В конце концов всё будет хорошо.

– А если всё же хорошо не будет, – спросил его кто-то.

– А если пока не хорошо – значит, ты просто ещё не дошёл до конца, – улыбнулся мудрец.

Так и ты, уважаемый читатель, верь, что если сейчас складывается не все хорошо, значит, ты еще не дошел до конца, и надо идти дальше. А для того чтобы вера твоя была сильнее, можно для укрепления ее, использовать молитву, медитацию, релаксацию. Не зря же есть поговорка, что наша жизнь похожа на зебру, одна полоса белая, а другая черная. Правда бывает так, что очень трудно разобрать какая сейчас в твоей жизни идет полоса. Это потом когда она заканчивается, начинаешь смотреть со стороны и понимать, что именно вот эта полоса была белая. Для того, что бы как-то еще укрепить свою веру, в то, что за темной полосой последует светлая нужно чаще визуализировать себя в то время, когда ты уже достиг своей цели, и получил желанную награду, и

почиваешь на лаврах. Но делать это надо не долго, а то так и останешься со своими не реализованными мечтами. Чем ярче и красочнее ты будешь представлять свой успех в будущем, тем у тебя будет больше шансов в действительности на воплощение в реальность задуманного. Конечно, одна только визуализация, будь она хоть трижды красивая и яркая, не сделают тебя счастливым и успешным, надо как ты сам понимаешь приложить к этому свои усилия. Но как говорит одна древняя мудрая поговорка, которая поможет тебе преодолеть свои трудности и препятствия: «Все проходит, и это пройдет». А значит, действительно, когда-нибудь облака рассеются, и мы увидим долгожданное солнце. Вот сейчас, когда я пишу эти строки, я точно так же как и вы, уважаемый читатель, надеюсь и верю в свою звезду, которая еще должна взойти на моем небосклоне, и хотя уже много сделано в этой жизни, но так же много еще предстоит сделать. Я уверен, что все у меня получится, надо только постоянно держать в голове свою цель и идти к ней, независимо от того что, происходит вокруг тебя. А если

начнешь копать в ней и подвергать сомнению выбранный тобой путь, то тогда можно сказать, что ты точно ее не достигнешь. Жизнь сейчас настолько динамичная и стремительная, что будет лучше, если ты поймешь это прямо сейчас, и примешь необходимые меры для того что бы наполнить ее теми вещами, которые будут проносить тебе радость и удовлетворение самим процессом жизни. Я прекрасно понимаю тех людей, которые скажут мне, что тебе легко говорить, ты ведь не знаешь всех моих проблем и сложностей, которые выпали на мою долю. Все это так, но я отвечу вам отличной цитатой Майкла Тайсона, которую, я надеюсь, вы прочитали в начале этой главы, если вы не захотели дальше идти и сдались, то лучше от этого точно не станет. Поверьте мне, я тоже проходил через это, и знаю, как это сдаться или отступить, а потом казнить себя за это слабование и малодушие. Хотите, я приведу еще один поучительный пример из собственной жизни? Конечно, может он не всем понравиться, но для меня он стал хорошим показателем того, как надо жить и выстраивать свои отношения с

окружающими. Работая партийным функционером – это человек, который работает в различных партийных структурах, тогда я активно помогал молодому человеку сделать карьеру. Можно сказать, что я для него был бесплатным коучем и наставником. Мы совместно разрабатывали и реализовали различные проекты. Тогда я думал, что этот молодой человек, в которого я вложил немало своих сил и знаний уважал меня за это, и был искренен со мной во всех наших деловых отношениях. Я даже был почетным гостем у него на свадьбе. Но как впоследствии потом оказалось, все эти наши деловые отношения носили больше корыстный и меркантильный характер. Когда он добился определенных высот в своей профессиональной карьере, он стал смотреть на меня не как на учителя и наставника, а как на человека, который находится на нижней иерархической ступени. Позднее он попался на воровстве. Его вышвырнули со всех руководящих постов и условно осудили. Недавно я встретил его на одном городском мероприятии. Он подошел ко мне и протянул руку, чтобы поздороваться, вот тут и проявилось, как я считаю мое малодушие и

слабоволие. Я тоже подал ему свою руку, для того чтобы поздороваться, хотя теперь считаю, что этого делать не надо было. Человек, который предал вас один раз, предаст вас снова и снова, поэтому не прощайте таких людей и разрывайте с ним всякие отношения. Попросите их держаться от вас подальше, или сами сделайте это. Для кого-то это может это показаться самой банальной вещью, которой вообще не стоит и заморачиваться, потому что человек в процессе жизни меняется. И если сегодня он оступился, то завтра может все исправить и начать сначала. Пусть это так, и пусть он в дальнейшем исправится, станет святым, для меня он все равно останется предателем и лгуном. Сейчас, слава Богу, у меня выработался свой принцип на эти отношения. И второй случай, который произошел с похожим человеком буквально совсем недавно, я уже не стал здесь малодушничать, а просто не подал руки этому человеку. Не бойтесь, не подавать руки человеку, которого знали ранее, и которого считаете не достойным общения с вами за его плохое прежнее отношение к вам, а также не бойтесь казать «нет», когда видите, что человек

