

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 поддавался, 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 повысили, 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 раскрывает 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.

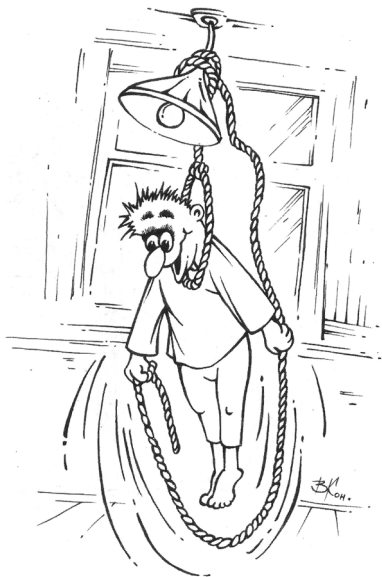
С одной стороны, беспокойство позволяет что-то изменить в жизни. Но с другой, нужно ли то плохое, что вообще не стоит внимания, принимать близко к сердцу?

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: пойди на базар.

— Эге, — выразил уразумение кузнец.

— Купи там половник.

— Угу, — кивнул Вакула.

— Затем пойди в загон, где свиной 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.