Не навреди сам себе, или Правила успешной здоровой жизни (сборник)

Автор:
Павел Евдокименко

Не навреди сам себе, или Правила успешной здоровой жизни (сборник)

Павел Валериевич Евдокименко

Научпоп для всех

Мы часто необоснованно считаем, что успешность жизни, здоровье тела и духа возможны исключительно путем неимоверных усилий и доступны лишь избранным. Но жизнь намного проще, чем вам кажется, а простота и тривиальность ответов не всегда означает их неверность!

В своей книге Павел Евдокименко говорит о том, что наше везение, счастье и благополучие фактически зависят от работы нашего организма, нашего мироощущения и способности позитивно воспринимать реальность. И доказывает это, приводя реальные обоснованные доводы! Принцип пуповины продолжает действовать и во взрослой жизни – главное, научиться его осознавать.

Применяйте научный подход к ненаучным понятиям!

Павел Евдокименко

Не навреди сам себе,

или Правила успешной здоровой жизни

Серия «Научпоп для всех»

Сборник из двух бестселлеров, ранее издававшихся под названиями:

«Анатомия везения. Принцип пуповины», «Быть здоровым в нашей стране»

© Евдокименко П.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

Почти все люди считают, что везение или невезение, наш успех или неуспех, наше счастье или несчастье от нас почти не зависят.

И почему у одних в жизни все хорошо – дома, в семье, в отношениях с окружающими, в работе, а других словно повсюду преследует злой рок – непонятно.

Может, судьба. А может, фишка так легла. Или просто – есть везунчики, есть «невезунчики». И попадете вы в разряд везунчиков или «невезунчиков», распределяется в случайном порядке. Лотереей, наверное?

Под эту теорию даже поговорку подогнали: «Пути господни неисповедимы».

Хорошая фраза. Вот произнес: «пути господни неисповедимы», и все, никому больше ничего объяснять не надо. Просто наверху (высшие силы) так решили – кому по жизни быть в шоколаде, а кому в… другой коричневой субстанции.

Но мы с вами, мой уважаемый читатель, люди думающие, так ведь? Homo sapiens как-никак. Человеки разумные. Вроде.

И если мы постараемся быть разумными, если мы задумаемся и откроем глаза, возможно, мы поймем, что процесс везения или невезения, жизненного успеха или неуспеха, счастья или несчастья зависит все-таки от чего-то конкретного.

Вычисляется математически. Скажу даже неожиданнее – определяется особой физиологией.

И вот эту физиологию удачи и счастливой жизни мы с вами будем изучать по ходу книги.

«Физиология счастливой жизни» – звучит немного сложно и непонятно, да? Не волнуйтесь, сложно не будет. Будет… увлекательно. Обещаю.

Ну что, поехали? В светлое и счастливое будущее?

Часть I

Правила успешной жизни

Глава 1

Главная мысль всей книги. Простенько и со вкусом

Чем сложней теория, тем больше в ней обычно лжи. Святые истины, как правило, просты…

Павел Палей

По жизни я всегда был человеком увлекающимся, интересующимся. Мне всегда хотелось понять, как устроен этот мир. И всю свою сознательную жизнь я пытался найти ответы на волнующие меня вопросы.

Есть ли высший разум? Существует ли высшая справедливость? Или все в нашей жизни определяется случаем?

Отчего в нашей жизни происходят те или иные неожиданные события?

Почему у хороших людей жизнь часто не складывается, а подлецы, наоборот, нередко достигают успеха?

Отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы, наконец?

В поисках ответов на эти вопросы я изучил массу философских и религиозных книг. Чему-то они меня, безусловно, научили. Но ответа на практический вопрос – почему одни люди становятся любимчиками фортуны, а другим почти всегда не везет, я в этих книгах не нашел.

Помог, как это часто бывает, случай. Служа в армии, я однажды совершенно неожиданно поймал волну невероятной удачи. Везение в какой-то момент достигало практически ста процентов. Вам будет трудно в это поверить, но почти любое мое желание исполнялось, можно сказать, моментально.

Это было невероятно! Вот все, чего бы ни захотел (в пределах разумного, естественно, но в очень широких пределах), ты получаешь сразу. Просто волшебство какое-то!

Тогда это волшебство в силу нехватки знаний и разумности я до конца не переварил и потому благополучно профукал. Но опыт «волшебства» у меня остался. И спустя какое-то время я им вновь воспользовался, теперь уже сознательно.

Причем стараюсь пользоваться этим опытом и сейчас. Каюсь, в силу некоторых моих душевных недостатков получается неидеально, но в целом… чаще всего получается.

Поскольку я человек трезвомыслящий, то понимаю, что мои слова уже вызвали у вас массу вполне оправданных вопросов и сомнений.

Разве можно сознательно привлечь в свою жизнь «волшебство»? И как его можно упустить? Какие душевные недостатки мешают такими чудесными знаниями и умениями воспользоваться? И где конкретные примеры, автор?

Что же, мой уважаемый читатель или читательница, на все эти вопросы по ходу книги я постараюсь дать развернутые ответы.

Только хочу вас предупредить – на первых порах, мне кажется, вопросов и сомнений у вас станет еще больше. В частности, потому, что некоторые мои утверждения поначалу покажутся вам чересчур простыми, а местами и тривиальными.

Но это только поначалу. Ближе к середине книги у вас в голове сложится стройная и ясная картинка мира. Разумная, я бы сказал, картинка.

Что же касается простоты и тривиальности… Простота и тривиальность ответов не всегда означают их неверность. Чаще даже наоборот. Как говорится:

Чем сложней теория, тем больше в ней обычно лжи. Святые истины, как правило, просты.

Поэтому и начну я свое повествование с самого простого и очевидного наблюдения. С первого «правила удачи». Итак.

Главное правило, которое вы должны запомнить:

Чем лучше у вас настроение – тем больше в вашей жизни будет радостных событий и приятных неожиданностей.

Причем не важно, есть ли для хорошего настроения причины, или оно у вас хорошее «просто так». Радостные события притягиваются к обладателю хорошего настроения автоматически – хотя и с некоторыми исключениями из этого правила, о которых я расскажу позже.

Соответственно, из первого правила вытекает и второе:

Чем хуже у вас настроение (не важно, есть основания для плохого настроения или оно «привычно» плохое), тем выше вероятность, что вы попадете в черную полосу.

Пожалуй, озвучив эти два правила, я уже открыл вам главную мысль всей книги, и на том чтение книги можно закончить. Все, что нужно, казалось бы, вы из нее уже почерпнули, и дальше читать не обязательно.

Шучу, конечно. Прочитайте, пожалуйста, мой скромный труд до конца. Смею надеяться, что вам все-таки будет интересно узнать, о чем же еще автор рассказывает на следующих двух сотнях страниц.

Однако прежде чем читать дальше, давайте для закрепления информации повторим вышеперечисленные правила:

1-е правило

Чем лучше у вас настроение и чем дольше оно таким сохраняется, тем шире будет белая полоса в вашей жизни. Тем лучше будет складываться ваша жизнь.

Это правило работает с некоторыми оговорками и исключениями, о них речь пойдет дальше по ходу книги.

2-е правило

Работает без исключений! Чем хуже у вас настроение, причем не важно, почему оно плохое, тем шире будет темная полоса.

И что самое обидное – отговорки, что вы имеете право на плохое настроение, потому что у вас в жизни сейчас происходят такие-то и такие-то печальные события – так вот эти самые отговорки не принимаются.

Закон действует автоматически, как автоматически действуют все физические и химические законы. Или, скажем, законы физиологии.

Наверное, вам все это кажется странным. Притянутым за уши. Ну, какое отношение наше настроение имеет к везению, жизненному благополучию и госпоже удаче? И при чем здесь физиология?

Об этом, мой дорогой читатель, я поведаю вам очень скоро. Но прежде хочу сделать небольшую ремарку и на пару минут увести ваше внимание в сторону от основной темы.

Глава 2

Ремарка

Счастье не так слепо, как его себе представляют… А в особенности счастье отдельных личностей бывает следствием их качеств характера и личного поведения.

Екатерина II

Вообще-то тот факт, что наша успешность, жизненное благополучие и здоровье во многом зависят от нашего настроения и душевного состояния, люди чисто эмпирически подметили уже давно. Об этом даже книжки писали. В том числе и в России, и в Америке.

Зачем же тогда понадобилась еще одна книга на эту тему? То есть та самая книга, которую вы сейчас держите в руках?

А вот зачем.

В большинстве книжек, посвященных жизненному успеху и привлечению удачи, много говорится о пользе «правильных» эмоций. Но почти ничего не говорится о том, как именно работать со своим душевным состоянием, со своим настроением. И это огромный минус подобных книг.

Ведь не все люди могут вот так просто взять и повысить себе настроение, не все способны начать улыбаться и радоваться жизни.

Многие – не способны. И что им делать? Об этом в большинстве модных книжек, написанных гламурными апологетами жизненного успеха, не говорится ровным счетом ничего.

Например, почти все американские авторы, как заведенные, знай, талдычат одно и то же: радуйся, улыбайся, радуйся, улыбайся…

Но как быть, если радоваться и улыбаться не получается? Как переломить негативные тенденции, если вы вообще, скажем, склонны к депрессиям и плохому настроению? Если вы разучились радоваться жизни?

Об этом почти никто не рассказывает. Я – расскажу. В этой самой книге.

Второй важный момент, который чаще всего упускают писатели, повествующие о пользе «позитивного мышления», и который заслуживает особого внимания.

Наша везучесть действительно сильно зависит от настроения. Однако, как я намекнул чуть раньше – не на все 100 процентов. А процентов, скажем так, где-то на семьдесят.

Примерно на 30 % она зависит от других факторов и обстоятельств. И вот что это за факторы и обстоятельства – практически никто не объясняет.

Но ведь помеха успеху ценой в 30 % – очень много. Эти самые 30 % могут качнуть маятник фортуны как в ту, так и в другую сторону. Как в сторону стойкого благополучия, так и в направлении длительной черной полосы.

Потому об этих «процентах удачи или неудачи» нам с вами нужно будет поговорить отдельно. Но – не сейчас. Сейчас пора вернуться к прерванной нити нашего повествования.

На чем мы там остановились в предыдущей главе? На физиологии? К ней и возвращаемся.

Глава 3

Принцип пуповины

Первая вселенная, в которой оказывается любой человек, приходя в этот мир – утроба его матери. Другой вселенной маленький человечек еще не знает; иной реальности для него пока еще не существует.

Павел Палей

В первой главе я выдал на первый взгляд сомнительное утверждение, что хорошее настроение притягивает удачу, а плохое – уменьшает нашу успешность.

Но есть ли этому какое-то разумное объяснение? Или это голая теория?

Объяснение есть. У меня имеются даже три объяснения. Одно красивое, но малонаучное. Второе, напротив, научное – но скучное. Третье – простое, ясное и слишком очевидное, а потому, пожалуй, неинтересное.

С какого же из них начать?

Начну, скажем, с неинтересных или чересчур очевидных фактов – отпугну тех читателей, которым хочется чего-нибудь увлекательно – завлекательного. Хочется «горяченького», так сказать. И желательно – поскорее.

Начну с увлекательной, но малонаучной теории – рискую нарваться на критику многочисленных скептиков, которым нужны только «научно-обоснованные и строго доказанные факты».

Нелегкий выбор…

А, ладно, в топку скептиков. Им все равно ничего не докажешь. Лучше порадую своих самых увлеченных, незашоренных читателей любопытной теорией. Научные и скучные аксиомы оставим на потом.

Итак, ключевой вопрос звучит так:

Почему хорошее настроение притягивает удачу, а плохое, наоборот – неприятности?

Чтобы разобраться в этом вопросе, нам для начала придется поговорить о… внутриутробном развитии. О развитии плода в животе матери.

Мы привыкли отсчитывать дни нашей жизни с момента рождения, с нашего появления на свет. Но, если разобраться, жизнь любого из нас началась на несколько месяцев раньше – в материнской утробе.

Именно в материнской утробе из двух родительских клеток стало формироваться наше тело. Именно в животе матери у нас появились первые рефлексы и начал закладываться характер.

Мы все когда-то там были… Но, естественно, этого периода своей жизни мы не помним. И вспомнить не сможем. Если только под гипнозом…

Однако отсутствие воспоминаний об этом периоде нашего развития не помешает нам порассуждать о внутриутробном детстве.

Чем живет маленький человечек? Что чувствует ребенок, растущий в материнском чреве?

Наука уже ответила на этот вопрос.

Малыш в животе матери переживает целую гамму ощущений.

В зависимости от самочувствия мамы и под влиянием внешних воздействий он может испытывать страх, боль, радость, удовольствие, комфорт, неудобство, беспокойство.

Теперь задам провокационный вопрос:

Умеет ли малыш мыслить? Думает ли он о чем-то?

Большинство людей в ответ на этот вопрос ответят однозначно: конечно, нет. О чем ему там думать-то? У ребенка, растущего в утробе матери, не может быть никаких мыслей, так как у него еще нет ни жизненного опыта, ни знаний, ни словарного запаса.

Ответ верный, и… не верный.

У малыша действительно еще нет словарного запаса. А также нет жизненного опыта и знаний в нашем понимании.

Но не так давно учеными было доказано, что с определенного момента внутриутробной жизни ребенок начинает, если можно так сказать, мыслить.

Это неожиданное открытие ученые сделали, проводя электроэнцефалографию у детей, находящихся в чреве матери.

Электроэнцефалография показала, что у растущих в утробе малышей наблюдается довольно высокая мозговая активность.

Для справки

При проведении электроэнцефалографии плода электроды накладывают на живот беременной женщины (это непрямой, или абдоминальный метод). Либо вводят электроды во влагалище (прямой, или влагалищный метод).

При наложении электродов на живот матери потенциалы мозга в виде кривых могут быть зарегистрированы у плода уже на пятом месяце внутриутробной жизни. На восьмом месяце беременности у плода регистрируется непрерывная электрическая активность в обоих полушариях мозга.

Очень любопытные данные были получены при многочисленных наблюдениях за детьми во время ультразвукового исследования (УЗИ).

Ультразвуковые наблюдения за поведением детей в чреве матери показали, что любой малыш в меру своих способностей пытается исследовать, изучать и постигать свой маленький мир – материнскую утробу.

В 18 недель малыш перебирает ручками пуповину, играет с ней. Изучает свое тело – трогает свое лицо, сосет палец, сжимает и разжимает пальцы рук; развлекается, сгибая и разгибая ручки и ножки.

Прислушивается к звукам. Одни звуки малышу нравятся, другие – нет. При резких, громких и неприятных звуках он закрывает лицо руками.

Многие малыши пытаются играть с мамой – выставляют пяточки и активно реагируют, если мама пытается пощекотать их или прикоснуться к ним через стенку живота.

А еще растущие крошки очень любознательны. Когда во время проведения амниоцентеза врачи берут на исследование околоплодные воды, малыши часто приближаются к игле, введенной в плодный пузырь, пытаются схватить ее своими маленькими ручками и разобраться, что же это за предмет?

Все эти действия – признаки мышления. Надеюсь, это очевидно.

Хотя понятно, что растущий в утробе матери ребенок мыслит не так, как мыслят взрослые. Это тоже очевидно. У малыша еще нет логического мышления, он не знает слов, и значит, у него нет «словесного» мышления.

Соответственно, малыш не мыслит «словоформами», как взрослые люди. Он мыслит образами, то есть мышление у крошки «образное». Тем не менее, сам процесс мышления, пусть и примитивного, налицо.

Так. Все это, конечно, очень интересно. Но у вас уже наверняка назрел вопрос:

Автор, а к чему все эти долгие разглагольствования о жизни плода в чреве матери, и рассуждения на тему – мыслит малыш в животике или нет?

Все просто. Через эти рассуждения мы с вами выходим на, пожалуй, самую интересную идею этой книги.

Следите за мыслью, мой уважаемый читатель.

Предположим, что у малыша в чреве матери хорошее настроение. Подумал – поразмышлял кроха о чем-то приятном, представил себе что-то хорошее, или он просто такой вот сам по себе «внутриутробный позитивчик».

Скажется ли хорошее настроение малыша на его маме?

То, что настроение мамы передается малышу, всем известно. Материнские гормоны в той или иной мере оказывают влияние на растущего в животике ребенка – это понятно.

Но существует ли обратное влияние?

Может ли «микромир» (наш малыш) оказать воздействие на «макромир» – на материнскую утробу и на самочувствие самой мамы?