хочет манипулировать вами. Это встречается в нашей жизни очень часто, примеров тому больше, чем достаточно. Для кого-то это становится нормой жизни. Эти люди находят людей, которым бывает трудно отказать просящим в какой либо услуге, хотя видят, что этот человек просто пытается использовать вас в своих корыстных целях. Люди также могут использовать других людей, обманным путем, завладев их доверием и расположением. Для того, что бы потом не казнить себя за необдуманные решения, старайтесь внимательно походить к выбору своих друзей, знакомых, потому что эта связь в дальнейшем может плохо отразиться на вашем психологическом, карьерном и другом самочувствии. Но даже если вы попали в не очень хорошую ситуацию по своей глупости, или по недоразумению, то не стоит из этого делать какие-то трагические выводы, о том, что, почему это случается именно только со мной. Когда эта неприятность или проблема утрясется, то по прошествии времени вы взглянете на ее совершенно другими глазами, и скажете

себе: «Вот чудак человек, стоило ли из этого так переживать».

Из одного города в другой приехали на конях два всадника. Кони, стоявшие в стойлах, разговорились между собой. Один конь был опытным, закалённым в жизненных трудностях работягой, а второй был молодым и пугливым.

Конь первый жаловался молодому коню, что дорога измотала его вконец:

– *Одни рытвины, кучи камней, как будто специально кем-то насыпанных, измучаешься, пока разберёшься, что к чему, да и ехали ведь всю ночь. Всадник целиком положился на меня, и я его не подвёл, хоть и стоило это мне очень дорого!*

Молодой конь удивился этому рассказу. Он сказал, что его всадник, зная пугливость его нрава, закрыл ему что глаза, а так как путь всадник знал хорошо, то и управлял им умело.

– *Ни одной рытвины или камня я и не заметил! И мне было всё равно, ночь или день! Когда мы приехали в этот город, мой всадник снял повязку с моих глаз. Я*

*совершенно не чувствовал трудности путешествия и
сейчас я наслаждаюсь заслуженным отдыхом.*

Глава 18. *Memento mori*

Memento mori («Помни, что смертен») – это латинское выражение, ставшее крылатой фразой, в древнем Риме произносилась во время триумфального шествия императоров, сенаторов, консулов, для того чтобы напомнить им, что они тоже смертные люди, а не бессмертные Боги, которым подвластно все на свете, включая время. Так что если вы вдруг решите, что вас это не касается, и вы намерены жить вечно, то боюсь, я вас крепко разочарую, в этом вопросе. Все мы смертные, и все мы когда-либо умрем. Поэтому не надо по этому поводу биться в истерике, беситься и паниковать. Таков закон всего живущего на земле, старое должно умереть, для того чтобы родилось что то новое. Для тех, кто понял это, и не парится по поводу собственной смерти, есть хорошее выражение: «Времена не выбирают, в них рождаются, живут и умирают». Так что, как говорится, все «идет по плану». Раз уж нам посчастливилось родиться на этот свет, то не будем горевать о смерти, а будем радоваться жизни, каждую секунду проживая ее

как можно ярче и интереснее. Что это значит конкретно для нас? А это значит, что жить нужно так, как сказал один литературный герой: «Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Осознание этой простой истины приходит к каждому из нас в разное время жизни. Кто-то задумывается об этом практически в юности, и тогда он ставит себе большие цели, добиться их, а кто-то, и на смертном одре не совсем понимает для чего ему дана была эта прекрасная жизнь. Если такое случается с человеком, то он начинает горько сожалеть об этом и винить весь мир в том, что он не сумел распорядиться этой прекрасной возможностью и прожить жизнь, так как хотел. Да это бывает крайне горестно и неприятно осознавать, что ваша собственная жизнь прошла впустую, и теперь уже ни чего нельзя исправить, но никто в этом не виноват, человек наказал сам себя. В жизни всегда приходится расплачиваться за свои дела и поступки, а иногда и за свое бездействие и малодушие. Я тоже довольно долго не мог понять этой простой истины, поэтому занимался всякими разными делами,

которые не приносили мне ни морального, ни физического удовлетворения, а больше сожалений и разочарований. Очень многие люди не ведут активный и целеустремленный образ жизни, не ставят себе высоких задач, не хотят реализовывать их, не проявляют инициативы в открытии чего-то нового, и вообще стараются жить как можно незаметнее. Проживают они свою жизнь серо и буднично. Про такую жизнь и таких людей есть хорошая поговорка: «Умер в 50 лет, а был похоронен в 70 лет». Как это понимать? А очень просто. Человек в свои 50 лет перестал всем интересоваться, узнавать что-то новое, чем то увлекаться, в общем, полностью потерял интерес к жизни, вот про таких и говорят, что человек хотя и живет еще на этой земле, но фактически то он уже умер. Я думаю, что ты, уважаемый читатель, не из этой категории людей, раз приобрел мою книгу, и дочитал до этих строк. Я не могу знать, есть ли у тебя цель в жизни, или ты все еще катишься по ней как «прекрати поле» – это твое личное дело, но помни о том выражении, которое вынесено в название этой главы. А может ты уже давно принял свое собственное решение

