



© Фото любезно предоставлено автором

**Александр Стражный — врач-психотерапевт с 25-летним опытом, разработчик уникального метода биосуггестивной терапии. Автор многочисленных книг, изданных в Украине, России, Венгрии, Германии, Италии, Испании, Франции, Мексике общим тиражом более 200 000 экземпляров. Проводил циклы лекций по альтернативной психологии в различных странах Европы, а также в Стэнфордском университете, США.**

**Жить легко и просто, не беспокоясь ни о чем. Не завидовать, не жадничать, не падать духом. Выходить победителем из любой ситуации. Звучит красиво, как в рекламе супервитаминов. Как воплотить это в реальность, когда каждый день приносит множество проблем?**

**Однако то, что принято называть проблемами, как правило, таковыми не является. Мы придумываем их сами на ровном месте, а потом героически ищем несуществующие решения.**

**Александр Стражный не позволит остаться наедине со своими душевными неурядицами. Вы уже на пути к новой жизни и готовы составить рецепт своего счастья.**

- Белая зависть, черная зависть и спортивная злость
- Что нужно сделать, чтобы достичь цели
- Семейная жизнь: зачем люди женятся и почему разводятся
- Как перестать сравнивать себя с другими и быть самим собой

## Александр Стражный ПРОБЛЕМЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ



Александр Стражный

# ПРОБЛЕМЫ В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ

КСД

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8896-6



9 786171 288966







**Александр Стражный**

**ПРОБЛЕМЫ  
В КОТОРЫЕ  
ИГРАЮТ ЛЮДИ**

ХАРЬКОВ  
2021 **КСД**

УДК 615.851  
С83



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

В книге использованы иллюстрации *Виктора Кононенка*

Популярне видання

**СТРАЖНИЙ** Олександр  
**Проблеми, у які грають люди**  
(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Художній редактор *В. О. Трубчанинов*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супронюк*

Підписано до друку 07.05.2021.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 16,8.  
Наклад 2000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано  
згідно з наданим оригінал-макетом  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

**СТРАЖНИЙ** Александр  
**Проблемы, в которые играют люди**

Главный редактор *С. И. Мозгова*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Художественный редактор *В. А. Трубчанинов*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Коректор *О. В. Супронюк*

Подписано в печать 07.05.2021.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 16,8.  
Тираж 2000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано  
согласно предоставленному оригинал-макету  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

- © Стражний А. С., 2021  
© Depositphotos.com / jorgenmac, обложка,  
2021  
© Книжный клуб «Клуб семейного досу-  
га», издание на русском языке, 2021  
© Книжный клуб «Клуб семейного досу-  
га», художественное оформление, 2021

ISBN 978-617-12-8896-6

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	11
<b>Душевные неурядицы.....</b>	<b>13</b>
Беспокойство.....	14
Как перестать беспокоиться и начать жить .....	16
Просветление кузнеца Вакулы .....	17
Рекомендация Аристотеля .....	20
Наступит ли конец света?.....	20
Обиды .....	22
Листик и колесо .....	23
Коллекция камней мудреца Свами Гу .....	23
Море не волнуется оттого, что в него бросили камень .....	26
Сказка о том, как нужно за себя постоять .....	27
Жадность.....	30
Жадный маляр.....	30
Коварная жена.....	31
Раб Божий и презренный металл.....	34
Жаба, которая давит .....	36
О чем пожалел старый банкир .....	38
Зависть.....	40
Перестань сравнивать себя с другими, и ты останешься самим собой .....	41
Голос кукушки тоже велик.....	42
Белая зависть, черная зависть и спортивная злость.....	43
Как относиться к тем, кто тебе завидует .....	45
Комплекс неполноценности .....	47
Жил-был гном.....	48
Куст маслины и тополь.....	49
Ласточка со сломанным крылом .....	51
Паводок и песчинка.....	53
Невостребованность .....	56
Джо, которого никто не искал .....	56
Три сапожника .....	57
Блаженный заяц.....	58
Притча для тех, кто стремится быть кому-то нужным .....	61
Одиночество .....	62
Человек на необитаемом острове.....	63
Аист и лягушка .....	64
Почему мастер всегда одинок.....	65
Одиночество мудрой змеи .....	66

<b>Здоровье</b> .....	69
Болезни .....	70
Лекарь-пекарь Зелененький.....	70
Почему питекантропы никогда не болели.....	72
Полезный совет питекантропа .....	73
Как на Земле появились недуги.....	74
Лекарь-пекарь и На все руки мастер .....	77
Три дочери ( <i>откровение бедной Зоси</i> ) .....	79
Запор прошел, менталитет остался.....	80
Лечение.....	82
Прием лекаря-пекаря Зелененького .....	83
Напрасное лечение .....	88
Эликсир молодости .....	89
Как лечили памятник.....	89
Мгновенный эффект .....	91
Чудесное исцеление мудреца Свами Гу .....	92
Долголетие .....	94
Как Лука Головатый Смерть обманул.....	94
Старички в военкомате.....	97
Вердикт святого Петра.....	101
Каждому отпущен свой срок.....	102
Чтобы сократить путь, никогда не иди через кладбище .....	103
<b>Главное — не как себя вести, а куда</b> .....	105
Что правильно? .....	106
Что правильно: жить правильно или неправильно?.....	106
Как навозный жук стал майским .....	108
Две учительницы Жанны д'Арк.....	109
Как правильный человек пролетел мимо рая.....	111
Компас никогда не ошибается.....	112
Доктор, который не послушался инквизиции .....	112
Происшествие на узкой дорожке .....	114
Внутренняя свобода .....	119
Сизиф и два мудреца .....	119
Обезьяна, которая стала человеком.....	121
Плюсы и минусы человека с точки зрения обезьяны .....	123
Что произойдет, если по капле выдавливать из себя раба.....	124
Внутренний мир режиссера .....	125
Дресс-код .....	126
Свободен тот, у кого есть выбор.....	127
Путь ввысь .....	129