Любопытный вопрос. Такой же вопрос задали себе ученые из Санкт-Петербурга. И решили самостоятельно на него ответить.

Питерские ученые подобрали музыку, которая нравилась большинству внутриутробных малышей. Музыка транслировалась на наушники, наушники крепились на животы беременных женщин таким образом, чтобы детишки ее слышали, а мамы – нет.

Сами мамы в этот момент либо затыкали уши берушами, либо через другие наушники слушали что-то нейтральное – передачи по радио или аудиокниги.

Кстати, как ученые понимали, что подобранная ими музыка приятна для малышей? Очень просто – наблюдая за крохами с помощью аппарата УЗИ и определяя у детей частоту сердечных сокращений (это очень важный показатель в данной ситуации).

Итак, музыка нравилась малышам, у них улучшалось настроение, они выделяли гормоны удовольствия – эндорфины. Эти эндорфины по пуповине поступали в материнский организм, мамочкам становилось хорошо и спокойно. У них улучшалось настроение и самочувствие, они тоже продуцировали гормоны удовольствия – эндорфины, и эти материнские эндорфины поступали по пуповине обратно к малышам.

В результате, в ответ на свое хорошее настроение малыши по закону обратной связи получали удвоенную или утроенную «дозу удовольствия»!

Был и еще один чудесный «побочный эффект» от хорошего настроения младенца: под действием эндорфинов у будущих матерей снижался тонус матки, матка расслаблялась и меньше давила на плод – то есть на ребенка. Кроме того, улучшалось поступление кислорода, малышу становилось легче дышать. Ему легче дышалось – буквально!

Таким образом, хорошее настроение малыша (независимо от того, почему оно было хорошим) приводило к улучшению его жизни.

Я бы даже сказал так – за хорошее настроение личная вселенная малыша (то есть утроба матери) награждала его всяческими удовольствиями и… как бы лучше выразиться… жизненным комфортом, что ли? Да, пожалуй, это правильное определение.

Повторим:

Хорошее настроение малыша = жизненный комфорт, удовольствие, легко дышать, отсутствие давления окружающего мира (то есть матки).

Это все бонусы за хорошее настроение.

А если настроение у малыша плохое? Не важно почему. Плохое, и все тут. Что тогда?

Как мы с вами понимаем, при плохом настроении у ребенка, как и у взрослого, вырабатываются гормоны стресса. Например, кортизол. Кортизол по пуповине поступает «наверх», в материнский организм. Естественно, за этим следует ответная реакция.

На первом этапе материнский организм попытается нейтрализовать действие гормонов стресса. Возможно даже, что ребенку будет отправлена внеплановая доза эндорфинов.

Если это сработает и ребенок успокоится, система придет в равновесие. Наказания за плохое настроение не последует.

Ну а если малыш не угомонится? Решит, что вокруг все очень плохо? Продолжит «отправлять наверх» гормоны стресса в больших количествах?

Тогда эти гормоны, образно говоря, пробьют защиту. Подействуют на маму. Ей станет нехорошо, и у нее тоже начнут вырабатываться гормоны стресса.

Такой гормональный ответ почти всегда приводит к повышению тонуса матки. И если тонус матки повысится, матка начнет сильнее давить на малыша.

В результате ему станет хуже, чем было раньше – крохе будет очень тесно и некомфортно.

Кроме того, на фоне повышения тонуса матки, почти наверняка ухудшится поступление кислорода. И ребенку станет трудно дышать. Начнется гипоксия плода.

Если процесс зайдет слишком далеко, случится выкидыш или начнутся преждевременные роды. Ребенок раньше времени покинет свой уютный мир – материнскую утробу (возможно даже, что погибнет).

Подводим итог:

Плохое настроение у ребенка в утробе матери = повышенное давление матки, теснота, тяжело дышать, гипоксия (нехватка кислорода); возможно преждевременное расставание с внутриутробной жизнью.

Вот такое нешуточное наказание за плохое настроение.

Знаю, что некоторые особо догадливые читатели уже поняли, куда я клоню.

Да, все верно. Я подвожу вас к мысли о том, что, видимо, законы внутриутробной физиологии действуют и в нашем «большом» мире.

Если вам хорошо, у вас чудесное настроение, вы выделяете гормоны удовольствия и отдаете миру радостные эмоции, то по закону обратной связи в ответ от этого мира вы получите еще больше всего самого хорошего. Мир отблагодарит вас всякими приятными неожиданностями.

Жизнь ваша будет складываться самым лучшим образом. И даже физически вам в буквальном смысле будет легко дышать.

Если же у вас постоянно плохое настроение (неважно почему), по закону обратной связи мир вокруг вас будет становиться все более безрадостным, и вас начнут преследовать разные малоприятные события.

Ваш личный мир станет по-своему «тесным» и некомфортным. Дышать в этом мире вам будет очень тяжело. Буквально.

Я понимаю, дорогие читатели, что многим из вас сравнение материнской утробы с нашим большим миром под названием «планета Земля» покажется притянутым за уши.

Но окиньте беспристрастным взглядом свою прожитую жизнь, оглянитесь вокруг, вспомните судьбы своих родственников, друзей и знакомых – и вы поймете, что в своих выводах я прав.

Радостных людей мир поощряет; мрачных, злых и «загруженных» – никогда. Среди «тяжелых» людей везучих не бывает. А вот неприятности к ним так и липнут.

Несколько историй в тему

Мой давний знакомый, назовем его, скажем, Антон[1 - Большинство имен в книге изменены.], в детстве и в подростковом возрасте всеми фибрами своей души ненавидел этот мир.

Он ненавидел все и всех: своих родителей и школу, в которой он учился; страну, в которой он живет, и нашу власть; но особенно почему-то животных – собак, кошек и голубей.

Что любопытно, ненавистный мир отвечал Антону тем же. На него постоянно сыпались неприятности. В школе учителя, как могли, осложняли ему жизнь. Власти тоже старались подкинуть ему проблем – Антона постоянно вызывали «на промывку мозгов» во всякие детские комнаты милиции и комиссии по делам несовершеннолетних.

С родителями у него, естественно, тоже не складывалось.

Отношения с животными у Антона были взаимно враждебными. Собаки на улице нападали на него без всякой видимой причины. Скорее всего, из-за особого запаха: у человека, находящегося в состоянии «войны со всем миром», в крови постоянно повышен уровень гормонов стресса, в частности – кортизола. Именно на него и реагируют любые животные, но особенно собаки – человек с высоким уровнем кортизола в крови воспринимается ими как человек агрессивный, то есть как источник потенциальной опасности.

В присутствии кошек у Антона начинались приступы бронхиальной астмы.

Ну а голуби… Вы не поверите, но каждый пролетающий над Антоном голубь старался в буквальном смысле нагадить ему на голову. Я просто поражался – бывает же такое: человек, на которого постоянно, словно на какую-нибудь статую, вываливаются кучки птичьего помета!

Все это напоминало мне книгу известного фантаста Гарри Гаррисона, которой я в то время зачитывался. Книга называлась «Неукротимая планета».

Хм, пожалуй, ее сюжет заслуживает трех минут вашего внимания.

В этом фантастическом романе люди основали колонию на прекрасной планете, которую назвали Пирр (да уж, не очень-то удачное название).

Вначале у колонистов все складывалось хорошо. Опасных животных и растений на планете вроде бы не было. Климат – чудесный. Еды, питья, ресурсов – всего вдоволь. В общем, не планета, а рай земной. Точнее – Пирровый рай.

Колония поселенцев росла и процветала. Но потом кому-то из людей однажды показалось, что некоторые животные и растения на планете опасны.

Поселенцы напряглись. И чем больше колонисты напрягались и опасались, тем больше ощетинивалась на них планета. Животные стали набрасываться на людей, растения отрастили ядовитые иголки и колючки. Появились даже опасные ползучие растения, которые сами нападали на колонистов и жалили их своими смертоносными шипами.

Дальше – больше. Между людьми и планетой началась настоящая война на выживание. Которую люди безнадежно проигрывали.

Люди погибали, их становилось все меньше и меньше. Агрессивных животных и смертельно опасных растений – все больше и больше. И когда последний город колонистов был разрушен, а людей осталось совсем мало, люди сдались. Ушли из разрушенного города в лес, отчаявшиеся, обессиленные, уверенные в том, что планета их скоро добьет.

Все они к тому времени уже слишком устали от этой войны, смертей, крови. Бороться колонисты больше не могли. Вся их агрессивность словно куда-то испарилась. Они смирились со своей участью. И покорно ждали «приговора».

Однако совершенно неожиданно выяснилось, что планета не собирается добивать оставшихся колонистов. Она вновь стала мирной. Люди перестали с ней воевать – и она перестала.

Животные и растения на Пирре изначально не были агрессивными. Агрессия в них появилась только в ответ на агрессию в сердцах и умах людей. Потому что весь животный и растительный мир планеты обладал способностью считывать эмоции. В том числе – человеческие.

Примирение людей с окружающим миром привело к примирению окружающего мира с людьми. И зажили они долго и счастливо… Ох нет, простите, это уже из другой сказки.

Но, какова идея «Неукротимой планеты», а? Как же она созвучна с моей теорией, что окружающий мир реагирует на наши эмоции!

Однако вернемся к нашему герою, к Антону. Противостояние с миром в конечном итоге закончилось для него весьма печально. Мир оказался сильней. И в восемнадцать лет Антон попал в тюрьму. По совершенно идиотскому обвинению.

Ему дали десять лет по статье «Хищение социалистического имущества в особо крупных размерах». Люди старшего поколения помнят, что в СССР это была одна из самых страшных статей Уголовного кодекса. По этой статье иногда даже расстреливали.

Хищение социалистического имущества в особо крупных размерах? В 18 лет? Я вас умоляю! Парня банально подставили. Повесили на него чужие грехи. Так что сел он практически ни за что ни про что. Впрочем, учитывая конфликт со всем миром, это было… ожидаемо, что ли?

Самое ужасное, что Антон отсидел все десять лет «от звонка до звонка». Уже распался Советский Союз. Уже не стало самой статьи за хищение социалистического имущества. Но Антон все сидел и сидел. Его словно забыли в тюрьме.

А потом он чуть не умер. В последний, десятый год «отсидки» его за какую-то мелкую провинность отправили в карцер. Там у него случился приступ астмы, он начал задыхаться. То есть совсем задыхаться, окончательно.

И в этот момент Антон вдруг понял, что очень хочет жить. Что этот мир стоит того, чтобы в нем остаться. Что мир – даже такой, какой он есть, со всеми своими недостатками, сложностями и несправедливостями – он прекрасен.

В тот момент, когда до смерти оставалось всего лишь несколько мгновений, внутри у Антона что-то перевернулось. Он как будто вдруг, разом, избавился от всей накопленной в душе злобы. И простил этот мир, принял его всей душой. Примирился с миром. А мир примирился с ним.

Антон мне потом рассказывал, что дальнейшее было похоже на чудо. Может быть, это случилось от гипоксии, от нехватки кислорода… у Антона неожиданно возникло ощущение, что его обнял кто-то невидимый, но большой, добрый и очень сильный, и сказал: «Не бойся, я с тобой. У тебя теперь все будет хорошо».

Приступ астмы внезапно прекратился. Сам собой. Грудь просто раскрылась, и Антон стал дышать. Абсолютно легко и свободно.

И больше никогда – никогда! – приступов астмы у Антона не было. Даже на ненавистных кошек бронхи и легкие Антона теперь не реагировали. Да и сами

кошки больше не вызывали у него негативных эмоций. Мурлыкают где-то рядом, да и бог с ними.

Из тюрьмы после того случая Антона скоро выпустили. Он вышел из нее просветленным. Я бы даже сказал, одухотворенным.

Сейчас Антон – удивительно светлый и жизнерадостный человек, который любит этот мир и живет полной жизнью. Занимается спортом, в 43 года получил звание мастера спорта по спортивному ориентированию (надо сказать, что этот вид спорта требует очень хорошей физической подготовки, и звание мастера спорта трудно получить даже в 20 лет). Антон постоянно путешествует по каким-то труднодоступным местам, ходит в горы, спускается в какие-то пещеры.

Пишет музыку для телевизионных передач и сериалов. Освоил компьютерное программирование. Разбирается в этом деле он почище многих молодых программистов, несмотря на то, что потерял 10 лет в тюрьме и, по идее, должен был безнадежно отстать от прогресса.

Выглядит Антон на 10 лет моложе своего возраста (как он сам шутит, в тюрьме законсервировался). Вы не поверите, но к нему постоянно «клеятся» совсем молодые девушки. Видимо, западают на его жизнерадостность и остроумие.

С родителями Антон помирился, у них прекрасные отношения.

А голуби… Голуби на него больше не гадят. Никогда.

Ну и главное.

Поскольку Антон избавился от конфликта с этим миром и наслаждается жизнью, жизнь регулярно подкидывает ему приятные подарки. И никогда не дает серьезных поводов для расстройства.

* * *

Вообще-то историй, похожих на историю Антона, случившихся с самыми разными людьми, я в своей жизни видел довольно много.

И мог бы с ходу привести как минимум десяток схожих примеров.

Не хочу утомлять вас повторами одного и того же «сюжета», но не могу удержаться, расскажу вам об одном потрясающем человеке.

Его зовут Златан, он хорват. Златан – хорватский Ходорковский.

В молодые годы у него было обостренное чувство справедливости. Правильнее сказать – несправедливости. Он считал, что все в мире и в его родной Хорватии устроено неправильно, несправедливо.

Златан кипел. Бушевал. Он яростно боролся за правду, боролся против коррупции, против властей, в общем – против системы. Он даже попытался, как и Ходорковский, пробиться в руководство страны, чтобы всех разогнать, самому все изменить и исправить.

Эту драку Златан проиграл. Система оказалась сильнее. Златан был обвинен, осужден и получил десять лет строгого режима.

Все эти десять тюремных лет Златан провел в одиночной камере. Вы представляете себе, что такое 10 лет в одиночной камере? Хотя бы на минуточку можете это мысленно прочувствовать? Даже от года в «одиночке» люди ломаются. У многих «едет крыша».

Но для такого сильного человека, как Златан, десять лет в одиночной камере превратились в долгую и поучительную «медитацию». Он анализировал и размышлял.

Как он потом признавался, именно там у него произошел перелом в сознании. Несовершенство мира и «несправедливость» жизни, коррупция власти и прочие заботы перестали его волновать. Он принял мир таким, какой он есть.

Нынешний Златан – мой кумир. Человечище!

Хоть он уже не молод, но он настоящий красавец. Очень сильный, светлый, жизнерадостный. На его лице всегда светится искренняя теплая улыбка.

По-моему, у Златана теперь просто не бывает плохого настроения. Видимо, поэтому он успешен во всех своих начинаниях – от бизнеса до отношений с женщинами.

В политику Златан больше не лезет, занимается своим делом – виноделием и туризмом. Жизнью абсолютно доволен. Жизнь им, судя по тому, что я вижу – тоже.

* * *

Один актер однажды спросил меня, почему он не так успешен, как Гоша Куценко, с которым мы оба тогда дружили.

Гоша на тот момент был уже очень популярен, от предложений сняться в главной роли в том или ином фильме у него отбоя не было – только успевай выбирать.

А наш герой перебивался случайными заработками. Роли ему если и предлагали, то только второстепенные. Да и те – по большим праздникам.

– Почему Гоша? Почему не я? Я же тоже хороший актер! – в который раз вопрошал меня молодой человек.

– Потому что ты сильно отстаешь от него по человеческим качествам, – ответил я ему, – Гоша всегда на позитиве, у него не бывает плохого настроения. И еще он очень благодарный и отзывчивый человек. А ты человек замкнутый, неблагодарный (это было правдой). Вдобавок ты всегда в миноре, все время в плохом настроении.

– И что же мне делать? – спросил меня молодой человек, – Могу ли я как-то исправить ситуацию?

– Ну, таким же успешным, как Гоша, ты не станешь. Просто не дотянешься до него в плане позитива. Но улучшить ситуацию ты все-таки можешь.

Я нарисовал на листочке бумаги картинку с эмбрионом в утробе матери, рассказал о влиянии эмоций на нашу жизнь, разъяснил, как все это действует.

После чего подсказал молодому человеку, с чем ему нужно работать в первую очередь, какие ошибки в себе надо исправлять.

И что же? Дела у этого актера действительно скоро пошли в гору. Он теперь почти постоянно снимается в сериалах, причем чаще всего в главных ролях.