о том, чтобы поменять, что-то в своей жизни, тогда я очень рад за тебя – это ты правильно сделал. Если твое решение твердое и хорошо подуманное, то ни при каких обстоятельствах, не отступай от своей намеченной цели. Существует только одна причина, по которой ты можешь отступить от достижения своей поставленной цели – это твой последний выдох на этой земле. Тогда можно с полной уверенностью сказать, что этот человек, который сейчас ушел от нас, действительно шел до конца, и это достойно самого глубокого уважения. Для чего я все это рассказываю вам? А вот для чего. Когда ты, уважаемый читатель, будешь двигаться к достижению своей цели, ты не должен забывать о том, что по этому жизненному пути тебе предстоит пройти только один раз. Значит, жизнь надо воспринимать и проживать «здесь и сейчас». Многие из нас проживают свою собственную жизнь, как будь-то сейчас у них идет не сама жизнь, а генеральная репетиция, а вот сама жизнь наступит, потом когда они чего-то добьются, но это в корне неправильно, потому что второго шанса прожить вам никто не даст. Чтобы не попасть в эту

ловушку жизни, и не сожалеть о потерянном времени, надо развивать в себе чувство глубокого самосознания. Это позволит тебе заглянуть в свое внутренне «я», полнее и острее ощутить свою жизнь. Суметь увидеть в окружающем тебя мире много интересного, хорошего, и начать радоваться жизни. В твоей жизни должно появиться больше положительных эмоций и чувств. Нет, это не будет слепой эйфорией, которая подтолкнет тебя совершать массу глупостей и необдуманных решений. Совсем наоборот, ты начнешь замечать и понимать многие вещи, на которые ты раньше бы не обратил внимания. Ты научишься радоваться самым простым и самым скромным вещам в этой жизни. Чаще будешь получать удовольствие от жизни, занимаясь самыми обычными делами. Для меня – это уже давно самые обычные вещи, которые приносят мне массу положительных эмоций. Например, когда я утром не спеша прогуливаюсь по алле парка, когда люблюсь красивым вечерним закатом или рассветом, когда ем вкусную и полезную пищу, когда ложусь спать с чувством, что день прошел удачно, когда благодарю

Господа Бога за то, что имею в настоящий момент, когда провожу спортивную тренировку за городом, да и много чего еще, за что я благодарю Создателя. В этой жизни нужно понять не так и много важных вещей, без которых ваша жизнь может превратиться в одно большое мучение, разочарование и ожидание чего-то прекрасного для вас, которое так никогда и не реализуется, потому что вы сами не приложили нужных усилий для достижения этого прекрасного. Ваши желания и цели должны проникнуть в самую суть вашей души и мозга. Наш мозг, как известно на протяжении все своей жизни имеет способность меняться, быть пластичным, создавать новые нейронные сети и новые нервные клетки. Он будет развиваться и меняться в лучшую сторону, если ты будешь постоянно тренировать его. Что это такое, и как это можно сделать? Ты можешь свой мозг тренировать только одним путем – это работа его в режиме полного осознания и размышления над какими-либо вопросами или проблемами, а также активная мыслительная работа в принятии решений. Такие умственные тренировки ты можешь проводить где

угодно и сколько угодно. Но лучше всего, если позволяет время, пусть это будет тихое спокойное место, где ты можешь побыть один. Там ты в спокойной обстановке можешь расслабиться и даже помедитировать в течение 10-15 минут. Это позволит тебе быть более внимательным, более вдумчивым, более смелым, более сострадательным. При этом твоя интуиция будет расти, помогая тебе в решении сложных жизненных вопросов и проблем.

Мать давала дочери советы перед первым походом в школу. Последним заданием было выдавить на тарелку тюбик зубной пасты. Когда дочь справилась с задачей, мать попросила малышку вернуть пасту в тюбик.

– Но это невозможно! Уже не будет так, как раньше! – воскликнула дочь.

– Этот урок должен научить тебя ответственно относиться к своим словам, – спокойно сказала ей мать.

– У тебя будет возможность использовать свои слова, чтобы обидеть, унижить, оклеветать и ранить других.

Также у тебя будет возможность использовать свои слова, чтобы исцелить, поощрить, вдохновить и любить

других. Подобно этой зубной пасте, как только слова вылетят из твоего рта, ты не сможешь взять их обратно. Используй свои слова очень осторожно. Прими сегодня решение, что в школе ты будешь дарить жизнь. Стань известной своей мудростью, своими глубокими рассуждениями и состраданием. Используй свою жизнь в качестве животворного источника для мира, который так отчаянно нуждается в этом. Ты никогда, никогда не пожалеешь, что выбрала добро.