Желания .....	130
Птица, которая хотела научиться летать .....	130
Ты всегда будешь терять то, что просишь .....	132
Сон бедной Зоси .....	134
Муза писателя Б. Б. ....	137
Как сладко хотеть, чтобы хотелось .....	138
Безумная мечта Легкомысленной Семечки .....	140
Правда и ложь .....	143
Это правда, что на свете нет правды.....	144
Тибетский лама.....	145
Голая правда .....	147
Кое-что об искренности.....	148
В ногах правды нет .....	149
Иллюзии и реальность .....	150
Сознание и подсознание .....	150
Тайный разговор двух шпионов .....	152
Вещий сон Зоси Ивановны.....	154
Сон о часах, которые шли .....	155
Конкурс иностранных языков .....	156
Не проще ли было вызвать такси?.....	160
Новая жизнь суслика .....	160
Красота и уродливость .....	161
Мудрость и глупость .....	163
Лодка .....	163
Кто умнее? .....	165
Третья заповедь фараона Тутуса.....	168
Не зная броду, не суйся в воду.....	170
Планка мудрости мудреца Свами Гу .....	170
Не доверяйте просветленным водопроводчикам.....	171
Голая истина.....	172
Патриотизм .....	176
Кое-что о зеленом патриотизме .....	176
Огурец в бочке.....	178
О вкусах не спорят .....	179
В споре рождается убеждение в своей правоте .....	179
Пророк не в своем отечестве.....	180
Власть и политика .....	182
Главное правило власти .....	182
Что случилось после того, как Аллах загрыз эмира.....	183
Политические дебаты .....	187
Выборы в Ахинеях.....	190
Государство Всеобщей Справедливости .....	194
Рецепт послушания .....	196



Оно тебе надо? .....	197
Политический выбор.....	198
<b>Учеба. Работа. Творчество .....</b>	<b>199</b>
Обучение и воспитание.....	200
Просветление Джаммы .....	200
Мудрый Нанак .....	202
Послушный ученик мудреца Свами Гу .....	203
Обучение на ошибках.....	205
Прочешь меню вовсе не означает поесть.....	206
Ахинейский телевизор .....	206
Работа и деньги.....	211
Наследный сторож .....	211
Новая жизнь .....	212
Что-то делать можно двумя способами .....	213
Аскет .....	214
Зачем мудрецу делать вид, что он нищий .....	215
100 долларов .....	215
Творчество .....	217
Пузатый Пацюк и Николай Гоголь.....	217
Песня для тебя.....	219
Главное — не как ты выглядишь, а что ты делаешь.....	220
Творческий юбилей Вороны .....	221
Лавровый венок и ушат холодной воды.....	223
Как отличить хорошего писателя от плохого .....	224
Как писатель Б. Б. искал новое слово .....	225
Народная мудрость .....	229
Успех .....	230
Два суслика.....	230
Две волны .....	231
Осины и сосны.....	231
Чтобы достичь цели, которой никогда не достигал, нужно сделать то, чего никогда не делал .....	232
Петух-рекордсмен .....	235
Слава .....	237
Как Омар Хайям стал знаменитым .....	237
Является ли человек тем, кем себя считает? .....	238
Как стать выдающимся художником .....	239
Ты есть то, что о тебе думает Бог.....	240
<b>Дела сердечные.....</b>	<b>241</b>
Мужчина и женщина .....	242
В чем разница между мужчиной и женщиной .....	242

Кто умнее? .....	243
Чего хочет женщина .....	244
Как понять женщину .....	245
Всякая женщина лучше, чем кажется .....	245
Любовь и секс .....	247
Красота спасет мир .....	247
Рубаха-парень и Маша да не наша .....	249
Исконно женский вопрос .....	252
Шахматное правило, которое придумали женщины .....	253
Как Вавилонская блудница решила узнать себе цену .....	254
Love story .....	257
Любовь бывает разной .....	257
Как Лиса в Зайца влюбилась .....	258
Выбор спутника жизни .....	259
Притча о Курочке, которой не нравились дворовые петухи .....	259
Лев и говяжьи тушки .....	261
Божье лекарство от одиночества .....	262
На наживку и рыба .....	265
Люди, которые умеют летать .....	265
Семейная жизнь .....	267
Зачем люди женятся .....	267
Шубка из Санта-Доминго .....	268
Каков козел, таковы и рога .....	271
Господин и три его жены, влюбленные в Ходжу Насреддина .....	272
Два гнома .....	273
Булочка .....	275
Развод .....	277
Афродита и торговец Матасий .....	277
Совет раввина Ицхака Лейви односельчанину .....	278
Притча о Дожде и Душе .....	279
Сандалии .....	281
Жажда жизни .....	283
Девушка, мечтавшая стать принцессой .....	285
<b>Все будет хорошо!</b> .....	287
Выход из безвыходной ситуации .....	288
Муха на оконном стекле .....	288
Три правила выхода из кризиса .....	289
Как Лука Головатый выиграл дело в суде .....	291
Ты сама знаешь — только не знаешь, что уже знаешь .....	293
Оптимизм и пессимизм .....	295