Как я и предсказывал, мегапопулярности он не приобрел, но в целом актерская карьера нынче складывается у молодого человека весьма успешно. Изменение настроения и отношения к жизни быстро привели к улучшению самой его жизни.

Вы можете спросить меня, а не был ли я слишком суров к молодому актеру, когда сказал ему, что до Гошиной популярности он «не допрыгнет»? Нет, не был. Потому что Гоша Куценко – уникум. В плане позитивности и оптимизма он такой же раритет, как Марадона в футболе. Но не всем же быть марадонами, нам бы с вами хотя бы уровня Кержакова достичь (мужчины поймут, о чем я).

За 15 лет знакомства я никогда не видел Гошу в плохом настроении. Ладно, ладно, один раз видел – в момент тяжелой личной трагедии, о которой, сами понимаете, я распространяться не буду.

Однако духовно из этой трагедии Гоша смог выйти довольно быстро и скоро опять стал самим собой – веселым, добрым, отзывчивым. И что важно, совершенно не злопамятным.

Вспоминаю случай. Как-то раз в ресторане, после очередной Гошиной премьеры, некий актер, Гошин друг, в приступе зависти наговорил ему гадостей. Признаюсь честно, если бы такое высказали мне, я бы не сдержался и дал обидчику «в репу».

Гоше сказанное, конечно, тоже не понравилось. Его все это зацепило и покоробило. Ровно на одну минуту. Через минуту он встряхнулся, пришел в себя, к нему вернулось прежнее вечно приподнятое настроение.

Свои выводы Гоша, безусловно, сделал. С тем завистником он больше не общается. Но и зла на него совершенно не держит.

Гоша просто отпустил его из своей жизни (на внутреннем уровне), и все – ну что держать в голове собаку, которая тебя облаяла? Зачем это нужно?

При этом, я уверен, Гоша никогда не скажет о том человеке худого слова – ни в лицо, ни за глаза. За глаза даже наоборот, расскажет о нем только хорошее. Только вот дружить… дружить с ним больше не будет. По крайней мере – пока.

Вот таким я знаю Гошу Куценко. И вижу его образцом позитивности, к которому нужно стремиться. Хотя, увы и ах, понимаю, что сам я в плане жизнерадостности до его уровня тоже никогда не дотянусь. Но я хотя бы постараюсь. Чего и вам желаю…

Глава 4

Научней некуда

Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних.

Д. Карнеги

Мой бывший пациент, вечно всем недовольный и тяжело больной молодой человек, которого я однажды пытался вывести из загруженного состояния, в ответ на мои наставления выдал мне возмущенную отповедь:

«Плохое настроение влияет на здоровье и везучесть? Какая чушь, доктор! Это же ненаучно! Где доказательства?»

Доказательства, доказательства, всем нужны доказательства… Некоторые люди хотят, чтобы им все разъяснили строго «по науке».

Что же, придется мне удовлетворить тягу моих самых критичных читателей к серьезным научным фактам.

Пришла пора устремить свой взор на самые очевидные и материальные объяснения взаимосвязи хорошего настроения и жизненного благополучия (успеха, везучести).

В предыдущей главе мы говорили о том, что гормоны, выделяемые ребенком в чреве матери, могут кардинально изменить его внутриутробное существование. Причем как в лучшую, так и в худшую сторону – в зависимости от настроения самого малыша.

После чего мы плавно перешли к красивой, но малонаучной (на первый взгляд) теории о том, что выделяемые нами гормоны влияют на окружающий мир так же, как гормоны ребенка влияют на материнскую утробу.

Но вы знаете, мой дорогой читатель, эта теория совсем не так абсурдна, как кажется. Выделяемые нами гормоны действительно влияют на окружающий нас мир.

Возьмем самый простой пример. Скажем, если у меня плохое настроение… Ох нет, не у меня. Пусть лучше плохое настроение будет у абстрактного дяди Васи из Люсиновки.

Да, пожалуй, так мне больше нравится.

Так вот, если у абстрактного дяди Васи из Люсиновки постоянно плохое настроение, если он психует, раздражен или подавлен, его надпочечники продуцируют избыточные дозы кортизола (опять пресловутый кортизол, куда же без него, любимого).

Кортизол поступает в кровь, оттуда – в потовые железы. И наш дядя Вася начинает пахнуть кортизолом, то есть стрессом, страхом и агрессией.

Из рассказанной в предыдущей главе истории Антона вы уже знаете, что на этот запах, запах гормонов стресса, остро реагируют собаки. Значит, собаки будут пытаться цапнуть дядю Васю при каждом удобном случае. Какой-то из них, возможно, даже удастся это сделать. Отчего настроение у нашего героя, скорее всего, испортится еще больше.

Но не только собаки реагируют на запах кортизола. Этот запах улавливают многие насекомые – комары, слепни, мошки, пчелы, осы. Все эти насекомые будут отравлять жизнь дяде Васе на природе, на даче или в деревне.

А еще алкоголики! Алкоголики тоже каким-то непостижимым образом по-животному реагируют на запах гормонов стресса. И они будут периодически задирать героя моего повествования на улице или в общественном транспорте.

Вся эта история чем-то напоминает «Неукротимую планету» Гарри Гаррисона, не находите?

Однако нам, пожалуй, пора уже оставить в покое нашего дядю Васю из Люсиновки, ему и так несладко пришлось.

Отбрасываем шутливый тон и дальше говорим серьезно.

Какие еще неприятности могут поджидать человека, находящегося в плохом настроении и постоянном нервном напряжении?

В первую очередь сложности на работе. Все люди подсознательно улавливают исходящий от хмурого человека запах стресса и начинают невольно сторониться его «носителя». А некоторые, особенно сумасшедшие или полусумасшедшие персонажи, реагируют на запах стресса агрессивно; этот запах побуждает их начать ссору или скандал.

Потому на работе у хронического пессимиста могут на ровном месте возникать конфликты как с сотрудниками, так и с клиентами.

Понятно, что проблемы в отношениях с клиентами и сослуживцами возникают не только из-за специфического запаха, исходящего от пессимиста. Во многом они провоцируются угрюмым внешним видом – ведь мало кому хочется общаться с мрачным человеком, вечно пребывающим в плохом настроении. Так и подмывает сказать ему какую-нибудь гадость…

Начальство таких, кстати, тоже не особо жалует. Поэтому хмурые, недовольные жизнью работники всегда первые кандидаты на увольнение. Даже если они хорошие профессионалы.

Часто руководители оставляют на работе позитивных улыбчивых дилетантов, а угрюмых профессионалов – сокращают. И вы знаете, возможно, такие «недальновидные» руководители в чем-то правы.

Мой приятель, весьма успешный бизнесмен, работающий в Европе, как-то сказал мне: «Когда я беру на работу нового сотрудника, в первую очередь я смотрю не на его профессиональные качества, а на его характер. Ведь если человек пока еще не очень опытен и чего-то не умеет, но стремится работать, его постепенно можно всему научить. Но один нытик может убить своим нытьем весь коллектив. Один лентяй подаст пример всем остальным. А один неудачник очень быстро заразит неудачами всю фирму!»

И это правильно! Недовольное, кислое лицо может погубить любое благое начинание.

Было время, по пути на работу я постоянно заходил в газетный киоск, расположенный в 10 минутах ходьбы от нашей клиники.

Не то, чтобы я был большим любителем газет. Мне и без газет есть что почитать: любимые книги, или статьи из интернета на моем электронном планшете. Даже те же газеты – я мог их просто скачивать из Сети.

Тогда зачем я заходил в тот газетный киоск?

А это был мой утренний ритуал для создания хорошего настроения на весь день. Дело в том, что в газетном киоске работала славная улыбчивая женщина, с которой было приятно перекинуться словом-другим.

Не подумайте ничего такого, чисто внешне она была совсем не в моем вкусе. Просто от нее шло какое-то особое внутреннее тепло. Я получал от ее душевного тепла свой положительный заряд, покупал у нее пачку газет и журналов. И топал с этой пачкой утренней прессы в ближайшую «кофеенку», где работали улыбчивые веселые девчонки.

Я пил у них в кафешке кофе, читал газеты и журналы, после чего с хорошим настроением шел на работу.

Ради этого ритуала я каждое утро вставал на 40 минут раньше, и раньше выходил из дома – чтобы успеть получить свой ежедневный утренний заряд позитива.

Это продолжалось пару лет. Кстати, по моим наблюдениям, в те годы киоск процветал. Около него неизменно толпился народ, кто-то что-то постоянно покупал.

Однако потом все изменилось. Продавщица из киоска почему-то стала вдруг скисать.

Может, дома что-то случилось, или просто ей стало скучно и тоскливо, но на лице прежде приветливой продавщицы появилось унылое, вечно недовольное выражение. И по мере того, как оно усиливалось, дела у нее в киоске шли все хуже и хуже.

Многочисленные покупатели газет и журналов постепенно куда-то «рассосались». Все чаще продавщица просиживала в своем киоске совершенно без дела, с кислой миной глядя куда-то в одну точку.

Придя к выводу, что общение с этой женщиной стало мне неприятно, и потому моя утренняя церемония потеряла свой прежний позитивный смысл, я тоже перестал захаживать в тот киоск за газетами и журналами.

Потом киоск и вовсе закрылся. Думаю, тоскливое выражение лица прежней продавщицы этому весьма поспособствовало. А как хорошо шли дела вначале, пока она улыбалась…

Вообще-то удивительная притягательность теплой улыбки – сильная штука. И мы к этой теме обязательно вернемся. Чуть позже. В следующей главе.

Но пока нам нужно продолжить наш научный разговор о гормонах. Гормоны стресса влияют на исходящий от нас запах, провоцируют в наш адрес немотивированную агрессию со стороны окружающих. Это мы уже выяснили.

А на что еще воздействуют эти гормоны?

Да на нас самих! На наше здоровье и наши умственные способности!

В книге «Тайная формула здоровья» я писал, что когда человек постоянно находится в плохом настроении, все время грустит, переживает, часто злится, раздражается, пребывает в состоянии вечной борьбы со всем миром, то уровень гормонов стресса в его крови зашкаливает.

Длительное воздействие излишнего количества стрессовых (кортикостероидных) гормонов на организм может привести к очень неприятным последствиям.

Например, ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ГОРМОНОВ СТРЕССА часто:

• падает иммунитет и снижается сопротивляемость инфекциям;

• ухудшается сон;

• повышается артериальное давление; может возникнуть стойкая гипертония;

• нарушается работа поджелудочной железы;

• повышается уровень сахара в крови, что со временем может привести к появлению сахарного диабета;

• повышается выделение соляной кислоты в желудке, возникает изжога;

• повышается свертываемость крови и увеличивается скорость образования тромбов, развивается тромбофлебит;

• усиливается выделение калия из организма, что может привести к истощению сердечной мышцы или к возникновению хронической сердечной недостаточности.

То есть состояние здоровья от неизменно плохого настроения ухудшается. Это факт.

А что с мозговой деятельностью? С интеллектом, так сказать? Тоже ничего хорошего.

При длительном воздействии повышенных доз гормонов стресса на организм притупляется внимание и ухудшается память.

Снижается скорость реакции и способность быстро принимать правильные решения в критических ситуациях.

В плохом настроении любой человек потихонечку буквально глупеет.

Мало того, если человек находится в подавленном состоянии, в унынии и печали слишком долго, у него неизбежно начинается упадок сил и падает работоспособность.

Из-за этого люди, находящиеся в плохом настроении, загруженные заботами и тяжелыми думами, упускают возможность улучшить свою жизнь даже в тех ситуациях, когда судьба им явно благоволит и дает шанс что-то изменить.

Да что там упускают возможность! Очень часто «загруженные» мрачные люди свои счастливые шансы попросту не замечают! Страхи, обиды, комплексы, хандра, грусть и переживания, знаете ли, иногда застилают глаза очень плотной пеленой.

Продемонстрирую это на своем примере.

Поскольку жизнь у меня была интересной, бурной, наполненной и удачами, и ошибками, я довольно часто буду рассказывать «о себе любимом». Так что отчасти эта книга будет автобиографичной.

И для начала маленький эпизод из моей жизни десятилетней давности. Мне в ту пору весьма хотелось поработать на телевидении. Желательно на каком-нибудь центральном канале. Скажем, на Первом.

Такая возможность представилась довольно скоро. Только-только на телевидении появилась новая программа «Малахов + Малахов». Это потом из нее остался один «Малахов+». А тогда в программе участвовали оба звездных

Малаховых – и Андрей, и Геннадий.

В эту программу меня и пригласили. Ведущий Андрей Малахов мне понравился. Очень. Он и вправду обаятельный человек. И очень теплый.

А вот с Геннадием, который лечит всех «уринотерапией по лунному календарю», у меня не сложилось. Поскольку в тот период моей жизни я был, мягко говоря, в сложном эмоциональном состоянии, моя обычная дипломатичность отключилась. Взыграло во мне ретивое.

Как это я, профессиональный грамотный врач, буду подыгрывать на съемках передачи целителю-недоучке!

В общем, ваш покорный слуга не сдержался, и стал демонстрировать свое «фе» прямо на записи программы. Несколько раз прошелся по высказываниям Геннадия Малахова. Можно сказать, слоном по ним потоптался.

Высказал все, что думал о его медицинских знаниях. Раскритиковал Геннадия Малахова в пух и прах. И все это, повторюсь, в студии, на записи программы! На Первом канале!

На что я рассчитывал? Что все заметят, какой я умный? Никто не заметил. Никто даже не понял, что я действительно грамотный и знающий врач.

Зато все в студии поняли, что я резок, недипломатичен, и не умею соблюдать правила игры.

Из той, уже отснятой программы, меня почти целиком «вырезали». Остались только кадры, где я сижу на диванчике в составе группы экспертов. Однако что я в той программе говорил и делал, никто по телевизору так не увидел и не услышал.

И больше меня на Первый не приглашали. Лет восемь, пока история не забылась.

А мог бы жить… В смысле, оказаться на телевидении. Многие из тех, кто тогда приходил на программу «Малахов + Малахов» в качестве приглашенных гостей и экспертов, потом оказались в «ящике». Ну, в смысле попали на телевидение в

качестве ведущих или соведущих.

Я же «пролетел». Упустил свой шанс. Хотя в своем обычном, доброжелательно-позитивном состоянии я бы за него ухватился. Но я в то время был «в миноре». Вот и результат. И никого не волнует, были у меня основания для минора, или я решил пострадать и погрустить просто так.

Пострадал? Погрустил? Проявил излишнюю резкость? Получи и распишись…

Как поется в песне группы «Технология» – «Нажми на кнопку, получишь результат». Дальше там, правда, идут такие слова: «И твоя мечта осуществится». Моя не осуществилась – видно, не на ту кнопку нажал.

Хотя вру, осуществилась. Ведущим на телевидение я все-таки попал, но не на Первый, а на «РБК». И спустя целых 10 лет. Вот такая отсрочка за мои обиды и недовольства.

* * *

Ну и последний штришок. Завершающий мазок в рассказе о вредоносном влиянии избыточных доз гормонов стресса на нашу жизнь.

Помимо всех вышеперечисленных неприятностей, под действием избыточных доз кортизола у мужчин часто снижается потенция, а у женщин уменьшается либидо (снижается сексуальное влечение).

Значит, в общении с противоположным полом у хронических пессимистов тоже могут возникать неожиданные трудности.

Тем более что запах стресса, о котором мы говорили ранее… иногда он сильно проявляется именно в моменты интимной близости. Его улавливает большинство людей. И не всем этот запах приятен.

Поэтому от некоторых людей сексуальных партнеров «уносит ветром» после первой же сексуальной близости. А человек потом гадает: «Чем же я был так плох (плоха), что меня опять бросили?»

Жестоко? Да. Грубо? Да. Но, как говорится, такова жизнь.

Следить нужно не только за чистотой тела, но и за чистотой души.

О, как приятен сочный сладкий плод! Но горький сгнивший плод не вкусен никому…

Павел Палей.

Однако что это мы все о плохом, друзья? О пессимизме, плохом настроении и неудачах?

Пора наконец поговорить о чем-то хорошем.

Побеседуем об оптимистах, этих радостных прожигателях жизни. Как у них-то все складывается со здоровьем, фортуной и в общении с противоположным полом?

Да отлично складывается! И в этом тоже физиология и гормоны «виноваты».

Если человек весел, позитивен, получает от жизни удовольствие, у него активно вырабатываются эндорфины – «гормоны радости».

В своей «Тайной формуле здоровья» я рассказывал, что эти гормоны действуют на организм самым чудесным образом.