Да, как говорится, в одной хорошей поговорке: «Жизнь прожить не поле перейти». Именно этого иногда требуют от нас жизненные обстоятельства. Не просто идти по жизни, а идти к определенной поставленной своей цели. В этом вся прелесть нашей жизни, потому что тогда вам не придется каждодневно мучаться вопросом о смысле жизни или уповать на козни судьбы. Кстати, если уж мы заговорили о судьбе, то никогда не кляните свои жизненные обстоятельства, время, когда вы родились, и то место где вы сейчас находитесь, потому что это пустая трата вашего времени и сил. Хуже всего еще бывает, когда человек начинает жалеть сам себя. Вот

он бедный и несчастный, не признанный гений своего времени, сидит и думает, почему никто не занимается обустройством его жизни. А всего то, нужно запомнить раз и НАВСЕГДА ни кто ничего вам не должен. Если вы хотите прожить осознанную, интересную и богатую жизнь, то засучивайте рукава, и не только рукава, но и штаны выше колен, для того чтобы не сильно испачкаться, когда пойдете своей не проторенной дорогой. А идти по не проторенной дороге всегда опаснее и труднее, но зато и на много интереснее, чем катиться по накатанной колее. Кто-то вообще предпочитает сидеть в своей жизни как можно больше на «пятой точке» с угрюмым видом. Ну что ж, это право каждого взрослого человека, сидеть и ждать когда же вам под вашу мягкую задницу прилетит «волшебный пеньдель», вот тогда вы встрепенетесь как утренний петух на жердочке, и начнете кукарекать во все горло, пусть даже и не рассвело. Давайте я вам расскажу один случай, из моей уже довольно длинной жизни. Это было лет тридцать назад. Мы с братом поехали на рыбалку по котельническому тракту. Он ехал на своей машине

«волынъ», а я на своем жигуленке «пятерке». Вот я догоняю трактор «Беларусь» с телегой. Это происходит как раз на затяжном подъеме, моя скорость примерно была около ста десяти километров в час, а скорость трактора с телегой как вы сами понимаете, была не выше пятнадцати километров в час. Что обычно делают в такой ситуации, те водители, которые соблюдают правила дорожного движения? Правильно! Тормозят и едут за трактором, потому как видимость встречной полосы на переломе подъема практически нулевая. Так вот. Если бы я в то время осознанно подходил к своей жизни, и был бы более внимателен и сосредоточен на происходящем, то, наверное, принял бы правильное решение. Я не стал рисковать и обгонять этот трактор в самом конце подъема. Но тогда я еще не осознанно подходил к своей жизни, чтобы в полном объеме ценить ее, и принял неправильное решение обогнать этот трактор, хотя делать этого категорически нельзя было из-за ограниченности видимости на дороге. И что вы думаете, как только мой автомобиль оказался на встречной полосе, я тут же увидел, что мне на встречу по

своей полосе летит легковая машина, а в ней как минимум сидят четыре человека. Для принятия, какого либо решения в данной ситуации, есть только считанные доли секунды. Я до сих пор помню выражение лиц тех людей, которые сидели в этой машине. В данной аварийной ситуации мне ни чего не оставалось делать, как принять еще левее, съехать на обочину дороги, и таким образом, избежать лобового столкновения со встречной машиной. Я до сих пор благодарю Господа Бога за то, что обочина дороги была тогда сухой, поэтому я сумел на скорости удержать машину, и не улетел с трассы. Проехав около двух километров после этого инцидента, я остановился, потому что не смог дальше ехать, так как мои руки и ноги перестали слушаться меня. Они тряслись как осиновые листья в сильную, ветреную погоду. Картины двух искореженных автомобилей и пяти изуродованных тел, всплывали в моей голове с такой ясностью, что мне не оставалось ни чего другого, как ждать когда мои эмоции и чувства улягутся и начнут постепенно приходить в нормальное состояние. Просидев в машине около двадцати минут в

оцепенении и раздумьях, я четко и ясно начал осознавать всю трагичность, какая могла случиться со мной и с другими людьми, из-за наплевательского отношения, как к собственной жизни, так и к жизням тех людей, которые могли погибнуть по моей вине. Конечно, больше я так не вел себя на дороге, будучи водителем. Поэтому, уважаемый читатель, я настоятельно советую вам соблюдать правила дорожного движения. Не зря говорят, что эти правила написаны не чернилами, а кровью тысяч и тысяч людей. А думать о смерти иногда полезно, но бояться ее глупо и бессмысленно, лучше радоваться жизни, и стараться сделать что-то хорошее, пока ты жив.