## Содержание

---

Подсказки ангела-хранителя .....	296
Подсказка Рашиду Ситаразу .....	296
Правильно ли я иду? .....	297
Урок ангельского языка .....	299
Три рыцаря.....	300
Бог есть. Только Он вышел.....	303
Всегда ли ты доволен своим Богом .....	303
Кто из великих мастеров изобразил самую прекрасную женщину .....	304
Набожный человек, который не ходил в церковь .....	306
Невоспитанный джин .....	306
Людские иллюзии и Божья воля .....	307
Умеет ли Бог играть на скрипке? .....	309
Свет пришел в мир .....	309
Секрет счастья .....	311
Религия загадочного мудреца Свами Гу.....	311
Счастлив тот, кому достаточно .....	312
Вакантное место в раю.....	314
Храм Счастья .....	316
Секрет счастья.....	318

## ВВЕДЕНИЕ

Проблемы надо решать, а не запивать их таблетками.

*Джим Керри, киноактер,  
сценарист, продюсер*

В этой книге нет ни дна ни крышки, и читать ее можно с любого конца. Работая над ней, я уходил в себя, владел пером, глядел вперед и высматривал верные мысли. Иногда из себя выходил, брал себя в руки, прыгал выше головы и ловил себя на слове. Однако на двух стульях не сидел, слов на ветер не бросал, шила в мешке не таил и ничего не высасывал из пальца, хотя искушение такое было. Но я искушению не поддался, превзошел себя, взялся за ум, произнес новое слово и положил его на бумагу. В общем, ел мало каши, приносил себя в жертву и трудился в поте лица.

Когда мой труд подошел к концу, я протянул через него красную нить, сделал упор, спрятал концы в воду и пришил хронологическую канву.



Затем надел розовые очки и бросил взгляд — не лежит ли здесь голая истина? Не протягивает ли плод познания?

Грянул гром, и меня осенило, что эта книга — кладезь премудростей! Но если вам покажется, будто все, что в ней написано, это черт знает что, уверяю — что это такое, черт не знает.

В общем, не ищите здесь голую истину — она, быть может, сама вас найдет. А если не хотите открывать новую страницу и читать между строк — заморите червячка, поиграйте в бирюльки или займитесь грешным делом. А я пойду почивать на лаврах.

Нет, сначала все же вынесу вздор.

Благодарю за креативную помощь мастера биосуггестивной терапии Анну Верещаку, которая глянула на текст другими глазами и сгладила в нем острые углы.

## ДУШЕВНЫЕ НЕУРЯДИЦЫ



## БЕСПОКОЙСТВО

Беспокойство — это неудовлетворенность, а неудовлетворенность — первейшее условие прогресса. Покажите мне совершенно удовлетворенного человека, и я вам открою в нем неудачника.

*Томас Эдисон*

Жизнь — спорт. Для одного — тяжелая атлетика, для другого — фигурное катание. Неудачникам приходится поднимать штангу, стоя на коньках.

Люди такие, какие есть. Совершенен только Бог, и все, что Он сотворил, тоже совершенно, даже если на человеческом уровне кажется, что это не так. Однако в задумке Всевышнего не было создавать совершенными нас, иначе тогда бы Он сотворил других богов. Люди — не испорченные божества, а скорее образцы несколько ограниченного совершенства. Поэтому и склонны придумывать себе проблемы.

То, что принято называть проблемами, на самом деле проблемами не является. Назови что-то «проблемой» — и получишь проблему. Назови это же «задачей, которую

нужно решить» — и получишь ответ.

В шахматы легче играть так, словно это всего лишь игра. И в жизнь легче играть так, словно это всего лишь жизнь. Однако в шахматах пешка может стать королевой только по правилам, в жизни — исключительно наоборот.



Когда нет денег, нет здоровья, нет счастья, не ладятся отношения с близкими, цены повысились, ты, конечно, беспокоишься. Как же не беспокоиться, если мир, по сути, сошел с ума? Для беспокой-



ства всегда есть причины. Но чаще всего беспокойство — это страх неизвестности. Страх не контролировать ситуацию, не иметь возможности влиять на ход событий. Собеседование на работу назначено на пятницу — а ты изводишь себя уже в понедельник, ведь понимаешь, что ход этого события контролирует кто-то другой.

В общем, причин для беспокойства много, и они разнообразны. А беспокойство, в свою очередь, мешает радоваться жизни. От этой «не радости» и плохое настроение.

И как же сделать его хорошим?

Слово «настроение» берет начало от «настройка», настраивание музыкального инструмента. Таким образом, «настроение» — это подстройка своих эмоций под то, что происходит вокруг. Если что-то идет не так, ты ощущаешь беспокойство, тревогу, страх. И радость, когда все в порядке. Тебя может «настроить» какое-то событие или какой-то человек. Но ведь можно настроить окружение под свою тональность. Почему бы не выбрать до мажор? Хотя... Настраивай — не настраивай, даже если следовать правилу «Делай что хочешь, но не мешай окружающим», все равно придется делать то, что не хочешь, и вечно кому-нибудь будешь мешать.

Тем не менее способность жить с хорошим настроением и является тем чистым источником, который подпитывает хорошее самочувствие и раскрашивает жизнь



радужными фломастерами. Конфуций утверждал, что добропорядочный человек всегда доволен и сдержан, а злой всегда полон недовольства и беспокойства.