Гормоны радости повышают иммунитет, ускоряют заживление ран, улучшают работу сердца, выравнивают уровень сахара в крови, «чинят» повреждения мышц и кровеносных сосудов.

А еще эндорфины дают прилив сил и увеличивают работоспособность.

Жизнелюбивый, позитивный человек, у которого часто вырабатываются гормоны удовольствия, становится под их воздействием более крепким и здоровым.

Мало того, эндорфины оказывают положительное воздействие еще и на работу мозга – они повышают скорость реакции, улучшают память и наблюдательность. Стимулируют фантазию и смекалку, наконец!

Это доказанный научный факт, известный любому физиологу.

Для чего мать-природа (то есть эволюция) так распорядилась? Чтобы гормоны удовольствия улучшали работу мозга и мыслительные способности?

Свои резоны у природы были. О них я рассказал в вышеупомянутой книге под названием «Тайная формула здоровья». Если будет желание, перечитайте на досуге.

Только сразу предупреждаю, что книга эта местами скандальная, и ее прочтение потребует от вас широты восприятия.

А мы пока продолжим беседу в намеченном направлении. Вернемся к разбору физиологии жизненного успеха.

Почему у позитивных, жизнерадостных людей жизнь складывается лучше? А у них мозг работает более продуктивно.

Даже если они не так умны, как некоторые заумные зануды, зато они шире смотрят на жизнь, они гибче. У них выше скорость реакции. Потому они быстрее хватаются за возникающие в их жизни возможности, и реже упускают свой счастливый шанс.

То есть жизнерадостные люди успешнее, чем зануды, «ловят за хвост птицу счастья».

Веселые и общительные люди даже половых партнеров находят себе гораздо легче, это очевидный факт. И от них мало кто сбегает после первой же интимной близости. К ним так липнут представители противоположного пола, что не оторвешь!

В общем, если человек действительно позитивен, а не прикидывается таковым, успех ему практически гарантирован на всех фронтах. Если только он не

наделает ошибок, о которых я расскажу чуть погодя.

И знаете, что я вам теперь скажу, мои дорогие читатели?

Удивительно все это. Вот где начнешь верить в высший замысел или в Бога! Словно кто-то там, наверху, задумал поощрять людей за хорошее настроение и жизнелюбие! И, наоборот, наказывать нас за угрюмость и плохое настроение.

Причем все выглядит так, словно этот «кто-то» сделал сей процесс автоматическим – дабы не выслушивать объяснения и оправдания плохому настроению.

М-да. Что-то в этой мысли все же есть. Может, и правда Творец постарался? Создал для нас такие вот правила, действующие автоматически, и отошел на время по своим делам? А вы, люди, здесь пока развивайтесь, совершенствуйтесь, набирайтесь ума-разума. В том числе с помощью умных книжек.

Или это наставники-инопланетяне, обогнавшие нас в развитии на миллионы лет, воспитывают нас таким образом? Эволюционируют нас, так сказать? Развивают в нас жизнелюбие и позитивность?

Кто его знает? На эту тему мы пока можем только гадать. Но гадания – не мой конек. Я больше на знаниях, логике и наблюдениях специализируюсь.

Что касается знаний и логики… Наша короткая лекция на тему гормонов подошла к концу.

Хочу только напоследок сказать, что всю схему воздействия гормонов удовольствия и гормонов стресса на организм, и через него на всю нашу жизнь, я дал очень упрощенно.

В действительности же гормональные взаимодействия, происходящие внутри организма, выглядят, конечно, гораздо сложнее. И помимо эндорфинов с кортизолом там еще сотни или даже тысячи других гормонов задействованы.

Плюс еще трансмиттеры всякие, нейромедиаторы и нейромодуляторы…

Разбираться в этом надо лет десять. Как минимум.

Но нам с вами тратить время на такие сложности не нужно. У нас другая задача – получить простую, без лишних мелких деталей, но ясную и четкую картинку гормональных взаимодействий.

Надеюсь, что с этой задачей мы справились. И вы теперь (примерно) представляете, как положительные и отрицательные эмоции через гормональную систему влияют на состояние организма и нашу потенциальную удачливость.

Твоему организму неважно, кто ты – принц или нищий; гормоны на всех действуют одинаково. Павел Палей.

А нам пора двигаться дальше. Вы, наверное, помните, что следующую главу я собирался посвятить беседе о притягательности улыбки и влиянии внешнего вида на нашу успешность. Тема эта простая, понятная, но на первый взгляд довольно скучная. И все же – уделим ей несколько минут.

Глава 5

Симпатическое притяжение

Я понял, в чем ваша беда – вы слишком серьезны. Серьезное лицо – еще не признак ума, господа! Все глупости на земле совершались именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь…

Из к/ф «Тот самый Мюнхгаузен»

Всем известно выражение «встречают по одежке».

Однако сейчас встречают не столько по одежке, сколько по выражению лица.

Унылый взгляд, потухшие глаза, морщинки угрюмости, поджатые губы, опущенные уголки рта а-ля Мадлен Олбрайт, поникшие плечи – согласитесь, малопривлекательное зрелище.

Злой, хмурый, обиженный, раздраженный человек одним своим видом отталкивает от себя окружающих. С ним не хочется иметь никаких дел, ему не хочется ни в чем помогать, его не хочется… любить.

С мрачными людьми неприятно общаться, окружающие часто стараются от таких людей дистанцироваться. Поэтому людям, впавшим в уныние, часто кажется, что вокруг них постепенно образуется вакуум.

Потенциальные работодатели перестают отвечать на звонки. Знакомые, которые могли бы помочь в делах, тоже куда-то исчезают. Да и прежние друзья почему-то неохотно идут на контакт. С любовью тоже как-то не ладится. Невезуха, одним словом.

Но, невезуха ли?

«Перед угрюмыми закрываются все двери».

«Грусть дружит с одиночеством».

«Угрюмость – хуже бедности».

«Мрачное состояние души способствует неприятностям».

«Угрюмый человек наводит грусть».

Все эти поговорки – народная мудрость разных народов, проверенная веками. Причем я привел здесь лишь самую малую толику таких поговорок.

Когда от хмурого, недовольного жизнью человека отворачивается фортуна в лице окружающих, такой человек часто не понимает, почему это происходит: «А куда все делись? Почему никто не хочет иметь со мной дела? Почему у меня не складывается жизнь? Что за невезуха?»

Но ответ-то лежит на поверхности – обиженное, унылое, мрачное, вечно печальное выражение лица отпугивает всех, начиная от клиентов и потенциальных работодателей и заканчивая лицами противоположного пола – несостоявшимися любовниками или любовницами.

Именно поэтому человек, впавший в грусть-печаль, стремительно теряет успешность на всех фронтах, даже если до того он был баловнем судьбы и пользовался заслуженным успехом.

А что же на другом конце эмоционального спектра? Притягивает ли окружающих чье-то счастливое, светящееся выражение лица? Да, конечно! Однозначно! – как любит говорить Владимир Вольфович.

Есть в этом мире такие люди, которые умеют за секунду всех в себя влюбить и обаять. Смотришь на них, и сразу хочется стать их лучшим другом. Да хотя бы просто быть рядом. Купаться в тепле их личности. И помогать им, чем возможно.

Что отличает таких притягательных личностей?

Они легкие. Улыбчивые.

Они спокойны. Уверены в себе, но без наглости. Выглядят так, словно у них нет психологических проблем и нет комплекса неполноценности.

Любят себя (это, пожалуй, самое важное), но при этом с остальными людьми предельно корректны и доброжелательны.

Да это же очевидно, что улыбчивый, доброжелательный, вежливый, в меру общительный человек притягателен для окружающих.

Именно поэтому все наши звезды и люди, стремящиеся стать звездами, на публике всегда изображают хорошее настроение и стараются улыбаться, даже если на душе у них кошки скребут.

Бодибилдер Александр Невский, решивший сделать карьеру актера, да не где-нибудь, а в Америке, первым делом стал тренировать «фирменную улыбку».

И правильно сделал. Без идеального знания английского языка и безупречного произношения в Голливуде на первых порах еще можно как-то обойтись. В крайнем случае, где надо, можно и промолчать, скромно улыбаясь. Но вот без улыбки, пусть и наигранной (резиновой, как у нас говорят), в Америке никуда.

Да и в России, пожалуй, тоже. Вот, например, актер Игорь Верник – тоже выезжает, красавчик, за счет своей отрепетированной, знаменитой «верниковской улыбки». И ведь улыбается, подкупает этой улыбкой, шельмец, даже когда он в плохом настроении – за счет тренировки, «на автомате». И все ему кругом рады. Его зовут сниматься в кино, приглашают вести всевозможные презентации, концерты, корпоративы и разные премии на ТВ. Но был бы он так востребован, если бы не улыбался? Не факт, не факт.

Так что тренировать улыбку полезно для дела, для успеха.

Хотя это и не у всех получается.

У меня вот не очень-то получается улыбаться на заказ, и вообще я не шибко улыбчивый товарищ. Ну так поэтому я пока и не звезда, а так, всего лишь «полузвездочка».

* * *

А ведь надо стараться. Любопытно, что улыбка, даже натянутая, тренированная, действует не только на окружающих нас людей. Она благотворно действует и на наше внутреннее состояние.

Несколько лет назад в медицинском центре Массачусетского университета проводились любопытные опыты над студентами-добровольцами. Испытуемых разделили на 3 группы, посадили перед зеркалами и заставили принимать различные выражения лица.

Подопытные первой группы тренировали улыбку. Их заставляли улыбаться до 2 часов в сутки (вот садизм-то!).

Подопытные второй группы изображали всякие негативные эмоции – грусть, печаль, злость, обиду.

Испытуемые третьей, контрольной группы, ничего не изображали. Они просто бездельничали.

Во время опыта ученые-медики постоянно контролировали состояние здоровья своих подопечных: брали у них анализы крови, измеряли артериальное давление, проверяли частоту и ритм сердечных сокращений.

И что же?

У подопытных второй группы (у тех, что изображали грусть-печаль-злость-обиду) во время испытаний проявились самые настоящие, объективные признаки стресса. Почти у всех подскочил уровень кортизола в крови. У кого-то поднялось давление, у кого-то повысился сахар; у многих испытуемых, судя по анализам крови, ухудшилось состояние иммунной системы.

А вот у испытуемых первой группы (у тех, что тренировали улыбку), по сравнению с контрольной группой «бездельников», состояние здоровья объективно изменилось в лучшую сторону. В крови у них стало больше гормонов удовольствия (эндорфинов); улучшились показатели иммунитета. Нормализовалось давление, ритм сердечных сокращений и уровень сахара в крови.

И еще один момент. Выяснилось, что имитация улыбки – прекрасная гимнастика для мимических мышц лица, хорошее средство против морщин.

Так что улыбку надо тренировать. Пусть и не по 2 часа, а хотя бы по 15–20 минут в день. Это нужно не только для того, чтобы производить благоприятное впечатление на окружающих. Это еще очень полезно для здоровья.

Самые лучшие люди те, благодаря которым ты улыбаешься чаще всего.

Стив Джобс

Есть очень простой способ тренировки улыбки (я тоже стараюсь им пользоваться).

Сделайте свою улыбку безусловным рефлексом. Приучите себя улыбаться в неприятные моменты, вопреки чему-то.

Скажем, у вас что-то не получается, не выходит какая-то мелочь – улыбнитесь. Сознательно.

У вас что-то упало – улыбнитесь.

Вам наступили на ногу в общественном транспорте – даже если вы сначала рефлекторно ругнулись, после сразу же сознательно улыбнитесь.

Вам кто-то сказал что-то не очень приятное – улыбнитесь.

Во-первых, это обычно обезоруживает оппонента.

Во-вторых, постепенно вы сделаете привычку улыбаться своей второй натурой.

И впоследствии на любые уколы судьбы или на чужое недовольство вы станете отвечать улыбкой. Автоматически, не задумываясь.

Глава 6

Он слишком много знал…

Жизнь – это чередование всяких комбинаций; их нужно изучать, следить за ними, чтобы всюду оставаться в выгодном положении.

Оноре де Бальзак

Друзья! А я ведь знаю, что у вас назрели вопросы по пройденному материалу. И даже знаю, какие. «Он слишком много знал» – это про меня.

Например, самый очевидный вопрос, который хотели бы задать мне многие читатели этой книги, звучит так:

– Павел Валериевич! Вы говорите, что плохое настроение, грусть, печаль, уныние и недовольство жизнью притягивают неприятности.

Получается, что мы вообще не имеем права расстраиваться, переживать, грустить и злиться?

Давайте не будем доходить до абсурда. Мы с вами не роботы. Мы живем, а значит, испытываем эмоции. Имеем полное право грустить, печалиться, ностальгировать. Даже злиться. Иногда.

Только не надо культивировать свою грусть-печаль, как это делают многие люди. Не надо изводить себя сутками напролет!

Погрустили, покручинились немного – и стоп, хватит. Не скисайте надолго. И не переживайте слишком сильно.

– Как же можно не переживать, – спросит кто-нибудь из читателей, – если у меня случились неприятности? (Дома, или на работе, в институте и т. д.) И у меня есть реальный повод для волнений и плохого настроения?

Друзья, я прекрасно понимаю, что у любого человека время от времени случаются какие-то неприятности. Возникают непредвиденные трудности.

Но. Помните, о чем я говорю вам с самого начала книги?

Чересчур сильные и долгие переживания наказываются всегда.

Независимо от того, был у вас повод для переживаний, или нет. Это, если можно так сказать, автоматический процесс.

По принципу «нажал на кнопку (сильно расстроился) – получи результат (ухудшение ситуации)».

Причем самое обидное, что наши оправдания никого не интересуют. Вы можете сколько угодно говорить о том, что у вас есть повод для переживаний (пьет муж, сын плохо учится, дочь загуляла, на работе начальник задергал или вас сократили и т. д.) – это никого не волнует.

Если вы слишком сильно расстроились, надолго впали в уныние – ситуация будет становиться все сложнее и сложнее. До тех пор, пока вы не возьмете себя в руки и не успокоитесь. Только тогда у вас появится шанс выйти из затяжного пике.

СОВЕТ

Если у вас случились неприятности, постарайтесь (на время) мысленно отключиться от ситуации. Заморозьте проблему на день-два или три.

Переночуйте со своим горем пару ночей. Напейтесь, в конце концов. Уйдите в загул. Можно поехать на несколько дней в чужой город и просто гулять по нему без всякой цели – лучше всего в тишине и одиночестве. Сделайте что-то неожиданное. Все, что угодно.

Только отвлекитесь от проблемы. Это поможет вам увидеть ситуацию под другим углом и найти решение проблемы.

Моего приятеля, Валеру, однажды довольно сильно подставил Алексей, друг детства.

Валера несколько лет подряд арендовал у Алексея офисное помещение под свою контору – тогда еще относительно небольшую торгово-закупочную фирму.

Что такое современная торгово-закупочная фирма? Это целый организм со своей довольно сложной структурой: здесь тебе и торговый зал, и склад, забитый товаром; отдел рекламы, продавцы, менеджеры по продажам, бухгалтерия.

В один день всю эту контору в другое место не переведешь, тем более что под это помещение дается реклама (а это, я вам скажу, весьма недешевое удовольствие), и сюда же приходят многочисленные клиенты.

Но. В какой-то момент Алексей решил, что помещение, которое он сдает Валере, ему самому принесет больше прибыли. И потому попросил Валеру это помещение освободить. Немедленно. Максимум за три дня.

Валера был в шоке. Найти новый офис в Москве за 3 дня? Да еще и перетащить туда всю фирму, перекинуть на новое помещение рекламу и перевести туда всех клиентов? Это нереально!

Ругались друзья детства часа два. Ну действительно, даже с чужими людьми так не поступают, а уж с друзьями – и подавно.

Однако ругаться с Алексеем было бесполезно. Максимум, на что он согласился – «подвинуться» еще на 4 дня. То есть Валера со своей конторой должен был съехать через неделю. А дело, между прочим, было в пятницу. Так что 2 выходных дня у Валеры скрадывались.

И что же он сделал? Напился. Нажрался до поросячьего визга. При том, что он почти вообще не пьет. Но здесь, как он потом объяснял, он решил полностью выключиться из ситуации и перезагрузить мозг. Пил Валера 2 дня. Потом проспался и включился в работу.

Он не стал больше расстраиваться и переживать, не стал жаловаться на некрасивый поступок друга, не стал сетовать на судьбу. Вместо всего этого он развил сверх бурную деятельность. Валера учел момент, что арендовать помещение всегда рискованно – мало ли какая шлея попадет под хвост очередному арендодателю.