Один монах узнал, что в провинции Чу живёт чиновник, который знает заклинание от смерти. В тот же день монах отправился в провинцию Чу. Он очень торопился, чтобы первым узнать секрет вечной жизни. Но когда монах вошёл в дом чиновника, знающего тайну заклятья, ему сказали, что человек этот пять минут назад умер от старости.

Огорчённый монах вернулся в монастырь и начал рассказывать всем о своей неудаче.

– Подумать только! – сокрушался он. – Стоило мне тронуться в путь на пять минут раньше, и я застал бы в живых этого чиновника. Тогда я узнал бы заклятье от смерти и жил бы вечно!

Рассказ монаха услышал проходивший мимо крестьянин.

Он остановился и спросил монаха:

– Если человек умер от голода, можно ли поверить, что в доме его лежат мешки, наполненные рисом?

– Только глупец поверит этому, – ответил монах.

– Если человек умер от жажды, можно ли поверить, что дома у него стоит кувшин, наполненный вином?

– Только безумец поверит этому, – ответил монах.

– Как же назвать человека, который поверил, что умерший от старости человек владел тайной бессмертия?

На этот вопрос крестьянин не дождался ответа

Глава 19. Как здорово на свете жить

*Жизнь – это вождение велосипеда,
чтобы сохранить равновесие,
ты должен двигаться*

Альберт Эйнштейн

Всем нам приходилось сталкиваться такими людьми, которые постоянно клянут свою судьбу и постоянно ноют, но есть и другие которые наоборот радуются каждой прожитой минуте. Сколько законченных пессимистов и законченных оптимистов трудно сказать точно, ни кто такой подсчет не вел, да и вести его нет ни какого смысла. Пессимисты и оптимисты всегда были, есть и будут, потому что все люди разные, а значит взгляды и убеждения на жизнь у них у всех тоже разные. Если вы сами пессимист, то и окружение ваше придерживается примерно таких же пессимистических взглядов что и у вас, а если нет, то вы с таким человеком будете постоянно вступать в конфликты по самым разным поводам. Нет, я не говорю, что здоровый пессимизм это плохо, и что от него нужно как можно

быстрее избавляться, что бы стать оптимистом, совсем наоборот, это даже бывает очень нужно, когда приходится принять взвешенное решение. Вот тут может проявляться ваш здоровый пессимизм, который лучше всего подкреплять своими железными аргументами и фактами. Давайте разоведем более подробно эту тему. И для начала поговорим о пессимистах. Я сам довольно длительное время был пассивным пессимистом. «Кто такой пассивный пессимист?» – спросите вы. Это человек, который сам не проявляет инициативы, не хочет брать ответственность за свою жизнь, практически во всем видит только плохое и самое интересное, что он все время критикует кого-нибудь, за что-нибудь. Почему это пессимистическое состояние постоянно преследует этого человека? Я вам отвечу. Вспоминая свою собственную жизнь я пришел к твердому убеждению о том, что основная причина из за которой я чувствовал себя очень скверно и практически смотрел на все уныло, была в том, что я занимался не своим делом. Шли годы, я по-прежнему не мог, или точнее говоря, не хотел поставить перед собой

серьезную, большую цель, которая мотивировала бы, заставила бы пересмотреть свое отношение к жизни на более позитивное. Потом наступил момент, когда я принял твердое решение о том, что только я несу полную ответственность за свою жизнь, и если мне не нравится моя собственная жизнь, значит, я сам могу ее изменить в лучшую для себя сторону. Это изменение на более позитивное и оптимистичное стало возможным благодаря моей старательной учебе и самообразованию, которое длится вот уже не один десяток лет, и которое закончиться только с моей смертью. Уверен, что и другие пассивные пессимисты точно также жили и живут как я. Они также ходят на работу, воспитывают детей, занимаются сексом, у многих есть свое хобби, или любимое занятие. «Так чем же они отличаются от оптимистов?» – спросите вы. На этот вопрос можно отвечать бесконечно. Давайте начнем хотя бы со старого анекдота: «Встречаются как-то оптимист и пессимист. Вот пессимист и жалуется оптимисту, что все у него плохо, и хуже быть уже не может, на что оптимист ему весело отвечает, может, может, еще как может».

Основной признак пессимиста, который сразу бросается в глаза, когда начинаешь с ним общаться – это конечно же критика других людей и почти полное отсутствие позитивных моментов в его скучной жизни. Но если задать ему прямой вопрос: «Зачем ты так живешь, маешься, взял бы лучше повесился или утопился». Тут пессимист может сильно на вас обидеться за то, что он не нашел понимания с вашей стороны, ведь у него такие серьезные проблемы и трудности, которые ему все время подбрасывают нехорошие люди. Здесь у него найдется масса причин – это может быть болезнь его любимой кошки, или вот еще одна, сосед по саду, сволочь, в позапрошлом году взял у него гвоздодер, да так и не вернул до сих пор. Чаще всего пессимистами в жизни становятся люди, которые не сумели реализовать себя полностью в этой жизни. Вот у них осталась жизненная энергия и зависть, а на что потратить ее, они сами не знают. Нет иногда пробуют, что ни будь сделать, но с треском проваливаются, и тогда они еще больше становятся пессимистами и критиканами. Обычный разговор таких людей начинается с того, как он