Есть же люди, которые ни о чем не беспокоятся! Ну вообще ни о чем. Живут, как птички. Вот здорово! Как бы и себе научиться не беспокоиться, не волноваться, не переживать?

## **Как перестать беспокоиться и начать жить**

Встретила бедная Зося подругу.

— Как поживаешь? — спросила подруга.

— Плохо, — ответила бедная Зося. — Здоровье неважное, муж пьет, сын учиться не хочет. В квартире нужно делать ремонт, а денег нет. Да и сил нет. Спать не могу, все беспокоюсь, беспокоюсь... Совсем нервной стала. Ну а ты как?

— А меня ничего не беспокоит. Здоровье неважное — ну и ладно. Муж пьет — а мне наплевать! Сын учиться не хочет — пусть балбес делает, что ему вздумается. Денег нет — и не надо. И в квартире не нужно делать ремонт. Разве ремонт — это главное? Сплю хорошо, ни о чем не беспокоюсь.

— Как тебе это удалось? — воскликнула бедная Зося.

— А я книжечку прочитала «Как перестать беспокоиться и начать жить». Взяла себя в руки и не беспокоюсь.

— Ух ты! Дай почитать!

Дала подруга бедной Зосе книгу. Пришла Зося домой и вмиг прочитала. Книжечка оказалась интересной, понятной и, главное, привела к нужному результату.

Отложила она книгу и прислушалась к себе — и правда, ничего не беспокоит! Ничего не болит! Тело как бы вообще исчезло, растворилось в бесчувствии.

Оглянулась по сторонам. Смотрит — в квартире нужно делать ремонт. Ну и плевать! Подумаешь... Не беспокоит! Разве ремонт — это главное?

Тут муж пришел.

— Опять выпивши? — прикрикнула на него бедная Зося. — А впрочем, мне все равно. Я о тебе больше не беспокоюсь.

— Где ужин? — спросил муж.

— Нету. Ужин меня тоже не беспокоит.

— А где сын?

— Какое мое дело? Где он — меня не интересует, — ответила Зося.

А потом спохватилась: «Что же это я говорю? Почему все меня перестало беспокоить?»

Испугалась она. Звонит подружке.

— Слушай! — кричит в трубку. — Меня ничего не беспокоит!

— Тебя это беспокоит? — удивилась подруга. — Значит, ты невнимательно читала книжку. Прочти ее еще раз.

Не беспокоится лишь тот, кому беспокоиться не о чем. Глядя из окна автомобиля на дождь, не волнуешься, что у тебя нет зонтика. А если нет автомобиля, не тревожишься из-за повышения цен на бензин.

Казалось бы, раз чего-то нет — так и беспокоиться не о чем. Но в жизни происходит как раз наоборот: беспокоишься именно тогда, когда у тебя чего-то нет. А если получишь, что хочешь, так беспокоишься еще больше — ведь, не ровен час, и это можно потерять.

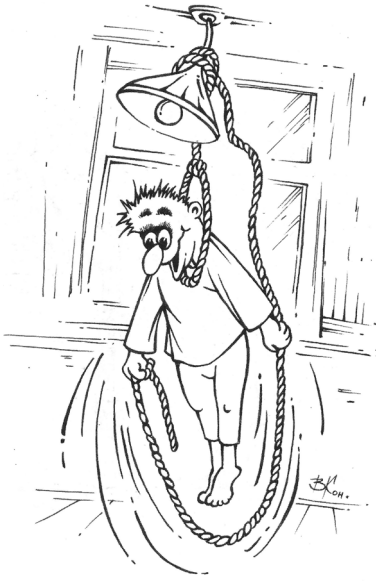
С одной стороны, беспокойство позволяет что-то изменить в жизни. Но с другой, нужно ли то плохое, что вообще не стоит внимания, принимать близко к сердцу?

## **Просветление кузнеца Вакулы**

К Пузатому Пацюку явился кузнец Вакула.

— Я к твоей милости пришел, Пацюк, дай боже тебе добра всякого в довольствии, хлеба в пропорции! — сказал Вакула, кланяясь. — Пропадать приходится мне, грешному!

— В чем имеешь проблему? — отвечал колдун, не подымая на него глаз.



— Проблема моя такая: близко к сердцу я принимаю выражения обидные, ругательства скверные, хулу, наговоры и несправедливость. Скажет кто: «Вакула — дурак!» — я расстраиваюсь. Что мне делать, Пацюк? Как избавиться от своего душевного беспокойства?

Не подвинувшись ни одним пальцем, Пацюк наклонил голову к миске. Галушка сама прыгнула к нему в рот, и он стал ее жевать.

— Что ж, Пацюк? — произнес кузнец, видя его молчание, — как мне быть?

Пацюк молчал.

«Поклонюсь ему еще раз, пусть растолкует хорошенько», — подумал Вакула.

— Сделай милость, человек добрый, не откажи! — наступал кузнец. — Свинины ли, колбас, муки гречневой, полотна, пшена или иного прочего, в случае потребности, как обыкновенно между добрыми людьми водится. Не поскупимся. Расскажи, как не принимать близко к сердцу зло человеческое?

— Есть один способ, — наконец ответил Пацюк. — Да только выполнишь ли то, что я тебе повелю?

— Для того-то я к тебе и пришел, — отвечал кузнец, снова отвешивая поклон. — Кроме тебя, думаю, никто на свете не знает, как укрепить личную толерантность.

Кузнец иногда умел вернуть модное слово; в том он поднаторел в бытность еще в Полтаве, когда размалевывал сотнику дощатый забор.