Потому он за 5 оставшихся дней умудрился выбить себе кредит, добавил свои сбережения и купил под свою фирму офисное помещение в очень удачном месте. Все это, повторяю, он провернул за 5 рабочих дней!

Те читатели, которые в курсе таких дел, знают, что это практически невыполнимо.

Но судьба Валере всегда помогала – очень уж позитивный товарищ. И зла ни на кого не держит. Даже на Алексея.

«Нам вообще-то уже давно пора было переезжать, – рассказывал мне потом Валера за чашечкой чая, – прежнее место было не очень удачное, далеко от метро. И на машине подъезд плохой. Да ты сам у меня в офисе бывал и про все это знаешь.

Так что переезд, по идее, сам собой напрашивался. Но у меня как-то руки не доходили. И если бы не Лешкин поступок, может, и не дошли бы. А так он мне даже помог, подтолкнул меня, заставил подсуетиться. Потому я на него совершенно не обижаюсь. Даже благодарен. Наверное».

Клевый взгляд на ситуацию, вам не кажется? Образцовое отношение к жизни и к людям!

А ведь все могло бы случиться и по-другому, если бы Валера ударился в панику или впал в затяжные переживания. Тогда бы у него точно ничего не вышло. Или вышло бы, но через ж… кое-как, одним словом.

Но он:

а) сначала отключился от ситуации и перезагрузил свой мозг – пусть даже с помощью водки. И только после этого он

б) принялся искать выход, начал активно действовать, и за считанные дни смог решить проблему.

Это – правильный подход к делу.

И сейчас я хочу, чтобы вы запомнили, или даже заучили несколько важных слов:

В любой неприятной или кризисной ситуации сначала успокойтесь. А потом, вместо того, чтобы тщетно переживать, начинайте действовать.

Действовать, а не переживать!

Пусть это будет наш с вами девиз.

Когда у моего пятнадцатилетнего сына обнаружился сахарный диабет, мы с женой были в шоке.

Вы представляете, что такое диабет в этом возрасте? Это на всю оставшуюся жизнь – шприцы, уколы, инсулин. Постоянный контроль сахара в крови. И всевозможные осложнения.

Так что в первый момент мы с женой очень расстроились. Не то слово. Мы впали в отчаяние. Но ровно на 15 минут.

Через 15 минут мы выдохнули, взяли себя в руки, и стали хладнокровно думать – как быть дальше.

Никаких поспешных выводов мы не делали. Решили, что сначала надо снизить остроту первоначальных эмоций. И только на следующий день, окончательно успокоившись, стали искать выход из ситуации.

Вообще-то официальная медицина считает сахарный диабет неизлечимой болезнью. Однако мы с женой официальной медицине привыкли верить… через раз.

И хотя впрямую диабетом мы в то время еще не занимались, кое-какие познания в этой области у нас были.

Я сказал «кое-какие»? На самом деле моя жена, Лана Палей, – специалист по лечебной гимнастике и йога-терапии, автор книги «Лучше, чем йога». Да и я не лыком шит. Мне всегда было тесно в рамках классической медицины. Потому я тоже изучал и практиковал йогу, создал свою систему лечебной гимнастики, весьма неплохо разбираюсь в лекарственных травах и владею некоторыми альтернативными способами воздействия на организм.

Так что идеи, как вылечить сына, у нас с супругой были.

Только сначала следовало выяснить – а нужно ли все это ему самому: бороться, делать каждый день тяжелую гимнастику, соблюдать диету и строгий режим сна и отдыха. Или ему проще всю жизнь сидеть на инсулине?

Об этом мы спокойно и обстоятельно поговорили с сыном. Решение мы оставили за ним. «Твоя жизнь, тебе и решать», – сказал я своему ребенку.

Сын сказал, что хочет попробовать обойтись без инсулина. Тогда мы составили для него четкий план лечения и начали нашу совместную, трудную борьбу с его болезнью.

И знаете, мы справились. Вылечили неизлечимую болезнь – диабет 1-го типа. Справились с этой болезнью без таблеток и инсулина.

Но я вас уверяю – нам бы ни за что не удалось это сделать, если бы в самом начале мы «завелись», запаниковали, стали бы суетиться и рвать на себе от горя волосы.

Тогда своими эмоциями мы бы только усугубили проблему – завязали «узел судьбы» (есть такое понятие) и жили бы с этой проблемой до конца жизни.

Запомните!

Отпустить от себя неприятную ситуацию – означает наполовину справиться с ней.

– А как же кризис? И войны? Посмотрите, что сейчас в мире и в нашей стране происходит. Разве на все это можно не реагировать? Это же всех нас касается!

Да, дорогие читатели, это касается всех нас. Вот и сейчас, когда я пишу эти строки, за окном бушует очередной кризис. Рубль в очередной раз то падает, то слегка отыгрывает позиции. Где-то стреляют. В Европе случился крупный теракт.

Все это грустно. Но. Можем ли мы повлиять на общую ситуацию? Можем ли мы изменить весь мир?

На первый взгляд – нет, не можем.

Зато мы способны изменить свое положение в этом мире. Можем сделать так, чтобы персонально у нас все было хорошо. Даже в условиях всеобщего мирового кризиса.

Что для этого нужно сделать

Не поддаваться панике, сохранять голову ясной, не грустить и не погружаться в «негативное информационное поле».

Старайтесь не смотреть по ТВ тревожные новости, не читайте в газетах и в Интернете статьи, вызывающие у вас смятение и плохое настроение.

Изолируйте себя от общего негатива. Учитесь жить с хорошим настроением.

Тогда, скорее всего, вы избежите проблем. И, условно говоря, проскочите в ту реальность, в то измерение, где персонально у вас все будет хорошо. Даже если весь мир вокруг будет лететь в тартарары.

Бывают люди, которые из всех передряг выходят в плюсе. А кризисы и войны обходят их стороной.

И когда где-то случается что-то плохое, этих людей там в любом случае не оказывается – даже если они должны были там быть. Судьба словно отводит от них все неприятности.

Я таких людей знаю. Многие из них даже бушующие 90-е вспоминают с радостью. Да они все годы вспоминают с радостью. Потому что им всегда хорошо, в любое время.

Я говорю о вечных «неисправимых» оптимистах; о людях, которые стараются жить легко. И относятся к жизни играючи. Жизнь, в свою очередь, уберегает их от всех проблем.

Вот с таких людей нам с вами надо брать пример, если мы хотим пройти все кризисы с наименьшими потерями.

– Павел Валериевич, у моей подруги (мамы, папы, дяди Васи из Люсиновки) всегда плохое настроение. Что с этим можно сделать? И нужно ли исправлять чужое настроение?

Вот этого, друзья, не нужно делать ни в коем случае. Если вы попытаетесь исправить настроение вечного нытика, скептика или пессимиста, скорее всего, вы только зря нарветесь на неприятности.

Во-первых, ваш оппонент почти наверняка начнет яростно отбиваться. Будет вам доказывать, что вы не правы, что все это ненаучно, и вообще все это чушь собачья. Так что вы только зря потратите время и нервы.

Во-вторых, пытаясь решить чужие эмоциональные проблемы, вы часть негатива обязательно перетащите на себя.

И ситуация станет хуже у вас.

А у вашего визави она при этом едва ли изменится к лучшему – тем более что ему этого, скорее всего, и не нужно. Может, ему и так хорошо – жить в негативе, переживаниях и раздражении.

Может, ему нравится пребывать в уверенности, что мир – отстой, нет в мире счастья, а все люди – непорядочные сволочи. Ему, возможно, комфортнее так думать и так жить, а вы хотите его из этого мазохистского комфорта выдернуть.

«Не надо, спасибо, всю жизнь так жил и дальше проживу», – в лучшем случае ответит вам человек, которого вы попытаетесь осчастливить.

Максимум, что вы можете сделать для своего вечно унылого родственника или безрадостного друга – предложите ему (именно предложите, но не навязывайте) эту книгу. Или любую другую книгу по позитивному мышлению. Захочет – прочитает. Не захочет – ну и фиг с ним. У каждого есть право на плохое настроение.

– Павел Валериевич, отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы?

А вот этот вопрос, мои дорогие читатели, по-моему, «король вопросов». Ответ на него, как я уже имел возможность убедиться, интересует почти всех. Потому не грех будет уделить этому вопросу отдельную главу.

Глава 7

Черно-белые полосы

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения.

Лев Толстой

Отчего же все-таки в нашей жизни случаются черные и белые полосы? Почему приятные события, как и неприятные, ходят волнами?

Вопрос вроде бы непростой. Но многие читатели этой книги, я думаю, уже подобрались к правильному ответу. Давайте мы поможем и тем читателям, которые еще на полпути к нему.

Итак. Как же начинается, скажем, белая полоса?

Предположим, сегодня у вас в жизни произошло что-то хорошее. Какая-то мелочь, которая повысила вам настроение.

Как вы уже знаете из пройденного материала, хорошее настроение очень часто поощряется всякими приятностями.

Соответственно, раз у вас сегодня повысилось настроение, за этим может последовать новая награда – завтра судьба выдаст вам следующий приз: у вас в жизни произойдет очередное приятное событие.

Если вы и на это событие отреагируете с радостью и благодарностью, у вас в жизни начнется полноценная белая полоса, наполненная исключительно радостными случайностями, приятными встречами и, не побоюсь этого слова, чудесами.

Причем продолжаться эта белая полоса будет ровно столько, сколько вы будете находиться в благостном состоянии и веселом расположении духа.

Прервать эту полосу можете только вы сами – если вы кого-то осудите, на кого-то разозлитесь или обидитесь. Или же сильно расстроитесь, не важно по какому поводу.

Вот тогда ваша белая полоса оборвется, и начнется падение. Которое будет тем сильнее, чем выше вы до этого забрались.

Хочу подчеркнуть

Находясь на эмоциональной вершине, в самом сердце белой полосы, очень важно следить за своим состоянием. Находясь на позитиве, нельзя бросаться в другую крайность – расстраиваться, обижаться, злиться, осуждать – иначе падение будет особенно болезненным.

С белой полосой понятно?

С черной полосой все происходит «зеркально».

Предположим, вы почему-то расстроились (не важно почему). Вселенная отреагировала – слегка шлепнула вас за это по лбу.

Если в ответ вы расстроитесь еще больше, последует более сильное наказание: случится какое-то новое болезненное для вас событие.

И пока вы не угомонитесь, пока будете расстраиваться по любому поводу, урок тоже будет продолжаться – скорее всего, произойдет ухудшение вашей жизненной ситуации.

На каждое ваше расстройство Вселенная будет отвечать все новыми и новыми (мелкими или крупными) неприятностями.

До тех пор, пока вы не возьмете себя в руки, не успокоитесь и не перестанете реагировать на уколы судьбы. Пока не начнете, наконец, радоваться жизни. Хотя бы той жизни, что у вас есть сейчас.

Продемонстрирую все вышесказанное на примере своей мамы. Она разрешила поделиться с вами своими давними «приключениями».

Около 20 лет назад моя мама очень задешево купила под дачу домик в Смоленской губернии, в поселке с необычным названием Волоста-Пятница.

Место было необычайно красивое, природа вокруг – просто загляденье. Только вот люди. Люди в Волосте-Пятнице были… Как бы это мягче сказать? В общем, народ в этом поселке был непростой. И от многих местных лучше было бы держаться подальше.

Ну не любит поселковый люд пришлых, а тем более москвичей, да еще и дачников.

«Живем мы тут, а вы здесь развлекаетесь, дачи себе заводите!»

Нет, ничего не хочу сказать, были в этом поселке и чудесные, добрые, отзывчивые люди.

Но некоторые, как могли, старались «столичной штучке», то есть моей маме, подгадить.

Особенно усердствовал сосед, которого сами местные звали по кличке, сложенной из имени-отчества – Михалякович.

Ну не нравилось Михаляковичу, что кто-то рядом живет хорошо, в просторном чистом доме. А он ютится в убогой, перекошенной хибаре.

Как бы то ни было, Михалякович очень старался придумать какую-то гадость.

Этот пакостник довольно быстро вычислил, что больное место моей мамы – ее собака, пес по кличке Билл. Пес был шикарный – умный, красивый, преданный. Мама его очень любила.

И этого красавца поганец отравил.

О мерзавце Михаляковиче в этой книге я больше не скажу ни слова: хорошего в его жизни и до этого было мало, а стало еще меньше.

Вот о маминых проблемах того времени рассказать придется.

Мама о Билле очень горевала. Любимая собака как-никак, практически член семьи. Так что ее горе было оправдано.

Только с этим горем мама переборщила. Выдала на-гора слишком, ну слишком большое количество негативных эмоций.

Дальше все стало еще хуже. Как будто кто-то там, наверху, посмотрел на все это и сказал: «Ты считаешь, что это горе? Что из-за этого стоит так убиваться? Ну так получай настоящее горе».

Через короткое время после этого разбился на машине мамин муж, Борис. Погиб. Замечательный был человек, искренне говорю. Просто чудесный.

Имела ли моя мама после этого право горевать?

Конечно, имела. Само собой.

Но она со своим горем опять переборщила. Горевала очень уж сильно и очень уж долго.

И снова кто-то там, наверху, будто посмотрел на это и сказал: «Не можешь остановиться? Тогда вот тебе еще проблемы». После чего моя мама фактически осталась без квартиры. Без жилья.

Возможно, я повторяюсь, но задам вам этот вопрос еще раз: А теперь у моей мамы было право горевать? Конечно, было. Только это никого не волнует.

Есть эмоции (затяжное, сильное горе) – получите ответную реакцию (дополнительные неприятности).

Этот процесс запускается автоматически, если мы превысим некий лимит допустимых переживаний.

В общем, ситуация вокруг моей мамы сгустилась еще круче. Фактически речь уже пошла о ее жизни и здоровье.

И вот в этот крайне трудный момент у меня с мамой состоялся знаменательный для нас обоих разговор.

– Мама, ты понимаешь, что происходит? – спросил я ее, – почему неприятности нарастают, как снежный ком?

Мама задумалась минут на пять, а потом ответила:

– Да, понимаю. Я заигралась в горе. Слишком заигралась. Превысила в своих страданиях все допустимые пределы.

– Но я это исправлю, – продолжила она пару минут спустя, – с сегодняшнего дня я беру себя в руки. Больше никаких страданий, обещаю.

Мама и в самом деле сразу взяла себя в руки. И небо ее услышало. Тучи над ее головой сразу разошлись.

Все, что еще могло быть исправлено, исправилось в считаные дни.

Мало того, маме с неба, по-другому я не могу сказать, упала новая квартира. Чудесная квартира в том районе Москвы, в котором моя мама выросла. В районе, который она очень любит.

Да, конечно, жизнь моей мамы стала другой. Нет рядом любимого мужа и любимой собаки. Но жизнь продолжается. В маминой жизни появились новые, совершенно неожиданные радости.

А горести… они остались позади.

Нужно уметь горевать, но надо уметь и вовремя останавливаться!

Это был тяжелый урок. Однако что поделать, не могут же все уроки судьбы быть легкими.

– Павел Валериевич, а как понять, что ты все делаешь правильно? Что у тебя правильное состояние души?

Обычно, если у вас стабильно хорошее, «правильное настроение», если вы не злитесь, не впадаете в грусть-печаль и никого не осуждаете, то большинство ваших желаний (в пределах разумного, конечно) исполняются практически сразу.

А все ваши проблемы, если они все-таки возникли, тем или иным образом рассасываются сами собой. Порой в такие моменты случаются ситуации, которые выглядят словно какое-то чудо.

Шесть лет назад я переподписывал договор на издание моих книг с одним издательством. Условия договора были оговорены. Эти условия, кстати, с моей стороны были не просто скромные, а очень скромные. По тому договору я должен был получать с продаж моих книг совсем небольшие деньги.

Сам не знаю, почему я тогда согласился на такие условия. Наверное, в то время я просто не умел вести переговоры.

Как бы то ни было, мы с издателями ударили по рукам и договорились встретиться через пару дней, чтобы поставить подписи под окончательным вариантом контракта. На том мы и расстались.

Но когда через два дня я пришел на подписание документов, выяснилось, что руководство издательства приняло решение уменьшить мои гонорары в 3 раза. То есть меня захотели еще немножечко ужать в деньгах. И теперь, согласись я на новые условия, я бы получал с продажи моих книг вообще сущие копейки.

В этот момент я понял, что меня просто дурят, повернулся и ушел.