усиленно готовился, старался, потратил массу сил и времени для того что бы добиться цели, но «плохие парни» все время строили ему козни. Пусть это даже будет так, и плохие парни действительно вам мешали, что это изменит, просто ты не сумел предпринять нужные решения или действия для того чтобы обойти их, и выйти победителем в этой гонке. В роли «нехороших и злых людей» чаще всего выступают коллеги по работе, близкие родственники, власти, чиновники, правительство, жена, метеоусловия, пассажиры в вагоне, ну и, конечно же, сосед, сволочь, который гвоздодер не вернул и т.д. В общем, все они ставили ему палки в колеса, и теперь он точно знает, как надо жить, чтобы умереть спокойно и счастливо. Встречаются также среди пассивных пессимистов люди, которые думают, ну ладно в этой жизни я не преуспел, зато в загробной вечной жизни я много чего сумею сделать. Часть людей вообще проживает свою жизнь, так как будь то это еще не их настоящая жизнь, а лишь прелюдия к настоящей жизни или генеральная репетиция, а вот настоящая жизнь начнется, когда-нибудь в будущем. Кстати очень многие

так и живут с мечтой о какой-то настоящей жизни, которая вот-вот должна начаться, но почему то она все время откладывается. Такое поведение у многих начинается практически с самого юного возраста. Вот молодой человек мечтает, что он, наконец-то закончит эту осточертевшую ему школу, поступит в университет, закончит его, получит специальность, начнет работать, вот тогда и начнется настоящая и захватывающая жизнь. Да это хорошо, что вы спланировали свое будущее, может так и будет, хотя «не факт», а может все пойти не по вашему сценарию, так как вы задумали. Знаете, жизнь штука очень интересная, поэтому иногда просчитать ее очень трудно. А как же быть с теми годами, когда вы учились в школе и в университете, если они для вас мало чего значили, то проживали вы их тогда не лучшим образом, потому что главный закон осознанной жизни — это ваша жизнь в любом возрасте, которую нужно проживать «здесь и сейчас». Я сам это понял слишком поздно, но как говорится: «Лучше поздно, чем ни когда».

Один человек изобрёл машину времени, на которой можно передвигаться в будущее. Изобретатель был не любопытным человеком, поэтому он не отправился в далёкое будущее. Но он очень боялся всяких неприятных жизненных ситуаций. И поэтому он, предвидя каждый раз что-то неприятное, переносился на несколько минут, часов или дней вперёд, туда, где, по его мнению, эта неприятность окажется уже в прошлом.

У человека всё получалось, ему удавалось перепрыгивать неприятности, не переживая их. Но через месяц он увидел в зеркале дряхлого старика.

Мой вам совет, не торопитесь жить. Старайтесь находить в каждом мгновении жизни радость, чувство сопричастности, удовлетворения и удовольствия от созерцания всех красот окружающего вас мира. Именно так стараются жить оптимисты. Находя, что-то положительное, даже в самых трудных и мрачных жизненных ситуациях, а их, кстати, ничуть не меньше чем у тех же пессимистов, а может даже на порядок больше. Я не буду ссылаться на трудные жизненные обстоятельства других людей, а расскажу вам свою

историю, после которой я до сих пор не сдался, а принял для себя решение, что буду действовать по-другому. В первой части книги я уже упоминал о том, что в свои 39 лет мне удалось стать депутатом Кировской областной Думы второго созыва. Проработав четыре года в Думе второго созыва, я принял решение вновь баллотироваться в следующий созыв. Скажу честно и откровенно, таких не удачных попыток за несколько выборных компаний у меня накопилось штук семь. Поэтому на сегодняшний день я не являюсь депутатом ни одного законодательного, представительного органа власти, но это нельзя считать что, я эту цель похоронил полностью и навсегда. Поэтому в ближайший избирательный период я вновь намерен баллотироваться в депутаты. Не зависимо от того стану я депутатом или нет, я точно буду знать, что все это я делаю не только ради денег и славы, но и ради того, чтобы делать мир вокруг себя лучше. Представляю, как вы сейчас, уважаемый читатель, скривили губы в ехидной усмешке, и подумали о том, что парень, который пишет, врет и врет внаглую. Поэтому я ничуть не обижусь на вас, как известно,