— Ладно, научу тебя, — сказал Пацюк. — Сделай вот что: пойдй на базар.

— Эге, — выразил уразумение кузнец.

— Купи там половник.

— Угу, — кивнул Вакула.

— Затем пойдй в загон, где свиней держат.

— Ага, — снова выразил осмысление Вакула.

— Так вот, зачерпни половником то, что в том загоне найдешь, и положи себе близко к сердцу.

— Как можно? — вырвалось у кузнеца. — Ведь это же дураком надо быть, чтоб такое сделать!

— А ты разве делаешь не то же самое? Не бери себе нечисть, которую тебе дают.

Набожный кузнец опрометью выбежал из хаты.

«Какие чудеса бывают на свете и до каких мудростей доводит человека нечистая сила», — подумал он и тотчас обрел просветление.

Беспокойство имеет одно досадное свойство — оно занимает все свободное время. Хочешь оставаться спокойным — остерегайся тех, кто тревожится. Если общаться с пожарными — станешь пожарным, с миллионерами — станешь миллионером. А если водиться с беспокойными людьми — станешь невротиком. Они сделают все, чтобы лишить тебя уравновешенности. Спокойствие, конечно, не панацея, но от беспокойства все же помогает.

Еще одно необходимое условие для обретения безмятежности — периодически выскакивать за пределы привычной формы. Поехал человек на море — и хоть бы что-то его там беспокоило. Воздух на море другой? Не в этом дело. Просто он попал туда, где ему комфортно

и где можно на какое-то время забыть о проблемах. А вернулся — на свежую голову и решить их проще.

Так что же нужно для того, чтобы беспокойство стало «первейшим условием прогресса», а не первейшим условием невроза?

## **Рекомендация Аристотеля**

Пришла к Аристотелю многодетная мать.

— Я очень люблю своих детей, — сказала она. — Но они доставляют мне массу беспокойств. Все время переживаю: что с ними будет? Кем они вырастут? Как их уберечь от опасностей? Так за них тревожусь, так тревожусь... Как мне обрести душевный покой?

Философ ответил следующее:

— Беспокоиться свойственно любому человеку. Но беспокоиться лишь о том, что нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно — это большое искусство. Тем не менее освоить это искусство способен каждый.

Чем больше банковский счет, тем меньше поводов для беспокойства. Как спокоен человек, у которого нет ничего, кроме денег!

Но и богатые, говорят, тоже плачут.

Мало тревожится лишь тот, кто способен воспринимать все происходящее в шутку.

## **Наступит ли конец света?**

— Ребе, может ли наступить конец света? — спросил у раввина прихожанин.

— Конечно, может, — пожал плечами раввин.

— Что, вот так, конец и все?

— Ну да, вот так, конец и все.

—А когда это произойдет?

—Тогда, когда перегорит лампочка, — ответил раввин.

Беспокойство — это мысли о бедах, которые могут стрястись в будущем. А ведь мыслями мы программируем свою жизнь. Что во вселенную пошлешь — то и получишь. Что представишь — то и сбудется.

И если из будущего глянуть на настоящее, то, скорее всего, окажется, что в настоящем ничего не стоит такого уж сильного беспокойства.

## ОБИДЫ

Знание, посредством которого меня хотели оскорбить, может, по случайности, пойти мне на пользу.

Чарлз Лэм

Обида — это горькое переживание несправедливости, оскорблений, насмешек. При чем *переживание* нередко подменяется другим действием — *пережевыванием*.

Ребенок обижается на окружающий мир сплошь и рядом: не дали конфетку... выключили мультик... забрали планшет... Дай-дай-дай!! Не дам. Все, он обиделся.

Взрослый, собственно, ведет себя так же. Однако причин для огорчений у него гораздо больше: он обижается тогда, когда кому-то вздумалось сказать ему правду; когда что-то досталось не ему, а другим; когда никто не обращает внимания на его исключительные заслуги и его резонные требования. Обида — это результат неоправданных ожиданий. Ты твердо знаешь, как должен поступать тот или иной человек. А он, негодяй, ведет себя совершенно иначе. Как тут не обидеться?

Обиды помнятся дольше, чем добрые поступки. Коль скоро добро забывается, а обиды упорно держатся в памяти, значит, это отнюдь не случайно. Это — защитная



реакция, звоночек, который постоянно напоминает об опасности. Если простишь — звоночек умолкнет, а опасность останется.

## **Листик и колесо**

По дороге катился Листик. Его переехало Колесо.

— Ах, простите! Я совсем не хотело вас обидеть! — извинилось Колесо.

— Ничего, ничего, бывает, — ответил Листик.

Простил Листик Колесо. Но впредь стал его остерегаться. Ведь в следующий раз оно поступит так же.

Справиться с обидой можно разными способами. Одни поступают, как советовал Марк Твен: «Если вас кто-то обидел — не прибегайте к крайним мерам. Просто дождитесь своего часа и огрейте обидчика кирпичом. Этого будет достаточно».

Другие люди пытаются настроить себя так, чтобы стать к обидам непробиваемыми. То есть не обижаться вообще. Ну, вообще. Однако есть и такие, которые держат на тех, кто их обидел, камни за пазухой.

## **Коллекция камней мудреца Свами Гу**

Однажды великий оратор, неразумным учитель и заблудшим пастух, загадочный мудрец Свами Гу возлежал в тени кипариса и играл сам с собой в шахматы.

К нему пришли ученики.

— Учитель, — сказали они. — Почему люди постоянно нас обижают?

— Кто вас обидел, друзья мои? — спросил Свами Гу.