Состояние души у меня в то время было правильное, вполне позитивное, поэтому огорчаться и жалеть, что контракт сорвался, я не стал. Однако думку думать мне пришлось. Надо было решать: как теперь быть, в какое издательство обратиться со своими книгами.

С этими думами я поехал на свою основную работу, принимать пациентов.

В дальнейшее довольно трудно поверить. Тем не менее было так.

Не успел я переодеться, ко мне за советом (по поводу здоровья брата) пришел мужчина, с которым до этого мы уже были немного знакомы. Звали его Василий Иванович.

Я дал Василию Ивановичу нужные советы по лечению брата, и мы уже собирались попрощаться. Но тут он неожиданно спросил:

– Павел Валериевич, а что у вас с вашими книгами? Кому принадлежат на них права?

Я ответил, что права на мои книги буквально только что освободились. И теперь я, если так можно выразиться, абсолютно свободный писатель. «Свободный агент», как это называется у футболистов, оставшихся без подписанного контракта с футбольным клубом.

– А почему вы интересуетесь? – спросил я Василия Ивановича.

– Дело вот в чем, – ответил мне Василий Иванович, – вообще-то я директор издательства «Мир и Образование». Я давно слежу за вашим творчеством и хотел переманить вас с вашими книгами к себе в издательство. Но я был уверен, что у вас с кем-то контракт. А тут такая неожиданность…

– И вы в самом деле не знали, что я только что разорвал отношения с тем издательством? – Ну никак я не мог поверить, что Василий Иванович зашел ко мне с этим вопросом случайно. Я был уверен, что он успел где-то навести справки про состояние моих контрактных обязательств.

– Помилуйте, Павел Валериевич, откуда же я мог знать? Вы же сами сказали, что разбежались с ними только час назад. Но о сегодняшней встрече мы-то с вами договаривались еще несколько дней назад, когда у вас, получается, еще была договоренность с теми товарищами!

В самом деле, все было именно так, как сказал Василий Иванович: до нашего разговора он ничего не знал о моем расторгнутом контракте. И о том, что права на мои книги только что освободились, он тоже не знал.

Представляете степень совпадения? И двух часов не прошло с того момента, как я расстался с прежним издательством, а у меня уже был новый издатель. Причем условия, которые он мне предложил, были несоизмеримо лучше прежних.

Что это? Судьба? Провидение? Или награда мне за позитивность и за то, что я не стал расстраиваться, «обломившись» с прежним издательством? Скорее всего и то, и другое сразу.

Но как же все это похоже на чудо. Каждый раз, когда в моей судьбе происходит что-то подобное, каждый раз я снова и снова не перестаю удивляться. Словно пятнадцатилетний мальчишка, я до сих пор восторженно поражаюсь неслучайности происходящих в этом мире вроде бы случайных событий.

> Жизнь есть цепь непредсказуемо-предсказуемых случайностей.
>
> Павел Палей

Глава 8

Ошибка № 2

Они вторглись в чужую, далекую, холодную Россию. Их дух упал. И мгла поглотила доселе непобедимую армию.

Павел Палей

Дорогие мои читатели, как вы? Не устали еще от теорий? Устали, наверное.

А давайте устроим переменку между уроками? Лирическую исторически-мистическую переменку. Надеюсь, она вам понравится.

* * *

Я очень люблю читать книги Александра Никонова. Талантливый автор. Замечательно пишет. Стиль, слог, подача материала – выше всяких похвал! Просто сказка, если это выражение применимо к публицистике.

Еще Никонов отменно играет с фактами. Ставит их с ног на голову. Или с головы на ноги, если посмотреть с другой стороны.

Вот, например, одна из его лучших книг, «Наполеон: попытка № 2». Как вы уже, конечно, догадались, название этой главы – перепев названия книги Никонова.

В своей «Попытке № 2» Никонов подает идею, что, вопреки мнению большинства историков, Наполеон нес миру добро, светлые идеалы и цивилизацию. Не будем сейчас спорить с Никоновым, так это или нет. Зло или добро нес миру Бонапарт. Любой человек имеет право на свое видение истории.

Но вот об одном любопытном факте, который упоминается в книге Никонова, я бы хотел сейчас поговорить.

Все современники Наполеона, как его сторонники, так и его недруги, признавали, что французская армия, армия Наполеона, была самой свободной армией того времени. В других армиях тогда вовсю практиковали телесные наказания, но во французской армии они были запрещены.

Мало того, в отличие от других европейских армий, в том числе и от российской, в армии Наполеона любой толковый солдат мог со временем стать генералом. Буквально.

В армиях антифранцузской коалиции звания давали за принадлежность к знатному роду и просиживание штанов (за выслугу лет), а в армии Наполеона – за отвагу, мужество, инициативность и смекалку. За умение нестандартно мыслить и вести за собой людей.

Вдобавок французская армия была самой грамотной армией мира, поскольку в ней поощрялось обучение письму и математике. Почти все французские солдаты худо-бедно умели читать и считать.

Дух свободы, царивший в армии Наполеона, способствовал тому, что французские солдаты были самыми раскрепощенными, самыми веселыми и поющими солдатами в мире. Французские солдаты пели на марше и перед боем, постоянно шутили и подкалывали друг друга на отдыхе.

В связи с этим неудивительно (для читателей моей книги), что французской армии постоянно сопутствовал успех.

Французы неизменно били противника, даже если тот превосходил их числом.

«…за 22 года своего триумфального правления Наполеон дал больше сражений, чем Македонский, Суворов, Ганнибал и Цезарь, вместе взятые. В этих сражениях участвовало больше народу, чем в войнах перечисленных полководцев. И почти все битвы он выиграл» – так писал советский историк Тарле в своей книге «Наполеон».

Действительно, Бонапарт все время побеждал своих противников. До тех пор, пока не совершил свою главную ошибку – вторгся в Россию.

Почему Наполеон проиграл русскую кампанию? Ответ вроде бы очевиден.

Его доселе непобедимую армию одолели русская зима, генерал «мороз» и великий фельдмаршал Кутузов, который всю дорогу бегал от Бонапарта, аки заяц от волка.

Все это, конечно, верно. Однако была у поражения французской армии еще одна, менее очевидная, метафизическая причина.

По мере того как французские войска продвигались в глубь чужой, холодной, необъятной, негостеприимной России, дух Наполеоновских воинов падал все ниже. И скоро вечно поющие, общительные, веселые, а потому непобедимые солдаты Наполеона стали обычными людьми.

Магия их непобедимости испарилась вместе с их позитивностью.

Уже под Бородино французские солдаты по состоянию души практически ничем не отличались от солдат любой другой армии того времени. Потому-то французы и не смогли победить в Бородинской битве «в одну калитку», как они это делали во всех своих предыдущих сражениях. А после кровавой Бородинской битвы, в которой французы потеряли около 50 тысяч воинов, их дух упал еще ниже.

Возможно, именно поэтому армию Бонапарта после Бородинской битвы стали преследовать одна неприятность за другой, вроде пожара в Москве (в которой Наполеон со своим войском надеялся комфортно перезимовать), раньше времени ударивших морозов и чрезвычайно суровой зимы.

Вы же теперь уже знаете: падение с эмоциональной высоты в депрессию и уныние судьбой наказываются довольно строго.

* * *

Красивая версия поражения армии Наполеона в России? По-моему, да. Может, не самая правдоподобная, зато интересная. И вполне укладывается в рамки этой книги.

В любом случае вторжение Бонапарта в Россию было его безусловной ошибкой. Это была его ошибка № 2.

А какая ошибка Наполеона проходит под номером один?

О, это его самая страшная ошибка, после которой от императора Бонапарта отвернулась Фортуна и после которой его разум утратил прежнюю остроту. Вследствие чего он и поперся, извините за это слово, на Москву.

Что же такое сотворил Наполеон, что отвратило от него госпожу удачу и вызвало частичное помутнение прежде блестящего ума?

Он сделал ужасное – предал свою любовь. Любовь всей своей жизни. Предал Жозефину.

Читатели, интересующиеся историей, знают, что Наполеон Жозефину обожал. Боготворил. Даже несмотря на то что поначалу она была та еще штучка.

В первые годы их семейной жизни Жозефина не очень-то жаловала своего великого супруга и относилась к нему с прохладцей. И даже успевала бегать налево, пока Наполеон воевал где-то вдали от родины.

Причем Бонапарт об этом знал. Но он своей Жозефине прощал все, даже измены. Француз, что с него возьмешь.

В дальнейшем, надо сказать, Жозефина многое переосмыслила. Увидела своего блестящего мужа с другой стороны, прочувствовала его и оценила. По-настоящему в него влюбилась, всей душой. И с той поры любила его до конца своих дней.

Наполеон тоже любил Жозефину до самой своей смерти на острове Святой Елены.

Однако это не помешало ему в 1809 году развестись с Жозефиной.

Развелся Наполеон с любимой женой исключительно по политическим соображениям.

Во-первых, Бонапарту нужен был наследник, чтобы передать ему престол. А Жозефина к тому времени была бесплодна и родить Наполеону наследника уже не могла.

Во-вторых, императору нужен был не просто наследник (внебрачные дети у Наполеона уже были), ему нужен был наследник королевских кровей.

И главное. Бонапарту, находящемуся тогда на пике своего могущества, хотелось еще прочнее укрепить свое политическое влияние в Европе. Для этого ему нужен был династический брак. Он решил жениться на какой-нибудь знатной представительнице одного из королевских дворов.

Но чтобы жениться на какой-нибудь принцессе, сначала ему надо было развестись с Жозефиной. Что Наполеон и сделал, ужасно при этом страдая.

Когда сенат вынес постановление о разводе, само небо рыдало вместе с Жозефиной. Сильнейший дождь буквально затопил Париж.

А сам всемогущий император, по свидетельству очевидцев, плакал, подписывая бумаги о разводе. После чего впервые в жизни провел 3 дня в полном бездействии, никого не принимая и не желая никого видеть.

Конечно, потом Бонапарт взял себя в руки – он всегда умел подчинять свои страсти рассудку. И через некоторое время он женился на австрийской эрцгерцогине Марии-Луизе, которая принесла ему наконец долгожданного наследника. Но он никогда не любил Марию – Луизу той страстной любовью, какой любил Жозефину.

Мало того, даже после развода с Жозефиной и последующей женитьбе на Марии-Луизе, Наполеон продолжал писать своей бывшей императрице пространные сентиментальные письма.

Наполеон пожертвовал Жозефиной ради власти и могущества, но разлука с ней не принесла ему ничего хорошего. Ведь после развода он страшно переживал и впал в депрессию.

А длительные переживания, как вы уже знаете из четвертой главы, приводят к снижению умственных способностей, ухудшению памяти и притуплению внимания. И еще – к снижению скорости реакции и способности быстро принимать правильные решения в критических ситуациях.

Именно после развода с любимой Жозефиной доселе непогрешимый Наполеон стал совершать ошибки, одну за другой. В том числе, и роковую – вторгся в Россию.

Удача навсегда покинула Наполеона, как будто Жозефина унесла ее с собой.

Судьба отвернулась от гениального полководца. Он, конечно, еще долго боролся, проигрывал и побеждал, терял престол и снова на него взбирался. Но теперь все было тщетно. После затяжной череды неудач и решающего поражения в битве при Ватерлоо бывшего императора сослали в ссылку на остров Святой Елены.

Жозефина хотела сопровождать его. Однако в этой просьбе ей было отказано. Она скончалась в Мальмезоне 29 мая 1814 года, два месяца спустя после отречения Бонапарта от власти.

Наполеон умер на острове Святой Елены в мае 1821 года, шепча в предсмертном бреду имя любимой Жозефины. Своей вечной возлюбленной. Разлука с которой так дорого ему обошлась.

«С любимыми не расставайтесь,

Всей кровью прорастайте в них,

И каждый раз на век прощайтесь,

Когда уходите на миг».

А. Кочетков

Часть II

Помехи на пути к везению

Во второй главе я пообещал, что по ходу книги поведаю вам о тех ошибках (помехах), которые могут свести к нулю нашу успешность даже в том случае, если мы позитивны на все 100 процентов.

Что же это за ошибки?

Сейчас расскажу. Только сначала хочу вас предупредить, что информация из этой части книги к чистой науке не имеет никакого отношения. Наука кончилась!

Дальше пойдут только наблюдения, догадки и рассуждения. Так что закоренелым материалистам и скептикам эту часть книги лучше пропустить.

Для остальных я говорю «Вэлл кам» – Добро пожаловать! Вы вступаете на шаткую тропу мистики, сомнений и предположений.

Глава 9

Обсуждение осуждения

Незнание физического закона не освобождает от ответственности при падении кирпича на голову.

Павел Палей

Пожалуй, главной, и, что важно, самой наказуемой духовной ошибкой является осуждение.

Вот вроде бы все у нас знают библейскую заповедь «не осуждай». Начнешь в разговоре с кем-нибудь фразу «не суди», а за тебя на автомате уже продолжают – «и не судим будешь».

То есть одной частью ума наши сограждане как бы понимают, что никого осуждать нельзя.

Но… как же все-таки хочется порой повозмущаться в чей-то адрес, сидя с друзьями за бутылочкой вина.

И как приятно перемалывать чужие косточки в разговоре с коллегами по работе, стоя с сигаретой где-нибудь в курилке.

А поделиться вечером за ужином с женой (с мужем), какое тупое у тебя на работе начальство, как оно тебя достало своими идиотскими идеями и поручениями – куда ж без этого, это вообще святое дело!

Кого у нас чаще всего обсуждают и осуждают? Дайте-ка подумаю. Пожалуй, всех.

Чаще всего у нас любят ругать:

• правительство, которое не справляется со своей работой;

• чиновников, которые воруют;

• Америку, которая всем вредит;

• руководство на работе, которое совсем бестолковое (да они, начальники, вообще идиоты – ничего не понимают в своей-моей-твоей работе!);

• жен или мужей и ближайших родственников, которые словно специально сговорились гадить нам в душу и отравлять нам жизнь;

• своих бестолковых детей, которые целыми днями сидят за компьютером, или курят, или вечно где-то шляются, не хотят учиться, убирать постель, делать домашние дела, – и так далее по списку.

У нас даже жизнь ругают – за то, что она складывается не так, как бы нам хотелось. «Судьба-злодейка» – знакомое выражение, не правда ли?

Если быть беспристрастным, я бы, пожалуй, сказал, что осуждение и обсуждение всех и вся – наша национальная забава.

Только вот забава эта очень вредная – для нашей личной успешности.

За осуждение судьба наказывает чаще всего сразу и безоговорочно.

Особенно если мы осуждаем кого-нибудь искренне, эмоционально, от всей души.

Почему так – я не знаю. Могу только догадываться. Но факт есть факт. Стоит только кого-нибудь крепко осудить, и неприятности сразу начинают сыпаться нам на голову.

И сыплются до тех пор, пока мы не образумимся и не избавимся от осуждения. От категоричности. От привычки возмущаться чужим поведением.

Хотите примеров? Пожалуйста!

Моя подруга, Татьяна, в первый раз вышла замуж по большой любви. Муж, Михаил, ее обожал, она его – тоже. С интимом у них было просто замечательно, как говорила сама Татьяна – стопроцентное попадание.

А еще у них были общие увлечения. Оба любили ходить в походы, кататься на горных лыжах и слушать бардовские песни. И любили собирать у себя дома большие дружеские компании.

Но. Было у Миши два недостатка.

Во-первых, он был поросенком. То есть неряхой. Совершенно не умел или не желал соблюдать в доме чистоту и порядок.

Ему было все равно, помыта ли посуда, чисто ли в квартире, лежат ли на месте его вещи. Свои грязные трусы и носки Михаил вообще разбрасывал как попало: где снял, там и бросил.

Татьяну все это страшно бесило. Она была аккуратисткой и такой мужниной неряшливости совершенно не понимала.

Кстати, запомните это выражение: «я этого не понимаю!»

Или еще один схожий оборот речи: «Как он так может! Никак не могу этого понять!»

Эти выражения часто используют люди, склонные к осуждению других людей. Мой бывший водитель, большой любитель судить всех вокруг, использовал эти

выражения постоянно:

«Вам нравится фэнтези? Ну, док, я этого не понимаю. Как можно читать какие-то тупые сказки? Вы же взрослый человек!»

«Вы играете в компьютерные игры? Ну вы даете! Как можно играть в игрушки? Док, вы же взрослый человек!»

«Куда едем? В кальянную? Вы че, док, курить кальян – это плохо. Я этого не понимаю!»