каждый имеет право на свою точку зрения, не зависимо оттого, чем он руководствуется, высказывая ее публично. Если отмотать мою жизнь лет на двадцать пять назад, то получится, что я в то время был таким же пессимистом, и точно также бы подумал об этом парне, который рвется во власть. Сейчас, чтобы не происходило со мной и в моей жизни, я уже смотрю на мир глазами оптимиста, который верит что не все так плохо в этой жизни, и что люди все разные, поэтому совершают они разные поступки, в том числе хорошие и плохие. Что дает мне этот взгляд? Да, все что можно себе представить, когда ты настроен оптимистично. Себя я считаю счастливым человеком. Во-первых, потому что мне сейчас шестьдесят два года, я жив и здоров, пусть даже относительно. Это уже счастье, которое мало кто ценит, даже ни задумываясь о том, что жизнь это дар Божий. У меня есть семья. Есть двое взрослых детей и две внучки. Последние, больше всего доставляют удовольствие и простое человеческое счастье, которое не купишь ни за какие деньги. Как можно купить любовь и доверие этих маленьких людей, которые приходят к тебе

в гости, радуются встрече, а потом начинают готовить свой танцевальный концерт. Приглашают на свое концертное представление и показывают тебе свои танцевальные номера. Да вроде бы ничего особенного, а уж тем более счастливого в этом нет. Но ведь человеческое счастье — это не твоё финансовое положение, когда ты один сидишь на мешках с деньгами и не знаешь что делать, потому что у тебя нет ни семьи, ни друзей, а есть только твоё окружение, которое хочет завладеть твоими деньгами. Пусть я утрирую, и беру крайний случай, конечно же, есть и просто счастливые богатые люди, и дай им Бог здоровья. Счастье — это когда ты получаешь удовольствие от того занятия которым ты занимаешься, видишь как растут твои дети, а когда появляются внуки, ты становишься вдвойне счастливым, потому что задорный детский смех, блеск и огоньки в озорных глазках не заменят ни какие мешки денег. Жить оптимистом гораздо легче и интереснее. А если посмотреть на это с точки зрения продолжительности жизни, то мы увидим явные плюсы в пользу оптимистов, и людей которые радуются той

жизни, которую они себе выбрали. Нет, я не стараюсь вам внушить, что на мир нужно смотреть сквозь розовые очки, совсем, наоборот, на мир нужно смотреть реально, видеть в нем надо хорошее и плохое, но главное не заикливаться на негативе, потому что негативные эмоции точно не принесут вам ни чего хорошего. Как это сделать? Это, прежде всего, зависит только от вашего характера, взглядов на жизнь, мудрости, знания, терпения и умения прощать. Радость и удовлетворение жизнью можно найти в самых обычных ситуациях. Когда я бываю на природе, я наслаждаюсь созерцанием прекрасного заката, наслаждаюсь прогулкой по лесу в солнечный день, или даже просто когда гуляю по парку, где плавают утки. У меня всегда в голове всплывает одно и тоже выражение, которое я люблю повторять: «Как здорово на свете жить». И ключевые здесь слова «здорово жить», потому что как бы ты не смотрел на этот мир, он всегда прекрасен и удивителен, даже если идет дождь или снег. На этот случай у меня есть тоже своя заготовка. Надо просто подумать о том, что за облаками всегда солнце. У тебя сразу в голове возникнет картинка,

где ты летишь в самолете выше облаков и смотришь вниз на плотную пелену облаков, которые принимают самые причудливые формы. Для меня вообще не понятно, как можно ныть и гнусавить, когда вокруг такая красота независимо от времени года, а если вы здоровы, можете видеть, слышать, сами передвигаетесь, то это уже счастье.

У одного султана, славившегося своей справедливостью, был визирь, который всегда ходил с улыбкой на лице, всегда в настроении, и всегда ему было хорошо. А это, понятное дело, у людей вызывает зависть. И вот, по дворцу поползли слухи, что что-то тут не так. Доложили султану, что, мол, визирь-то шпионит в пользу другого государства.

Каждый вечер он запирается в дальней комнате и сидит там, а чем занимается – неизвестно. Видать, неспроста это. И как-то раз султан со свитой внезапно нагрянул в ту комнату.

Дверь распахнули, а там пусто, только на стене висит старый трёпанный халат, весь в заплатках, да стоптанные сапоги рядом стоят.

Удивился султан, говорит визирю:

– Ты что тут делаешь? И зачем тебе это старое тряпьё?

Ответил визирь:

– Я прихожу сюда, чтобы посмотреть на этот халат и эти сапоги. В них я когда-то пришёл к тебе, о, великий султан, и ты сделал меня визирем. Я вспоминаю, откуда я вышел, и сравниваю с тем, что сейчас. И улыбаюсь, и радуюсь, и жизнь кажется мне прекрасной.

Список используемой литературы

1. Ахутина, Т. В. Нейропсихологическая диагностика, обследование письма и чтения младших школьников. Приложения: протоколы обследования / Т. В. Ахутина, О. Б. Иншакова. - 2-е изд. изд. – М.: Изд-во В. Секачев, 2019. – 50 с.
2. Баарс, Б. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки. В 2 т. Т. 2 / Б. Баарс, Н. М. Гейдж. – М.: Бином. Лаборатория знаний, 2014. – 467 с.
3. Балашова, Е.Ю. Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы/ Е.Ю. Балашова, М.С. Ковязина. – М.: Генезис, 2013. – 721 с.
4. Бёртон Роберт. Разум VS Мозг. Разговор на разных языках / Роберт Бёртон. – М.: Эксмо, 2016. – 304 с.
5. Тимоти Верстинен. Мозг зомби. Научный подход к поведению ходячих мертвецов / Верстинен Тимоти, Войтек Брэдли.– М., «Альпина Паблицер», 2016. – 262 с.
6. Дерябин, В. С. Психология личности и высшая нервная деятельность: психофизиологические очерки / В. С. Дерябин; отв. ред. О. Н. Забродин. - 2-е изд., доп. – Москва, 2010. – 199 с.

7. Калганова, В. С. Нейропсихологические занятия с детьми. В 2 частях. Часть 1 / В.С. Калганова, Е.В. Пивоварова. – Москва, 2016. – 416 с.
8. Картер Рита. Как работает мозг / Рита Картер. – М.: АСТ, Corpus, 2014. – 224 с.
9. Кин Сэм. Дуэль нейрохирургов. Как открывали тайны мозга, и почему смерть одного короля смогла перевернуть науку / Сэм Кин. – М.: Эксмо, 2015. – 448 с.
10. Ковалев, С.В. Психотерапия человеческой жизни. Основы интегрального нейропрограммирования / С.В. Ковалев. – М.: Твои книги, 2014. – 352 с.
11. Кузина, С.В. Подсознание врет. Как изменить реальность с помощью сновидений /С.В. Кузина.– М.: Астрель, Времена 2, 2012. – 384 с.
12. Малышкин, П.А. Физика интеллекта. От принципов самоорганизации к модели мышления / П.А. Малышкин. – М.: Ленанд, 2014. – 256 с.
13. Николаенко, Н.Н. Современная нейропсихология / Н.Н. Николаенко. – М.: Речь, 2013. – 550 с.

14. Оакли Барбара. Думай как математик. Как решать любые задачи быстрее и эффективнее / Барбара Оакли. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 288 с.
15. Рамачандран, В.С. Мозг рассказывает: Что делает нас людьми: моногр. / В.С. Рамачандран. – М.: Карьера Пресс, 2015. – 232 с.
16. Рапопорт, Г.Н. Биологический и искусственный разум. Часть 4. Восприятие внешнего мира индивидуальными носителями интеллекта / Г.Н. Рапопорт, А.Г. Герц. – М.: Ленанд, 2015. – 184 с.
17. Риццолатти Джакомо. Зеркала в мозге. О механизмах совместного действия и сопереживания / Джакомо Риццолатти, Коррадо Синигалья. – М.: Языки славянских культур, 2012. – 222 с.
18. Сакс Оливер. Пробуждения / Оливер Сакс. – М.: АСТ, 2014. – 330 с.
19. Сакс Оливер. Антрополог на Марсе / Оливер Сакс. – М.: АСТ, Астрель, 2012. – 384 с.
20. Сакс Оливер. Человек, который принял жену за шляпу, и другие истории из врачебной практики / Оливер Сакс. – М.: АСТ, АСТ Москва, Полиграфиздат. – 320 с.

21. Седов, К.Ф. Нейропсихоллингвистика / К.Ф. Седов. – М.: Лабиринт. – 256 с.
22. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов. – М.: АСТ, 2014. – 352 с.
23. Сигел Дэниел. Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста / Дэниел Сигел. – 2016. – 272 с.
24. Система языка и языковое мышление / Правительство Москвы, Департамент образования, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Московский городской пед. ун-т» отв. ред. Е. Ф. Киров; ред.-сост. Г. М. Богомазов. – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009. – 415 с.
25. Степанов, В.Г. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых. Возраст, обучение, творчество, профориентация / В.Г. Степанов. – 2013. – 320 с.
26. Томпсон Керт. Анатомия души. Об удивительной связи между нейробиологией и духовностью / Керт Томпсон. – М.: Триада, 2015. – 368 с.
27. Хансон, Р. Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии / Р. Хансон. – М.: Эксмо, 2011. – 152 с.

28. Хокинс Джефф. Об интеллекте / Джефф Хокинс, Сандра Блейкли. – М.: Вильямс, 2016. – 240 с.
29. Ди Чианни, Чинция. Мозг и тайны мышления / Чинция Ди Чианни; пер. с итал. Е. Бирюковой, З. Ложкиной; под ред. М. Визеля. – М.: БИНОМ. Лаб. знаний, 2015. – 123 с.
30. Шадриков В. Д. Мысль и познание / В.Д. Шадриков. – М.: Логос, 2014. – 280 с.

Все причти, приведенные в книге, взяты с сайта

<https://pritchi.ru/>



**Безденежных Николай
Николаевич**

Нейрокоуч, Президент центра развития и роста, 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+



**Горячие семинары, персональные вдохновляющие
коуч-сессии**

тел. 8-912-827-60-32

e-mail: n.b1957@mail.ru