— Когда я был маленьким, мой отец треснул меня палкой по спине. Я до сих пор не могу этого забыть, — ответил один из учеников.



— А я не могу забыть, — сказал другой, — как мой старший брат отобрал у меня велосипед. Разве с младшими так поступают?

— Что велосипед? — возразил третий ученик. — Недавно настоятель приюта за то, что я опоздал к обеду, до утра лишил меня пищи. Это несправедливо!

— Ваши горечи мне понятны, — ответил Свами Гу. — Я помогу вам от них избавиться.

Учитель встал и повел учеников вверх по тропинке. Он шел настолько быстро, что ученики едва за ним поспевали.

— Учитель, — удивились они, — как тебе удается так легко двигаться? Какие физические упражнения поддерживают твою силу?

— Я легко двигаюсь потому, что избавился от своей коллекции драгоценных камней, — ответил мудрец.

«Что за коллекция? — переглянулись ученики. — Почему учитель нам о ней никогда не рассказывал?»

Гу повел учеников дальше. На их пути оказалось озеро. Наставник легко его переплыл, ученики же добрались до противоположного берега с большим трудом.

— Учитель, — спросили они, — как тебе удается так свободно держаться на плаву?

Свами Гу ответил:

— Мне помогает то, что я выбросил свои драгоценные камни.

Они пошли дальше. Путь им преградила канава. Свами Гу легко через нее перескочил, ученики же перепрыгнули с большой опаской.

— Учитель, — спросили они, — как тебе удается так легко преодолевать препятствия?

Наставник ответил:

— Мне помогает то, что я не ношу с собой свою коллекцию драгоценных камней.

— Объясни, учитель, — попросили ученики, — о какой коллекции ты говоришь?

— Вот она! — ответил Свами Гу и указал на большую грудку камней.

— Но ведь эти камни не драгоценные... — удивились ученики.

— Да, — ответил мастер. — Но они казались мне драгоценными тогда, когда я носил их у себя за пазухой. Достаньте из-за пазухи свои камни и тоже бросьте их в эту кучу!

Легко сказать: «Достаньте из-за пазухи свои камни». Но как это сделать?

Очень просто. Нужно поставить в центр внимания не кого-то другого, а себя. Не «он» меня обидел, а «я» обиделся. Не «он» причинил мне боль, а «я» почувствовал боль от его слов. Не «он» меня унизил, а «я» позволил себе унизиться.



Обида — это чувство, которым можно и нужно руководить. Твой обидчик, скорее всего, вовсе не собирался тебя обижать. Он просто что-то сделал или не сделал, исходя из своих соображений, и, наверное, вовсе не догадывался, что тебе это может быть неприятно. Такое понимание остановит увлекательную игру в тирана и жертву. Нужно просто услышать друг друга. Сесть за стол переговоров.

У тебя больше шансов получить то, что хочешь, если ты об этом попросишь. Почему же так часто ты не следуешь этому правилу?

Да, просить не всегда легко. Поэтому вместо того, чтобы прямо заявить о своих желаниях, ты, возможно, лишь на них намекаешь, надеясь, что люди прочтут твои мысли и сами предложат тебе то, чего ты хочешь. Такая стратегия проигрышная. Лучше попросить. Просить

непосредственно, без давления — это искусство, которое нужно в себе развивать, если хочешь сделать свою жизнь счастливой. Не следует играть в деликатность. Но и не стоит обижаться, если другие не дают тебе то, что ты у них просишь.

Однако здесь есть подвох. Обиды доставляют мало удовольствия, но все же разнообразят эмоциональную жизнь. Да и скрытой выгоды от них более чем достаточно. В самом деле: с помощью обиды можно ощутить себя ребенком; обратить на себя внимание; что-то получить; вынудить кого-то сделать то, чего он делать не хочет. А потому некоторые люди успевают обидеться даже раньше, чем их обидели.

Если обида нанесена человеком посторонним, забыть ее, в общем, несложно. А если близким — рана гораздо глубже. Продолжаешь как ни в чем не бывало общаться, но глубоко внутри сидит ржавенькая заноза: как можно было со мной так поступить? Ведь мы же близкие люди?

А как быть, если тебя обидели намеренно? Да еще и публично? Каким образом тому негодяю отомстить?

## **Море не волнуется оттого, что в него бросили камень**

Пришел к Аристотелю правитель Афин Деметрий.

— О мудрец, дай мне совет, — сказал он. — Царь Спарты обозвал меня ослом. Как ему отомстить? Может, объявить Спарте войну?

— Ты изысканно отомстишь, если проигнорируешь оскорбление, — ответил философ.

— Но я вне себя от ярости! — затрясся Деметрий.

— Именно этого твой противник и добивается. Оставайся спокоен: это станет началом твоей мести. Затем прости: это будет ее концом. В общем, ты его унизишь, если промолчишь. Море не волнуется оттого, что в него бросили камень. Так

и ты: если останешься спокоен, ты — море, а если волнуешься от обиды — ты не море, а лужа.

Если относиться к людям так, как они к тебе, они почему-то обижаются.

Разум и сердце всегда расходятся в том, следует ли прощать обиду. «Будь благоразумен, прости!» — восклицает рассудок. «Ну уж нет, — возражает что-то изнутри, — простишь, и прослывешь слабаком. Сильный человек всегда сумеет за себя постоять».

## **Сказка о том, как нужно за себя постоять**

Жил-был человек. Не злой, не добрый, самый обыкновенный. Тем не менее постоять за себя он умел.

Как-то залетела к нему оса.

— Чел-чел, я тебя ужалю! — прожужжала она.

Свернул человек газету и стал гоняться за осой, чтобы ее прилепнуть. А она увернулась и его ужалила.

Вышел человек во двор. А там — собака. Сидит, кость грызет.

— Эй, ты, придурок, я тебя укушу! — зарычала собака.

Не дал человек себя в обиду. Схватил палку и задал собаке трепки. Правда, та его все же покусала.

Отлежался человек и пошел в лес. А там — медведь.

— Ага! Щас я тебя съем! — зарычал медведь.

Не лыком шит был тот человек, ружьишко с собой прихватил. Выстрелил в медведя и его ранил. Медведь человека не съел, но сильно его потрепал, на большее сил не хватило.

Приполз человек домой. А там оса.

Свернул он газету... Ну, что было дальше, вы знаете.

Жил-был другой человек. Тоже не злой, не добрый, обыкновенный. Только вот постоять он за себя не умел.

Залетела к нему оса.

— Чел-чел, я тебя ужалю!

— Зачем? — удивился человек.

— Ну, я оса, мне положено, — ответила она.

— И что это тебе даст? — спросил человек.

— Не знаю... Наверное, получу удовольствие.

— Странная ты какая-то. Все осы как осы, во дворе на арбузной корке сидят, а ты...

— Ой, действительно, арбуз! — жужнула оса и вылетела в форточку.

Вышел человек во двор. А там — собака.

— Эй, ты, придурок, я тебя укушу! — зарычала она.

— Зачем? — спросил ее человек.

— Ну, я собака, мне положено.

— И что это тебе даст?

— Отомщу вам, людям, за то, что вы меня палками лупите. Натерпелась я от вас, ой натерпелась!

— Хм... Что ж, вот моя нога, на, кусай, мсти. Что же ты? Давай! Смелее!

— Да... что-то расхотелось. Неправильный ты какой-то. Таких и кусать не хочется.

— Как знаешь, — сказал человек и отправился в лес.

А там, разумеется, медведь. Раненый и злой.

— Ага! Вот я тебя щас... — взревел медведь.

— Что, съешь? — уточнил человек.

— А то!

— Ну ты даешь! — сказал человек. — То ли с луны свалился, то ли с цирка сбежал. Станный какой-то.

— Но-но! Полегче! И почему же я, по-твоему, странный?

— Как будто не знаешь, что медведи людей не едят. Так, лишь погрызть могут.

— Во-во, — согласился медведь. — Вот я тебя и погрызу.

— И что тебе это даст?

— Ненавижу я вас!

— Эх, мишка, мишка. Ну погрызешь ты меня. Так ведь потом за такое поведение егеря тебя изведут. Оно тебе надо?

Плюнул медведь и уполз в чашу.

Пришел человек домой — а там оса. Ну, что было дальше, вы знаете.

Что ж, обида — понятие условное. Обидеться можно даже на комплимент: хочешь обидеть ворону — назови ее голубкой.

Жизнь полна условностей. Условна даже сама жизнь. Она полноценна, если в ней есть нормальные человеческие отношения. Обида — это проверка взаимоотношений на прочность. Это испытание, которое учит находить выход из, казалось бы, безвыходной ситуации. Так что... не так уж она плоха, эта обида. Если из-за нее взаимоотношения рухнули, то, может, и не было их, этих отношений. Может, все было не настоящим. А если взаимосвязь наладилась — экзамен успешно сдан. Получи сертификат с бантиком.

# ЖАДНОСТЬ

Жадность и счастье никогда не встречались друг с другом; неудивительно, что они незнакомы.

*Бенджамин Франклин*

Жадность — это стремление иметь больше. Во всяком случае, больше, чем у других.

Считается, что жадность — это черта характера. Как правило, она формируется в детстве — если не хватает самого необходимого, вырабатывается рефлекс: хватай, что видишь, и ничего не давай другим. В какой-то степени это способ выжить. Как у птенцов. Кто сильнее — тот и молодец.

Нежелание что-либо отдавать — ощущение, в общем-то, естественное. Дети жадные, даже если всего вдоволь. Они без зазрения совести отбирают друг у друга игрушки и отказываются ими делиться.

Ребенок вырастает, умнеет, но, став взрослым, от своей жадности вовсе не собирается избавляться. Однако начинает искать более изысканные способы что-то отобрать у других. Для этого он выдумывает всякие хитрости. Но нередко сам попадает в свои ловушки.

## Жадный маляр

Пожаловались жители древнегреческого города Борисфена своему правителю архонту Аристониmu на то, что маляр Посий, как закончит работу, всегда требует оплату в два раза больше той, о которой договаривались: то краска якобы подорожала, то стены дома были слишком сырыми и их пришлось сушить огнем факелов, то кисти он использовал не из собачьей шерсти, а из беличьей... В общем, выискивал предлоги, чтобы накрутить за свою работу двойную цену.

Позвал правитель маляра  
Посия к себе.

— Есть у меня для тебя ра-  
ботенка, — сказал он. — Фли-  
гелек раскрасить надобно.

— Это можно, — ответил ма-  
ляр. — Выкладывай сто обо-  
лов и завтра же принимаюсь  
за работу.

— Сто оболов? Хм... Доро-  
говато, — вскинул брови пра-  
витель.

— Я же мастер! — гордо ответил маляр.

— Ладно, — вздохнул архонт. — Приступай. Деньги получишь  
после работы. Только смотри не говори, что краска якобы  
подорожала, или стены были слишком сырыми и их пришлось  
сушить огнем факелов, или что кисти ты использовал не из  
собачьей шерсти, а из беличьей.

Ударили они по рукам.

Закончил маляр работу и потребовал двести оболов.

— Как? Мы же договаривались на сто! — возмутился архонт.

— Так ведь я красил твой флигель не просто так, — восклик-  
нул маляр. — Моею рукою водил сам Аполлон!

— Хорошо, — ответил архонт. — Коль скоро ты подмастерье  
у Аполлона, пришли мне своего мастера, деньги я отдам ему.  
Только пусть он приготовит расписку!



Жадность принято считать одним из самых низких пороков. Еще бы! Ведь этот скупердяй что-то не дал мне! А я... Я бы ему все отдал, если бы, ну, если бы у меня было больше.

Человек всегда рад поделиться с другими тем, что ему не нужно. И порассуждать, какой он добрый, бескорыстный, щедрый. А если делиться нечем — так в этом виноваты другие. Коль скоро они такие скряги, можно



обманом и хитростью забрать у них то, что должно принадлежать мне.

Однако обманывая других, обманщик каждый раз бумерангом получает то, что он заслужил.

## **Коварная жена**

Поздно ночью, когда загадочный мудрец Свами Гу уже спал, в его дом постучали. Учитель открыл дверь — на пороге стоял путник.

— О мастер Гу! — сказал путник. — Земля полнится слухами о твоей доброте! Пусти меня на ночлег!

Свами Гу его впустил, дал воду обмыть ноги и накормил тем, что было.

— Что заставило тебя странствовать? — спросил он.

— Человеческая жадность и алчность, — ответил путник. — Меня, доверчивого и чистого сердцем, подставили.

— Вот как? Расскажи.

— Я был богат. У меня была половина огромного стада овец и половина большого, заполненного добром дома. Но я все потерял из-за коварной и жадной женщины — своей жены. О, порождение шайтана!

— Расскажи подробней, — попросил мудрец.

Путник нехотя согласился.

— Раньше я был бедным странником, — начал он. — Однако благодаря своему светлomu уму в один прекрасный день разбогател. В тот день я пришел к знатному торговцу и сказал: «У тебя, уважаемый, есть большое стадо овец. Не продашь ли ты мне его?» — «Продам, если ты дашь хорошую цену», — ответил он. «Я дам ту цену, которую ты скажешь, и еще столько же, — сказал я. — Но при условии: я куплю половину стада, а вторую половину ты мне отдашь бесплатно». Он согласился. Затем я ему предложил: «Не продашь ли ты мне свой дом?» — «Продам, если ты дашь за него хорошую цену», — сказал он. — «Я дам ту цену, которую ты скажешь, и еще столько

Как ты себя настраиваешь, так и будешь себя ощущать. Станешь считать себя несчастным — будешь несчастным на самом деле. А стоит сказать себе: «Я счастлив!» — как счастье выберет именно тебя. Все просто!

Счастливый человек счастлив всегда. Везде. При любых обстоятельствах. Счастье — это то, что заставляет радоваться, когда рассудок говорит, что для радости ровным счетом нет никаких причин.

Подтверждается банальная истина: счастье не снаружи! Оно внутри каждого человека!

## **Секрет счастья**

Однажды лесные звери вызвали Синицу на товарищеский суд.

Первым слово взял Медведь.

— Глупая Синица! Ты нарушаешь законы природы! — заявил он. — В неблагоприятных погодных условиях звери и птицы должны прятаться или впадать в спячку. Ты же круглый год веселишься!

— Летом нужно носить серую одежду, а зимой белую, — сказал Заяц. — А твои перья всегда яркие! Их видно с любой опушки. Это противоречит системе приспособления!

— На зиму нужно делать запасы, — пропищала Белка. — Ты же прыгаешь с ветки на ветку, поешь и ничего впрок не собираешь.

— Все нормальные птицы поют только весной, — поддержал ее Соловей. — Ты же щебечешь постоянно!

— Зимой порядочные птицы вообще улетают на юг. А ей хоть бы что, — добавил Дрозд.

— У тебя нет цели в жизни, — заявила Сова. — Бессмысленно жить без цели. Так живут только люди.

— У тебя нет даже норы, — заметил Крот.

— И вообще, ты нас всех своей несерьезностью раздражаешь, — подвел итог Дятел. — Жизнь тяжела и опасна. А ты радуешься и в дождь, и в жару, и в стужу. Ты и в солнечное

затмение, наверное, песни распевать будешь! Ну, что ты можешь на это ответить?

Синица глянула на зверей и птиц и сказала:

—Верно, цели у меня в жизни нет.

—Во-во, — встрепенулись они. — Почему?

—Потому что я ее уже достигла.

—И какая же это цель? — воскликнули звери.

—Быть счастливой при любых обстоятельствах.

Главное — не как себя вести, а куда. Тому, кто когда-то был счастлив, не составит труда повторить это в любой момент.

Желаю вам идти по жизни в том направлении, куда указывают звезды, а не туда, куда указывают дорожные знаки!

Будьте здоровы!

И будьте счастливы!





Александр Стражный

# НЕВРОЗЫ В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ



Александр Стражный

# МИСТИКА, В КОТОРУЮ ИГРАЮТ ЛЮДИ



САМ СЕБЕ  
ПСИХОТЕРАПЕВТ

12 ШАГОВ  
К ЗДОРОВЬЮ

АЛЕКСАНДР СТРАЖНЫЙ

# БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