«А сегодня куда? В клуб? Уж не танцевать ли вы собрались, док? Вам же не 15 лет! Я этого не понимаю!»

Не понимаю, не понимаю… Зачем мне нужен такой непонятливый водитель, который будет постоянно меня оговаривать. В общем, уволил я его. И вместо него нанял более тактичного и понятливого человека.

Однако вернемся к героине нашего повествования. На неряшливость мужа, как я уже рассказывал, она страшно обижалась. Осуждала его, критиковала, возмущалась, но поделать с ним ничего не могла. Михаил перевоспитанию не поддавался. По-прежнему разбрасывал свои вещи где попало; посуду мыл по большим праздникам и убирался в доме в лучшем случае раз в год.

«А что, смотри, у нас же чисто, чего ты так напрягаешься?» – говорил он любимой жене.

Конечно, чисто – Татьяна-то убиралась в доме через день. Оттого эти слова мужа бесили ее еще сильнее.

Возможно, со временем Татьяна все-таки примирилась бы с неряшливостью мужа. Плюнула бы и смирилась с тем, что все дела по дому ей приходится делать самой. Но у Михаила был второй серьезный недостаток. Он не хотел заводить детей.

Не то чтобы совсем не хотел. Просто Миша считал, что пока не время: сначала надо окончить институт, крепко встать на ноги и так далее. Ну, вы сами знаете,

как некоторые мужчины забалтывают эту тему.

В принципе нормальные жены решают такую проблему просто – как бы случайно «залетают», и все, дело сделано.

Но Татьяна так поступать не хотела. Она была очень честной девушкой. Ей хотелось, чтобы все произошло без жульничества и по обоюдному желанию.

Однако годы шли, а Миша такого желания по-прежнему не выказывал. И вот за это Татьяна его осуждала даже сильнее, чем за «поросячество».

Не жульничала, продолжала честно предохраняться, но осуждала. Как в известном анекдоте: «Мыши плакали, кололись, но продолжали есть кактус».

Люблю этот анекдот, очень уж он жизненный.

Но продолжим. Татьяна возмущалась, ругалась с мужем, требовала решиться на детей, грозила разводом, а потом, на эмоциях, взяла и… разошлась с ним. И вправду развелась, как и обещала.

Я же говорю, честная была девушка.

Пару лет Татьяна горевала, потому что продолжала любить брошенного мужа. Но вернуться к нему отказалась наотрез, хотя он и уговаривал. Честь и принципы оказались дороже большой любви.

В конечном итоге спустя несколько лет она вышла замуж за коллегу по работе. Его звали Игорь.

Поначалу Татьяне казалось, они с Игорем «два сапога пара». Оба страсть как любили чистоту и порядок. Оба хотели детей. А еще Игорь хорошо зарабатывал.

Согласитесь, не муж, а мечта любой женщины.

Правда, мечта оказалась с небольшими изъянами. Игорь терпеть не мог походы, горные лыжи и бардовские песни. И ладно бы сам не любил. Он и Татьяне запретил ходить в походы и ездить в горы кататься на горных лыжах.

– Я этого не понимаю! И вообще, жена должна сидеть дома, – заявил он Татьяне.

Дома… Дома было скучно – посиделки с друзьями Игорь тоже не понимал и не одобрял.

А еще ему совсем не хотелось секса. Когда они только начинали встречаться – хотелось, много и часто, а потом – раз, и расхотелось. «Ты же понимаешь, я так устаю на работе».

Сначала Татьяна подумала даже, что он ей изменяет, завел любовницу. Но они работали в одной фирме (только Игорь чуть выше по званию), почти все время на виду друг у друга. Когда ему было изменять-то?

Как бы то ни было, интимная близость между супругами теперь случалась в лучшем случае раз в месяц.

И с этим Татьяна мириться не пожелала. Она еще могла, хоть и скрепя сердце, обойтись без походов, горных лыж и посиделок с друзьями. Но без интимной близости – да ни в жизнь.

Так что Татьяна развила бурную деятельность. Она пыталась соблазнять Игоря ласками, страстью, сексуальными нарядами и игрушками из секс-шопа. Она ругалась и уговаривала.

Только все было напрасно. Муж ее не хотел.

Зато Игорь по-прежнему хотел ребеночка. Хотя какой ребенок при таком ритме сексуальной жизни? Не получался почему-то ребенок.

– Может, попробуем искусственное оплодотворение? Сделаем ЭКО? – как-то раз предложил Игорь.

И это стало последней каплей.

– ЭКО? Сделаем ЭКО? – взвилась Татьяна, – а может, еще из детского дома ребенка возьмем?!

– А что, это мысль, – задумчиво произнес муж.

– Искусственное оплодотворение?! Ребенок из детского дома?! Придурок! Трахаться надо чаще! – возмущенно выкрикнула Татьяна, выбегая из дома и хлопая дверью.

В слезах и соплях Татьяна приехала ко мне на работу.

– За что мне это? Почему так получается? В чем я провинилась? – рыдала она у меня в кабинете. А потом вдруг притихла, уставившись куда-то в одну точку.

– До меня дошло, – неожиданно сказала она, выйдя из задумчивости, – я была дурой. Все это время, живя с Игорем, я пыталась сделать из него Мишу.

– Смотри, что получается, – продолжала Татьяна, – я так сильно осуждала Мишу. И мне дали его полную противоположность. Как будто Михаила взяли, перевернули на 180 градусов, и получился Игорек. Там, где у одного плюс, у другого – минус.

– Но выходит, – подхватил я, – что противоположность Миши тебя тоже не устраивает. Ты опять недовольна. И опять осуждаешь, только теперь уже Игоря. А значит, ты снова нарываешься на неприятности.

– И что же мне делать? – спросила Татьяна, – как мне исправить ситуацию? Это вообще возможно?

– Скорее всего, да, – ответил я девушке, – самое важное, что ты осознала (и признала) свою ошибку. Так что половина дела сделана.

– А дальше?

– Дальше? Ты сама знаешь, что надо делать…

– Да, знаю, – грустно улыбнулась моя подруга, – я должна извиниться. За все. Перед Мишей.

Она позвонила Михаилу и попросила его о встрече. Татьяна сразу же предупредила бывшего мужа, что ей ничего от него нужно (тем более что Михаил уже был женат на другой женщине). Что ей нужно с ним только поговорить.

Они встретились в кафе. Татьяна попросила у Миши прощения и призналась, что он был лучшим мужчиной в ее жизни. И что по отношению к нему она была не права.

Расстались в тот день они очень тепло. Как говорится, лучшими друзьями.

– И вот что удивительно, – рассказывала мне потом Татьяна, – когда я вернулась домой, к Игорю, его словно подменили. Он опять стал очень нежным, очень страстным в постели. Мы теперь снова занимаемся любовью почти каждый день. А еще он повез меня в горы кататься на горных лыжах! В Альпы, представляешь, в Альпы!

От себя добавлю, что через три месяца после разговора с Мишей Татьяна забеременела. От Игоря, конечно. Естественным путем, без всяких искусственных оплодотворений. Чудо, да? Обыкновенное чудо.

Исправление ситуации начинается только после осознания человеком своих проблем и ошибок.

Павел Палей

* * *

Было время, примерно 15 лет назад, когда я почему-то взялся осуждать богатых. Они, дескать, и деньги свои заработали нечестно, и ведут себя нагло, словно им все дозволено. Да еще они, мол, жадные, никогда не отблагодарят бедного доктора за врачебную помощь. И так далее, и тому подобное. В общем, стандартный набор нытика.

Нет, конечно, в чем-то я был прав: некоторые богатеи того времени умом и манерами действительно не блистали.

Кто-то из них «поднял шальные деньги» в мутном омуте безумных 90-х. Кто-то заработал свои капиталы криминальным путем. Кто-то, как теперь говорят, в открытую «продавал Родину» – сбывал за границу нефть, газ и лес по бросовым ценам.

Однако были среди тогдашних миллионеров и другие люди – рассудительные, работящие, тактичные. Они зарабатывали свои немалые деньги с помощью ума, трезвого расчета и трудолюбия. И таких людей в то время было немало.

Так что грести всех состоятельных товарищей под одну гребенку было, по меньшей мере, глупо. А уж огульно осуждать их всех – еще глупее.

Понятно, что в глаза я никому из богатых людей ничего плохого не говорил. Да и за глаза в общем-то тоже. Если что-то и проскальзывало, то совсем редко, только в разговоре с женой.

Но судьбе было достаточно и моего заочного «немого» осуждения. В какой-то момент я вдруг с удивлением заметил, что состоятельные люди вообще перестали приходить ко мне на прием. Ходили, ходили, и вдруг раз – исчезли. Словно в одну минуту забыли ко мне дорогу.

К счастью, я довольно быстро понял свою ошибку. Поработал над собой, извинился (мысленно) перед Высшими силами за свое осуждение, провел медитацию прощения, и пообещал себе никогда больше никого из богатых людей не осуждать.

Потому ситуация очень быстро исправилась. Состоятельные люди опять стали посещать мой кабинет. И даже чаще, чем раньше.

Мало того. Теперь они (почему-то) часто балуют своего доктора неожиданными дорогими и полезными подарками. А еще со многими из них я теперь крепко дружу – классные оказались люди. Приятно общаться.

* * *

Как видите, обе истории закончились довольно хорошо. Наверное, потому, что герои этих историй – и Татьяна, и ваш покорный слуга – своевременно осознали свои ошибки. И успели вовремя их исправить.

Или мы были тогда очень позитивны, и наша позитивность перевесила наши недостатки.

Только не всем так везет. В большинстве случаев все заканчивается гораздо хуже: за осуждение судьба может крепко настучать по кумполу.

Еще раз подчеркну:

за осуждение судьба обычно наказывает очень сильно. И порой – изощренно.

Что я подразумеваю под словом «изощренно»? Сейчас расскажу.

Глава 10

Горькое лекарство

Сильное лекарство не может быть сладким. Сильное лекарство почти всегда горькое.

Павел Палей

У меня порой создается впечатление, что там, наверху, кто-то прописал алгоритм наказания за осуждение. Оставил подробную инструкцию: в одной ситуации за осуждение наказывать так, а в другой – эдак.

Причем наказание в большинстве случаев бывает показательным, с намеком – чтобы до нас скорее дошло. Чтобы мы скорее одумались, поняли свои ошибки и перестали осуждать своего визави.

То есть, по моему ощущению, речь идет скорее не о наказании, но о некоем воспитательном процессе. Хотя кто нас так воспитывает – жизнь ли, судьба, высшие силы, Господь Бог – я не знаю.

Знаю только, что воспитывать нас могут несколькими способами:

СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 1

Условно назовем его «А он был прав!»

Нам показывают, что тот, кого мы осуждали за его поступки, возможно, был отчасти прав.

Предположим, что в вашем детстве отец был с вами слишком строг. Постоянно на вас орал. Иногда даже бил. Испортил вам детство.

Возможно, вы отца за это осуждали. И обещали себе, что, когда вы станете взрослым (взрослой) и у вас появятся дети, вы никогда, ни за что не будете вести себя с ними так несправедливо, как ваш отец.

Но вот вы выросли, у вас появился ребенок, и выясняется, что этот ребенок неуправляем. Хамит, дерзит, не понимает нормального языка. Поэтому вы волей-неволей вынуждены на него орать. Иногда вам страсть как хочется своего ребенка ударить.

И однажды вы задумываетесь – а может, детей вообще надо воспитывать в строгости? Мало того, вы жалеете, что упустили время, что до сих пор воспитывали своего ребенка слишком мягко.

А потом: ба-бах! Вам в голову приходит мысль: получается, что ваш отец все делал правильно!? И все эти годы вы его осуждали напрасно? «Папа, прости меня, ты был прав!»

СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 2

Назовем его «Я была дурой, не ценила то, что имела». В мужском варианте – «я был дураком, не дорожил тем, что у меня было».

Тут, надеюсь, все понятно. Хотя бы по истории моей подруги Татьяны из предыдущей главы. Перечитайте ее еще разок.

СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 3

«Смотри, он классный парень».

Вы кого-то осуждаете, а потом выясняется, что этот человек – просто супер, и осуждали вы его напрасно. Мало того, со временем вы становитесь лучшими друзьями.

Мой приятель, Олег, работал юристом в очень солидной, серьезной юридической фирме.

Четыре года назад Олега должны были повысить, сделать начальником отдела – взамен прежнего, вышедшего на пенсию.

Олег давно шел к этой должности, он верой и правдой отработал в своей фирме больше 10 лет. К тому же директор фирмы пару раз «толсто» намекал Олегу на возможное повышение. Поэтому Олегу казалось, что место начальника отдела ему уже практически гарантировано.

Однако в последний момент директор фирмы передумал и поставил на должность начальника отдела молодую адвокатессу Ирину.

Олег был ошарашен: как, почему? Ведь Ирина отслужила в их конторе меньше всех, всего 3 года – то есть гораздо меньше самого Олега.

Да и вообще Ирина казалась Олегу недалекой и легкомысленной.

«Вот профурсетка! – возмущался Олег, – наверняка спит с шефом, поэтому ее и повысили!»

Олег никак не мог смириться с несправедливостью. Он так осуждал Ирину, что из-за этого на нервной почве даже заболел. Тяжело заболел. У него нашли рак желудка. К счастью, операбельный.

Олега спасли – успели вовремя прооперировать. Но болел он долго: облучение, химиотерапия, капельницы…

И кто помогал Олегу все то время, пока он болел? Кто почти каждый день приезжал к нему в больницу? Кто выбивал ему помощь? Кто держал за ним место на работе?

Вы уже сами знаете ответ – это была Ирина.

– Как же я был не прав, – признался мне Олег после выписки из больницы, – Ирина оказалась потрясающим человеком! Я таких в своей жизни раньше не встречал!

– Да уж, – улыбнулся я Олегу, – она и в самом деле «классный парень»!

СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 4

Обострение.

Самых непослушных судьба воспитывает жестко, через обострение ситуации, ткнув лицом в проблему.

Скажем, если вы осуждаете или считаете придурком своего шефа по работе, он может измениться и стать по отношению к вам еще большим придурком.

Или ситуация может сложиться так, что этот начальник уйдет, а на его место придет другой – хуже, чем прежний.

Или вы сами уйдете из этой фирмы, но на новом месте руководство будет таким поганым, что о бывшем шефе вы станете вспоминать чуть ли не с нежностью.

Такое, кстати, случилось с одной моей знакомой. Ей казалось, что шеф не ценит ее так, как она того заслуживает. Поэтому она ушла туда, «где ее будут ценить по-настоящему». Ага, оценили. Она сбежала от нового босса через 3 недели.

В семейных разборках у судьбы еще больше вариантов воспитания.

Скажем, если жена осуждает мужа за то, что он флиртует с другими женщинами, тот вообще может начать ей изменять. Или станет пить. Будет скандалить. Либо уйдет к другой женщине – к той, которая его не пилит и принимает таким, какой он есть. То есть в любом случае (в результате осуждения) семейная ситуация ухудшится.

Если родители осуждают ребенка, например, за то, что он целый день сидит за компьютером, ребенок может:

• перестать сидеть за компьютером, но при этом связаться с дурной компанией и начать выпивать или принимать наркотики;

• сбежать из дома; или тяжело заболеть; и т. д.

В любом случае судьба даст вам понять, что те времена, когда ребенок всего-навсего целыми днями сидел за компьютером, были золотыми временами. И что вы в ту пору зря так сильно напрягались.

СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 5

Полная блокировка. (Без кавычек).

Дается за ОЧЕНЬ сильное недовольство жизнью.

Либо за то, что человек беспрестанно осуждает и критикует сразу всех вокруг:

например, осуждает свою жену (мужа) и собственных детей, друзей и знакомых; а заодно свое начальство, чиновников из ЖЭКа, богатеев, Чубайса, Абрамовича. Еще, до кучи, критикует родное правительство и бюрократов всех мастей. Ну и так далее.

Вот за такое тотальное осуждение всех вокруг и дается полная блокировка.

При полной блокировке у человека могут встать все дела. Заблокируются все возможности и все жизненно важные для него начинания.

То есть, чтобы он ни делал, как бы ни старался, у него в такой ситуации не будет получаться ничего (вообще ничего) – до тех пор, пока он не снимет осуждение.

Как это сделать? Как снять осуждение?

Об этом у нас пойдет речь в следующей главе.

Глава 11

Слезть с крючка

Жизни верь, она ведь учит лучше всяких книг.

Гете

Снять наказание за осуждение можно 3 способами.

СПОСОБ № 1

Через осознание.

Порой достаточно всего лишь осознать и признать свои ошибки, чтобы наказание прекратилось. Неприятный воспитательный процесс сразу останавливается – при условии, что вы правильно поняли свои ошибки и искренне более не собираетесь их повторять.

Мой друг Василий несколько лет назад умудрился на пару месяцев устроить себе полную блокировку (в то время он был очень недоволен своей жизнью, за

что и «получил»).

Это было крайне неприятно. Все его дела просто встали. Нужные Василию люди словно куда-то исчезли: не отвечали на его звонки, и потом даже не перезванивали. Телефон его замолчал. Наглухо.

Деньги тоже непонятным образом стали куда-то «улетать»: у Василия все время возникали непредвиденные траты.

Сломалась машина. Квартиру затопили соседи сверху.

Край наступил, когда в завершение всех неприятностей от Василия ушла любимая девушка. Тут уж Василий крепко призадумался.

Правда, сначала он решил, что его кто-то сглазил. И даже собрался сходить к «потомственной колдунье», чтобы «снять порчу».

Но поскольку знакомой «колдуньи» у него не было, а обращаться к первой попавшейся шарлатанке Василий не хотел, он пришел ко мне за советом – что ему делать в такой ситуации.

Мы разговаривали 2 часа, разбирали его проблемы. В итоге Василий понял и признал свою ошибку – сильное недовольство жизнью, и пообещал самому себе (и высшим силам) эту ошибку больше не повторять.

А еще он взялся прямо при мне писать записку прощения.

На следующий день после нашего разговора… нет, любимая девушка к Василию так и не вернулась. И, разумеется, его машина сама собой не починилась. Но зато его телефон словно прорвало!

Объявились все, до кого он целых 2 месяца не мог дозвониться. Дела Василия снова пошли в гору. «Как будто с меня сняли проклятие», – пошутил он при следующей нашей встрече.

СПОСОБ № 2

Через извинение.

Нужно извиниться перед тем человеком, которого вы осуждали – как Татьяна извинилась перед Михаилом. Этот способ работает очень быстро и, пожалуй, лучше всего.

СПОСОБ № 3

С помощью записки прощения.

Моему приятелю, доктору Гене (вообще-то Геннадию Андреевичу) не очень-то повезло с отцом. Недолюбливал отец, Андрей Михайлович, своего сына. С детства недолюбливал. Все время его гнобил, критиковал и называл неудачником.

Почему он так поступал, неизвестно. Может, отыгрывал на сыне свои комплексы. А может, просто был придурком.

Понятно, что Геннадий своего отца за такое отношение тоже недолюбливал. И осуждал. Чем старше становился, тем сильнее осуждал.

А отец на старости лет вообще словно с цепи сорвался. Запил, загулял, завел себе моложавую любовницу. И собрался отписать на нее все наследство, включая свою четырехкомнатную квартиру, на которую доктор Гена почему-то рассчитывал.

– Представляешь, он мне теперь даже не звонит, – пожаловался мне на отца доктор Гена, – как будто я для него пустое место. Как будто меня не существует! Нет, мне на него вообще-то наплевать. Не звонит, ну так и хрен с ним. Нервы здоровее будут. Но все равно обидно. За что он так со мной?

– Знаешь что, – задумчиво сказал я Геннадию, – а давай попробуем провести один эксперимент. Начни писать на отца записки прощения. Вдруг сработает? Хуже-то у вас с отцом все равно не будет.

Здесь надо сделать небольшое отступление. В то время доктор Гена был абсолютно «квадратным» человеком. Квадратным в том смысле, что он

совершенно ни во что не верил – ни в мистику, ни в жизнь после смерти, ни в Бога, ни в черта.

Он даже психологию считал несерьезной, «ненастоящей» наукой. Стопроцентный материалист. Я же говорю, «квадратный» человек.

Но эксперименты доктор Гена любил. Жил в нем дух любознательности.

– Писать записки прощения? – спросил он меня, – а как это?

Я научил. Записки прощения нужно было писать ежедневно, по 5 минут в день, в течение месяца.

Мне казалось, что на месяц Гены не хватит. Но я ошибся. Если уж он за что-то брался, то доводил дело до конца. Так что весь месяц Геннадий честно писал свои записки прощения.

Чем хороша записка прощения?

Она воздействует не столько на того, на кого направлена. Она больше влияет на того, кто ее пишет. Вытравливает из души этого человека обиду и осуждение.

Еще записка прощения каким-то образом кардинально меняет нашу… Никак не могу подобрать правильное слово… Карму, что ли?

Нет, не очень я люблю это слово. Отдает излишним мистицизмом. Попробую найти другое.

Ешкин кот, а другого-то подходящего слова в русском языке и нет! Разве что «светлость»? – Хотя, простите, тоже не подходит. Это уже какая-то «Ваша светлость» получается, тьфу.

Может, «Индекс Успешности»? Сокращенно – «ИУ»? А что, вполне псевдонаучно звучит. Даже материалистам и скептикам могло бы понравиться.

Но поскольку они эту часть книги пропускают, ладно уж, будем иногда пользоваться привычным словом «карма».

Итак.

Написание записок прощения каким-то образом улучшает нашу карму, повышает наш Индекс Успешности.

Похоже, что эти записки снимают с «подсудимого» наказание за то, что он кого-то осуждал и возмущался чьим-то поведением.

Когда человек пишет записки прощения, с ним самим часто происходят необъяснимые чудеса.

Вот и в отношениях доктора Гены с отцом тоже произошло необъяснимое. Геннадий после своих записок перестал осуждать отца, а отец, который об этих записках даже не знал, почему-то вдруг изменился. Бросил пить. Снова стал звонить Геннадию по телефону. И даже – это удивило доктора Гену больше всего – в одной из бесед признался сыну, что всю жизнь был по отношению к нему несправедлив.

Мало того, Андрей Михайлович переписал на Геннадия ту самую злосчастную квартиру, о которой я вам говорил вначале. И вдобавок теперь помогает Геннадию финансово.

– Не понимаю, что на отца так повлияло, – сказал мне доктор Гена, – неужели те самые записки?

* * *

О записках прощения я вам еще расскажу – в следующей главе. Но пока хочу заострить ваше внимание вот на чем.

Чтобы в дальнейшем не попадать в «ловушку осуждения», вам необходимо запомнить несколько важных правил:

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Любые свои негативные эмоции, включая злость, досаду, обиду, старайтесь использовать как мотиватор. Как повод что-то изменить в своей жизни.

Однажды мы крепко поспорили с моим издателем, Василием Ивановичем, насчет потенциальной хитовости моих книг.

Я тогда довольно сильно обиделся и разозлился на его скепсис, сел и за месяц написал свою лучшую на тот момент книгу – ту самую «Тайную формулу здоровья», которую я здесь уже несколько раз упоминал.

Эта книга сразу стала хитом. На первой же презентации было продано почти 500 экземпляров «Формулы». А стартовый тираж – 10 тысяч экземпляров – был продан за 3 месяца. Поверьте, это очень хороший результат по нынешним временам.

Таким образом, негативная эмоция (злость), направленная в нужном направлении, принесла мне успех и вывела меня, как писателя, в высшую лигу.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Никогда не делайте преждевременных выводов. Все может оказаться не так, как выглядит на первый взгляд.

Мой лучший друг, Костя, с которым у нас был совместный бизнес, однажды предположил, что я обманываю его в плане денег. Так ему донесли «доброжелатели». И за это Константин решил меня при встрече сильно «припечатать» – высказал мне все, что он обо мне думает. Осудил меня по полной.

После, конечно, выяснилось, что все сказанное «доброжелателями» – полное вранье. Константин вынужден был извиняться за то, что он им поверил.

Но, как говорится, осадочек-то остался. Помните такой анекдот про якобы потерянные, а потом найденные ложки?

С тех пор наши отношения испортились. И никогда больше они не были доверительными. Так что теперь Костя – мой бывший друг. Сейчас мы с ним не

общаемся. Совсем.

А ведь если бы он не поторопился с выводами и получше разобрался в ситуации, он бы сразу понял, что наветы на меня – полная чушь. Поклеп.

Однако Константин отреагировал на эмоциях, и вот итог – потеря взаимного доверия и навсегда испорченные отношения.

* * *

Следующее правило, пожалуй, самое важное. И мне нужно, чтобы оно навечно отпечаталось в вашем сознании.

Поэтому сейчас, для усиления «гипнотического» эффекта, временно перейду с вами на «ты» (за что заранее извиняюсь).

Итак,

САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

Запомни, тебе никто ничего не должен – ни дети, ни жена (муж), ни родители, ни правительство, ни сама жизнь.

Как-то так получилось, что почти все люди в нашей стране почему-то считают, что им кто-то что-то вечно должен.

Родители обычно считают, что им должны дети. Что именно должны? Ну, требования у всех разные. Одни родители считают, что дети должны их слушаться. Или хорошо учиться. Или хорошо себя вести (правда, в это понятие все вкладывают разный смысл).

Что еще должны дети? Понимать, как сильно родители о них, о неблагодарных, заботятся (а эти мерзавцы никак не желают этого уразуметь). Дети должны

понимать, что родители желают им только добра. Еще детки должны видеть, что родители расшибаются в лепешку, сильно устают на работе, и все это ради того, чтобы обеспечить им, своим детям, светлое будущее.

Дети считают, что им должны родители. Не важно, сколько зарабатывает папа или мама, но они должны купить айфон, как у Саши или Маши из параллельного класса. И не важно, что этот айфон стоит больше, чем папа или мама получает за 2 месяца.

А поскольку запросы у нынешних детей и подростков немаленькие, то их родители теперь им все время что-то должны.

Начальники всех мастей считают, что им должны их подчиненные: лучше трудиться, или работать внеурочно, не требовать прибавки к зарплате, хорошо работать даже за копейки, и т. д.

Подчиненные, в свою очередь, считают, что им должны начальники: больше платить, лучше о них заботиться, меньше требовать и тому подобное.

Жены считают, что им должны мужья. Мужья – что жены.

Пенсионеры считают, что им должно государство: оно обязано лучше о них заботиться и платить большие пенсии.

В общем, все всем должны.

Я заметил, что почти у всех жителей нашей страны завышенные требования и ожидания.

И это плохо. Потому что если у вас завышенные требования, а ваш «должник» ваши требования и ожидания не обеспечивает в полном объеме, вы волей-неволей начинаете его осуждать. Либо крепко на него обижаетесь.

И то, и другое (обида или осуждение), в свою очередь, приводит к наказанию свыше. Впрочем, об этом вы уже знаете.

Чтобы не попасть под воспитательный процесс, постарайтесь избавиться от идеи, что вам кто-то что-то должен.

Живите, надеясь только на себя и не особо надеясь на других. Ничего ни от кого не ждите.

Если другой человек делает для вас что-то хорошее, принимайте это с чувством благодарности, а не с ощущением: «ну, он же мне это и так был должен».

Повторю еще раз:

ЗАПОМНИТЕ! ВАМ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН.

Когда человек, которому я одолжил деньги, возвращает долг, я всегда ему благодарен – ведь он мог бы меня просто кинуть и не отдать мне эти деньги. Так что в каком-то смысле, возвращая долг, он делает мне подарок. Павел Палей.

Все вышесказанное не означает, что вы не имеете права от кого-то чего-то добиваться. Например, послушания от ребенка. Повышения зарплаты от начальника. Выполнения обязанностей от подчиненных. И так далее.

Если вы можете (физически) требовать и добиваться – требуйте и добивайтесь.

Если вам что-то не нравится, вы имеете полное право действовать, чтобы изменить ситуацию.

Но на внутреннем уровне не воспринимайте все близко к сердцу, не ждите от других понимания (ну хотя бы не слишком его ждите), не обижайтесь и не осуждайте.

* * *

ЕЩЕ ОДНО ПРАВИЛО,

близкое по смыслу, звучит так:

Никогда не ждите, что человек, с которым вы живете или общаетесь, изменится.

Не ждите, что человек, поведение которого вам не нравится и которого вы осуждаете, исправится.

Этого, скорее всего, не произойдет. По крайней мере, до тех пор, пока вы от него этого ждете. И пока вы продолжаете его осуждать.

Потому стройте свои планы в отношении любого человека исходя из того, что есть сейчас. Независимо от того, кто этот человек: родственник, муж, жена, сын, дочь, начальник, друг или подруга.

Не тратьте свои годы на ожидание: вот сейчас он, наконец, поймет про меня, какой я хороший (какая я хорошая). И тогда он изменится, и все у нас будет хорошо.

Прождать можно очень, ну очень долго.

Обычно избыточной терпеливостью и привычкой «ждать у моря погоды» отличаются наши дорогие женщины.

Если пьет муж, женщина может его за это ненавидеть, но разводиться она не станет. Будет ждать, что когда-нибудь он вдруг завяжет с выпивкой. Ожидание обычно затягивается до чьей-то смерти: или мужа-алкоголика, или излишне терпеливой жены.

Женщины, которые живут в одной квартире с неработающими переростками-сыновьями, могут всю жизнь ждать, что сын вот-вот одумается, поймет, как ей тяжело, и пойдет работать. Или женится наконец.

Но сыну-то и так хорошо. Его дома кормят, поят, обстирывают и обглаживают. Зачем ему суетиться и идти работать? Или жениться? – жена ведь наверняка будет чего-то требовать: денег, внимания, помощи по дому. Не то, что мама – мама-то уже и не требует ничего и при этом опекает, заботится. Поворчит иногда немного, поругается чуть-чуть для проформы, и ладно. Это же не страшно.

Так и живут иждивенцы на шее у немолодых родителей, а те все чего-то ждут. Ждут и переживают, треплют себе нервы, подрывают свое здоровье и… снижают тот самый «Индекс Успешности». Ухудшают свою карму.

– А что делать? – спросите вы меня, – нельзя же просто молча терпеть?

– Почему нельзя? Можно, – отвечу я вам, – можно терпеть. Сознательно смирившись. Понимая, что этот человек никогда не изменится, и никакие ваши увещевания изменить его не смогут.

Терпите его таким, каков он есть. Не осуждайте, не обижайтесь на него или, упаси боже, на судьбу. Терпите, пока терпится.

Но вот если терпеть надоело, заканчивайте переживать и злиться и начинайте действовать.

С мужем-алкоголиком разводитесь, с сыном-тунеядцем разъезжайтесь. От сумасшедшего начальника на работе – увольняйтесь.

С надоевшей придурочной подругой, которая целыми днями названивает вам по телефону и надоедает сплетнями – не общайтесь. Попросту не берите трубку телефона, не отвечайте на звонок, и все.

И вообще, в отношении любого неприятного вам человека исповедуйте азбучный принцип:

НЕ НРАВИТСЯ – УЙДИ.

Помните, о чем я вам говорил в шестой главе?

Если ситуация вам не нравится, нужно действовать, надо пытаться изменить ситуацию, а не переживать.

Если в метро к вам пристает алкоголик или сумасшедший, нет нужды с ним общаться, убеждать его в чем-то, пытаться его образумить. И уж тем более доказывать, что вы хороший (хорошая). А надо потихоньку «делать ноги». Или

звать на помощь полицию. Это же очевидно?

Точно так же надо «делать ноги» от любого неприятного вам человека, даже если этот человек – ваш друг или родственник. Разве это менее очевидно?

Что касается выросших детей. По моему глубокому убеждению, когда ребенку стукнет 18–20 лет, максимум 25 лет, с ним надо обязательно разъезжаться. Как это делают в цивилизованных странах.

Там с детьми разъезжаются даже еще раньше – в 16–17 лет их отправляют учиться в колледж, и адью! До свидания!

После колледжа в отчий дом дети в Америках – Европах обычно не возвращаются. Сами снимают себе жилье, сами зарабатывают на жизнь. Сами о себе заботятся. И это правильно.

Потому что, судя по моим 20-летним врачебным наблюдениям, совместное проживание «взрослого ребенка» с родителями часто приводит к психическим нарушениям.

От проживания в одном доме с папой – мамой у переростков годам к двадцати пяти очень часто «едет крыша». А годам к тридцати нередко случается самая настоящая шизофрения.

Что и понятно: совместное проживание выросших детей и их родителей противоречит законам природы. Практически все животные своих подросших детей прогоняют. И не признают при встрече.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Большинство имен в книге изменены.

Купить: https://tellnovel.com/ru/evdokimenko_pavel/ne-navredi-sam-sebe-ili-pravila-uspeshnoy-zdorovoy-zhizni-sbornik

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить