

Сухарев В.А.

Психология добра и зла



Оглавление

От автора

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЛАБИРИНТЫ ДУШИ

Глава первая. Истоки нравственности

Благородство

Гордость и самолюбие

Откровенность и сдержанность

Тактичность и деликатность

Снисходительность

Веселый нрав

Глава вторая. Человеческие страсти

Скупость

Зависть

Злословие

Высокомерие

Тщеславие

Склонность к вспыльчивости и гневу

Агрессивность

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЛИЧНОСТИ В ЗЕРКАЛЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ

Глава третья. Ступени самореализации

Энергия мысли

Сила воли

Сформированность характера

Стремление к творческому поиску

Способность к образному мышлению

Личный магнетизм
Искусство общения
Чувство юмора
Оптимизм
Самостоятельность принятия решений
Настойчивость
Готовность к избавлению от негативной информации
Желание победить
Религиозная вера

Глава четвертая. Феномены омраченности

Ощущение неполноценности
Застенчивость и робость
Нерешительность и тревожность
Страх
Скука, печаль и депрессия
Пессимизм

Предрасположенность к стрессам

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ЕДИНСТВО В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Глава пятая. Не похожие друг на друга

Физиологические и поведенческие различия
Психические и духовно-нравственные качества
Мужественные женщины и женственные мужчины
Мужчины-донжуаны

Глава шестая. Секреты притягательной силы

Гармония сексуальных и межличностных отношений

Пятьдесят штрихов к портретам мужчины и женщины, начертанных пером мудрых людей

Человеческая душа - это непознанная вселенная, в которой борются два вечных начала - добро и зло. Можно ли противостоять стрессам и депрессии, победить зависть и злорадство, интриги и клевету, преодолеть страх и комплексы неполноценности, сковывающие душу и тело, не прибегая при этом к помощи знахарей и экстрасенсов?

Можно - отвечает В.А.Сухарев. Обратите взгляд внутрь себя, научитесь в себе искать причины собственных страданий и болей, поверьте в силу мысли, воли - и вы станете властелином своей судьбы.

В книге читатели найдут ответы на множество вопросов: почему женщины стареют раньше мужчин, а живут дольше, как избрать спутника жизни, достичь гармонии в сексуальных отношениях.

ОТ АВТОРА

Диапазон личностных качеств человека исключительно широк и многогранен. К лучшим качествам человеческой души принадлежат благородство, гордость, откровенность, самолюбие, справедливость, сдержанность, снисходительность (толерантность), тактичность и деликатность, веселый нрав, остроумие, энтузиазм, оптимизм, самостоятельность в принятии решений, настойчивость в достижении поставленных целей и т. д.

Однако так же, как со светом соседствует тень, благородные качества уравниваются их антиподами. Среди личностных качеств, нарушающих долг уважения к другим людям, следует назвать зависть и ненависть, злорадство и злословие, страсть к интригам, клевете и сплетням, высокомерие и надменность, скупость и скряжничество, склонность к вспыльчивости и гневу.

В соответствии с вышеназванными личностными качествами поступки и поведение людей закономерно вызывают уважение или антипатию окружающих. Одни чрезвычайно горды, другие излишне сентиментальны, третьи — Ленивы. Некоторые слынут высокомерными или слишком лживыми. Одни чрезмерно распушены, другие ненавидят противоположный пол.

В основе всех поступков и деяний человеческих должны лежать принципы нравственности, то есть принципы, созданные людьми для того, чтобы совместно жить наиболее счастливым образом.

Основания нравственности — это неизменные истины, подобные аксиомам геометрии. Тем не менее из-за того, что они противоречат страстям или интересам, люди с удивительной легкостью выступают

против них и нарушают их нередко вопреки здравому смыслу. Наглядным подтверждением этому может служить отношение людей к одному из главных законов человеческой нравственности, известному как закон психологического самосовершенствования: владей собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой.

Кто прям сердцем, кто питает по отношению к другим те же чувства, что и по отношению к самому себе, тот не должен уклоняться от этого закона, который по сути предписан человеку разумной природой.

Небезынтересно, как же этот закон реализуется в жизни. Статистика показывает, что в вопросе о положительных качествах большинство людей склоняются к уверенности, решительности, выдержке, силе воли, уравновешенности. На вопрос же о том, какие качества окружающих они бы приветствовали, чаще всего следует ответ: доброту, порядочность, человеческое участие, терпимость, альтруизм, щедрость.

Таким образом, правило психологического самосовершенствования: «Пожелай себе твердости в поведении, а окружающим мягкости», — звучит достаточно парадоксально, если не сказать коварно: от других мы ждем доброты, порядочности, а себе желаем прямо противоположного.

Ясно, что дожидаться от других желанной мягкости не помогут ни выстраданная нами решительность, ни питом добытая целеустремленность. Любовь и понимание силой не вырвать. Иногда их можно получить как подарок — от людей, добрых по натуре. Но поскольку природа не всегда щедра, лучше следовать одному из правил психологической культуры: желай себе Того же, чего желаешь другим. Если чувствуешь дефицит доброты в окружающих, значит, нужно быть добрее самому. Если тебя плохо понимают, постарайся сам лучше понимать других. Ощущаешь вокруг недостаток честности — стань честнее сам.

Нравственное начало в человеке гораздо менее совершенно, чем физическое. Полная чистота так же недоступна слабой человеческой природе, как и безусловная жестокость без всяких проблесков доброты.

Человек является существом противоречивым. Он скорее слаб, чем зол; суетен, чем невежествен; любит много рассуждать, но в поступках редко бывает рассудителен; использует почти всегда идеи других, но упорно считает их своими. Всегда ошибаясь, он думает, что один познал истину. Герой утром, он является олицетворением робости вечером. Вечно томимый каким-то смутным беспокойством, он не сознается в этом из гордости, но обнаруживает свою тоску на каждом шагу. Жизнь кажется человеку чересчур короткой, а между тем он всю ее проводит в изыскании способов, как убить время.

Боясь смерти более всего, он тем не менее готов каждую минуту ринуться ей навстречу из-за ничтожнейшей причины, ради удовлетворения самолюбия, из жадности или мести.

Юноше кажется смешным детство, а зрелому мужчине точно так же смешна юность, старому — годы возмужалости, но меж тем во всяком возрасте человек тратит время исключительно на пустяки, недостаточно заботясь о действительно важном. Всегда недовольный настоящим, он рее чего-то ждет от будущего и постоянно витает в облаках несбыточных надежд. Личный интерес служит единственным стимулом человеческой деятельности.

Но если намерения человека всегда чисты, поступки прямые; если окружающие судят его поверхностно и он имеет достаточно храбрости, чтобы пренебречь этим: если презрение делает его гордым, а похвала — скромным; если просьба трогает, угроза возмущает, а чужие страдания мучают; если неудачи укрепляют, опасность возвышает, а счастье умеряет желания, — тогда он истинно достойный и великодушный человек. Он любит добро ради него самого, а не для собственной славы.

Часть первая

ЛАБИРИНТЫ ДУШИ

Глава первая

ИСТОКИ НАВРСТВЕННОСТИ

БЛАГОРОДСТВО

Благородство так тесно бывает связано с бескорыстием, что эти два качества личности нередко трудно отличить друг от друга. Порой благородство проявляется в тайном самопожертвовании, не

заявляющем громко о своем подвиге и не требующем ответной благодарности. В другом случае благородство принимает вид особого внимания к несчастным и отверженным. Оно же побуждает прощать нанесенные обиды, отвечать добром на зло и отказываться в пользу других от своих прав.

Благородство состоит из добродушия и избытка доверия. Люди мнимо благородные скрывают свои недостатки и от других, и от себя. Люди же истинно благородные прекрасно их сознают и открыто о них заявляют. По-настоящему благородный человек легко прощает заблуждения людей.

То, что мы принимаем за благородство, нередко оказывается честолюбием, которое, презирая мелкие выгоды, прямо идет к крупным. Благородство души не всегда сопровождается благородством манер.

Порядочный человек не будет злословить в адрес отсутствующих и говорить о людях за глаза то, чего нельзя сказать им прямо в лицо. Благородный человек никогда не позволит себе грубого обращения с лицами, с которыми ему пришлось разойтись вследствие идейных убеждений. Он деликатно оберегает и самолюбие своих врагов, удерживается от причинения им вреда и неприятностей; доверяет иной раз недостойным доверия людям; наконец, все то же чувство благородства удерживает его в границах умеренности наслаждений и удовольствий.

Великодушным человеком следует признать того, кто несмотря на веские основания быть недовольным своими ближними остается расположенным к ним и даже жертвует собой для их блага.

Благородство иной раз способно проявиться в форме гордости, хотя это не всегда принимается окружающими. История знает немало тому примеров. Так, Сципион, будучи бездоказательно обвиненным Римским сенатом в лихоимстве, разорвал свой оправдательный вердикт в знак того, что считал ниже своего достоинства быть заподозренным в подобном поступке.

Благородство — неотъемлемое качество многих великих людей. Вот как описывает голландский писатель Тейн де Фрис благородство художника Рембрандта по отношению к своему коллеге:

«Рембрандт повернулся к художнику и увидел, что тот сидит, положив локти на стол и печально опустив голову. Неожиданно гость всхлипнул и разрыдался. Седая голова упала на руки; в этих слезах вылилось все отчаяние забитого человека, доведенного сильными мира сего до сумы. Рембрандт был потрясен. В нём словно что-то надломилось. Куда девались его уверенность и спокойствие! Сострадание кричало в нем. Кровь бросилась ему в голову, в припадке ярости он стукнул кулаком по столу. Потом оглянувшись на художника, схватил его за руки и пронзительно крикнул: Кровопийцы! Мы еще постоим за себя!

Мастер переводил взор с одного ценного предмета на другой, останавливался перед канделябрами, вазами, тканями, расшитыми шелком. Вдруг он сорвал со стены небольшой персидский ковер, расстелил его на полу и начал бросать в него все, что попадалось под руку и представляло собой какую-нибудь ценность. Открыв шкаф, он достал оттуда кувшины для вина, кубки тончайшей чеканки и бросил их к ногам перепуганного художника. Затем побежал в соседнюю комнату, вспомнив вдруг, что там у него спрятана еще целая тысяча дукатов наличными. Надо отомстить, отомстить во имя чести затравленного собрата, во имя всех преследуемых и гонимых... И он швырял и швырял ценные вещи на ковер. Тяжело дыша, он приговаривал:

— Бери! Забери все! И все обрати в деньги. Купи себе дом. Потом как-нибудь разочтемся с тобой. Купи дом в городе, только получше. И берись за работу как ни в чем не бывало. Только не сдавайся!»

К чести женщин нужно сказать, что, будучи совершенно равными с мужчинами в великодушии, они превосходят их в утонченности проявления этого качества. Женское предупредительное внимание и такт, как правило, бывают недоступны для мужчин. Женское благородство проявляется даже в манере поведения: спокойствие души выражается веселостью, а чистота души — искренностью тона, свидетельствующим о том, что нечего скрывать или чего-либо бояться. Симпатии и привязанности сами себя выдают нежностью и лаской во взглядах и жестах, а вся внешность женщины непременно приводит к заключению о благородстве души, причем заключение это редко бывает ошибочным.

ГОРДОСТЬ И САМОЛЮБИЕ

Природа в достаточной мере наделила большинство людей способностью считать себя выше других. Чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на своих сослуживцев, знакомых и близких: мы непременно увидим, что каждый из них ценит себя выше того, чего стоит в действительности. Это непременно приводит к мысли о том, что и мы сами не свободны от этого недостатка. Однако не следует приходить в отчаяние от столь неутешительного вывода, а, напротив, мобилизовать себя на то, чтобы завоевывать уважение истинными заслугами.

Если считать гордость прямым следствием слишком высокого мнения о себе, то едва ли найдется

хоть один человек, кто не был бы заражен ею. Каждый из нас непременно смотрит на себя как на замечательного в каком-то смысле человека. При этом предмет собственного почитания могут составлять как черты характера, поведения, образа жизни, так и деловые или профессиональные качества, которые отличают или выделяют нас. Как бы много не было на свете людей ничтожных или глупых, ни один из них наверняка добровольно не признает себя таковым. Заносчивый часто отличается от скромного только тем, что говорит вслух то, о чем тот думает, и выставляет напоказ то, что скромный скрывает.

Гордость лишена одного из характерных качеств всех пороков — она не способна скрываться. Все остальные пороки служат противовесом соответствующих достоинств, одна лишь гордость соприкасается с ними.

Гордость происходит от недостаточного размышления и незнания самого себя. Знание же является к нам вместе со скромностью. Нередко мы гордимся тем, чего у нас нет в действительности.

Гордость часто побуждает людей к зависти, но, с другой стороны, помогает им и умерить ее.

Гордость — утешительница слабых. Нередко она служит препятствием и к истинному величию. На низшем уровне гордецов ожидают высокомерие и тщеславие.

В отличие от надменности гордость не является слепой по отношению к собственным недостаткам. В соединении с силой она облагораживает, а в соединении со слабостью принижает человека.

Есть гордость, которой дают название благородной. Гордые в этом смысле люди ставят выше всяких похвал внутреннее сознание исполненного долга, тогда как люди пустые гонятся за похвалами окружающих. Первые хотят, чтобы их дела и поступки действительно заслуживали похвалы, вторые же довольствуются тем, чтобы они только казались заслуживающими похвалы; первые стараются проявить себя в чем-то действительно достойном, вторые — в мелочах.

Горд не тот, кто хочет казаться таковым: последний, пожалуй, может достичь своей цели, но он скоро выйдет из этой роли. Ибо лишь прочное внутреннее неколебимое убеждение в своих превосходных качествах и своей особенной ценности делает человека действительно гордым. Даже если убеждение это ошибочно и основано на чисто внешних и условных преимуществах, — это не вредит гордости, если она существует в действительности и серьезно.

Злейшим врагом гордости является тщеславие, которому нужно добиться одобрения других, чтобы основать на нем собственное высокое мнение о себе. Гордость часто вызывает осуждение, исходящее от тех, у кого нет ничего, чем бы они могли гордиться.

Человек, обладающий достоинствами, поступает правильно, сохраняя их на виду, чтобы не давать им прийти в полное забвение. Ибо тот, кто простодушно игнорирует свои достоинства, рискует получить аналогичное же отношение к себе со стороны окружающих. Недаром арабская пословица гласит: «Пошути с рабом, и он скоро покажет тебе зад». Нужно помнить слова Горация: «Являй гордость, заслуженно добытую».

Известен ряд внешних признаков, по которым можно отличить гордого человека. Так, горбинка на носу свидетельствует о гордости, независимости человека, полагающегося только на себя и не терпящего ограничений в чем бы то ни было. Такие люди обладают большой способностью к самозащите, будут стоять на своем даже если весь мир ополчится против них.

Круглые глаза черного цвета с желтоватым блеском также нередко свидетельствуют об излишней гордости. Лоб с горизонтальными морщинами, близко расположенными к линии волос — признак жестокосердия и гордыни. Люди, имеющие привычку выставлять вперед подбородок, весьма горделивы и высокомерны: они не снизойдут до общения с человеком, которого не считают равным себе по интеллекту, положению в обществе или каким-либо иным признакам. Иногда удлиненный округлый подбородок может говорить о самоуверенности и горделивости. Привычка откидывать назад голову при ходьбе — признак тщеславия.

Самолюбие является источником всех человеческих страстей. Оно рождается вместе с нами и не покидает нас до последней минуты жизни. Это личностное качество подобно воздушному шару: стоит только уколоть, — и из него вырывается буря.

Самолюбие принадлежит к числу тех черт характера, которые нуждаются лишь в хорошем направлении, но отнюдь не в искоренении. Думать о себе и о своих делах больше, чем они этого заслуживают, полезно и в том смысле, что тем самым поддерживается энергия деятельности и стремление к достижению цели. Всякий новый вид деятельности вызывается, как правило, горячей верой в то, что будет получено нечто лучшее в сравнении с уже существующим. Твердая уверенность

в своих силах служит вернейшим залогом успеха в новом начинании.

Самолюбие не следует путать с себялюбием и самовлюбленностью. Если самолюбие бывает услужливым и сострадательным, то себялюбие — это качество иного рода, не знающее ни человечности, ни справедливости, не имеющее ни границ, ни основания. Себялюбие — это большой человеческий порок, для избавления от которого не существует никаких лекарств.

Вера в себя особенно похвальна в юности. «Если успеха могли добиться другие, то почему этого не могу сделать я?» — таково правило, которого следует придерживаться каждому. Мы должны подражать стрелку, который, дабы попасть в цель, целится обязательно чуть выше.

Самолюбие и уверенность могут быть залогом многих хороших качеств, если только они не доминируют над теми достоинствами, которыми человек обладает в действительности. В противном случае они способны сделать его только смешным в глазах окружающих. Что же касается внутреннего влияния, то самолюбие, развитое выше присущих нам достоинств, превращается во вредоносный яд, подтачивающий наши душевные силы.

Человек, считающий себя выше того, чем он есть в действительности и потому ожидающий от других гораздо большей благодарности и больше знаков уважения, чем их получает, проводит всю свою жизнь среди терзаний и беспокойств. Противоречия и неудачи мучают его гораздо сильнее, чем обычного человека, поскольку каждая допущенная в отношении него несправедливость кажется ему имеющей гораздо большее значение.

Самолюбие и гордость, существующие без подкрепляющих достоинств, должны рассматриваться как пороки. Даже если эти черты сочетаются с другими положительными качествами, окружающие терпят их неохотно в силу того, что каждый человек, тайно или явно, непременно обладает собственным самолюбием и потому не очень-то склонен к признанию хороших качеств в других. Что касается самолюбия, развивающегося на базе занимаемого, более или менее высокого, официального положения, то нередко бывает, что это самолюбие переходит в глупое высокомерие, причем тем чаще, чем сомнительнее достоинства человека. Если же кто-то пользуется своим высоким положением для притеснения подчиненных, то такого человека нужно признать общественно вредным.

Сколько ни сделано открытий в стране самолюбия, там еще осталось вдоволь неисследованных земель.

Ф. Ларошфуко

Гордость свойственна всем людям: разница лишь в том, где и когда они ее проявляют.

Ф. Ларошфуко

Истинная гордость очень застенчива и боится людского суждения.

Н. В. Шелгунов

ОТКРОВЕННОСТЬ И СДЕРЖАННОСТЬ

Сдержанность в выказывании собственных достоинств часто придает этим достоинствам особо выгодный блеск, увеличивает их значение и, показывая немного, заставляет предполагать существование большего.

Человек, одаренный талантом, будет держать себя скромно в кругу равных ему по уму людей. Человек ничтожный будет задаваться среди личностей еще более ничтожных. Самомнение доходит иной раз до того, что многие люди, даже признавая превосходство других в уме, знаниях и твердости характера, тем не менее стараются доказать, что люди, эти склонны ошибаться в тех или иных случаях.

Талантливые люди вообще обладают более страстной натурой и потому чаще увлекаются. И вот тут-то, на ничтожных ошибках, их и стараются поймать те, кто уступают им в интеллекте, но более хладнокровны в выводах.

Бывают ситуации, в которых человек, скромный по натуре, может заразиться самомнением более, чем того стоит. Это случается, когда окружающие почему-либо отказываются признавать те его достоинства, которыми он действительно обладает. Возникает чувство оскорбленного самолюбия, заставляющее человека заняться самооценкой. В таких случаях возвращение к природной скромности происходит сразу же после того, как истинные достоинства человека оценены по заслугам.

Но чтобы это случилось, недостаточно иметь те или иные достоинства, надо проявить их так, чтобы они, в свою очередь, не оскорбляли ничьего самолюбия. В противном случае, если ваши качества будут колоть людям глаза, вы возбудите к себе только зависть и ненависть, и рано или поздно они найдут случай в свою очередь унижить вас. Все средства для этого будут употреблены, если не хватит фактов, в дело пойдет клевета. Ваши мелкие недостатки будут раздуты, вас будут преследовать и карать с такой

беспощадностью, что вы сами будете не в состоянии понять, чем вы ее заслужили. Напрасны будут все жалобы на несправедливость врагов и на то, что вас дурно понимают.

Скромность составляет лучшее лекарство против всех бед, порождаемых порывами страсти. Однако и в выражении скромности не должна быть перейдена известная грань. Излишняя скромность не только бесполезна, но и положительно вредна. Робкий и уступчивый человек никогда не поднимется выше уровня обыденной посредственности. Господствующими во всех отношениях личностями всегда были те, кто умел смело и прямо проводить в жизнь свои взгляды и настойчиво добивался достижения поставленных целей.

Человек скромный и не старающийся первенствовать во что бы то ни стало и потому не оскорбляющий ничьего самолюбия, напротив, мирно живет в кругу своих знакомых, не гоняясь за славой.

Следствием чистоты человеческой души, не боящейся обнаружить свои качества, и твердости характера человека, уверенного в правоте своих взглядов и потому мало заботящегося о том, что о нем будут думать и говорить другие, является откровенность.

К сожалению, современные понятия о хорошем и плохом сильно искажены, а доброжелательность во многих столь мало заметна, что откровенность зачастую является опасным качеством для тех, кто ею обладает.

Наблюдательному человеку бывает нетрудно обнаружить пол маской слов и поступков истинные мотивы. Одни уверяют, что добиваются каких-либо общих тлей, а в сущности хлопочут лишь о своей личной выгоде. Другие кажутся идущими по вполне определенному пути, а между тем их случайно можно встретить совсем на другой дороге.

Чем прямее человек, тем менее боится он откровенно высказывать свои убеждения. Разговор со многими людьми часто бывает невыносимым потому, что они не решаются высказывать откровенно то, что хотят. Трусливые и лстивые обыкновенно считают честных и откровенных людей неблагоприятными и даже действующими против своих интересов.

Откровенность запечатлена характером силы, достоинства и доброжелательства. Ей нечего бояться быть заподозренной в чем-то дурном. Она чужда всякой принужденности, поскольку быть тем, кто ты есть в действительности, гораздо легче, чем притворяться, играя не свою роль

Возбуждая доверие, откровенность способствует взаимопониманию в деловых и межличностных отношениях и нередко выводит из затруднительных положений тем, что выявляет как хорошие, так и негативные стороны ситуации, ничего не скрывая и не приукрашивая. Она в то же время красноречива и убедительна. потому что всегда идет рука оо руку с правдой: ее путь, прямой и твердый, гораздо лучше и скорее приводит к цели там, где хитрость теряется в лабиринтах маневров, которые, как известно, никогда не удаются людям, не обладающим достаточным разумом, и оказываются ненужными для тех, кто обладает действительными способностями.

Как внутренняя черта характера откровенность нередко проявляется твердо или даже жестко.

Трудно назвать другое человеческое качество, которое бы так повышало авторитет человека в глазах окружающих, как чистосердечное признание своих собственных недостатков. Это — один из лучших видов откровенности.

Откровенность не должна быть чужда и некоторой благоразумной сдержанности. Если, с одной стороны, нехороши скрытность и притворство, то, с другой стороны, излишняя откровенность, граничащая с фамильярностью, также способна принести вред. Человек, строящий свои отношения с окружающими на основе панибратства или амикошонства, рано или поздно потеряет их уважение.

В откровенности надо уметь остановиться на той грани, за которой это качество приобретает негативный оттенок. Причем этого правила особенно целесообразно придерживаться в несущественных вопросах.

Часто скромность принимается за слабость, но когда опыт докажет людям, что они ошиблись, то скромность придает новую прелесть, силу и уважение характеру.

Л. Н. Толстой

Скромность укрощает гордость, как вода гасит пламя.

Т. Гиппель

Кто привык быть неискренним с другими, тот в конце концов перестает быть искренним с собой.

Ф. Ларошфуко

Искренность — дело трудное и очень тонкое, она требует мудрости и большого душевного такта.

В. В. Вересаев

Искренность есть мать правды и вывеска честного человека.

Д. Дидро

Скромность так же нужна достоинствам, как фигурам на картине нужен фон: она придает им силу и рельефность.

Ж. Лабрюйер

Во всем нужно соблюдать меру, даже в скромности!

А. Франс

Скромнен не тот, кто равнодушен к похвалам, а тот, кто внимателен к порицаниям.

Жан Поль

Сила добродетели в ее скромности.

Э. Фейхтерслебен

Скромность — самый надежный способ удовлетворить наше тщеславие.

Ф. Честерфилд

Скрытность — прибежище слабых.

Ф. Бэкон

ТАКТИЧНОСТЬ И ДЕЛИКАТНОСТЬ

Межличностные отношения всегда чреваты различного рода шероховатостями, спорными и конфликтными ситуациями, поэтому они, как ничто другое, требуют такта и деликатности. Быть тактичным — это значит в любой ситуации осознавать своего собеседника, партнера, оппонента или подчиненного как равноценную и равноправную человеческую личность с учетом особенностей пола, возраста, национальности, темперамента, привычек и т. п.

Бестактность является весьма распространенной человеческой привычкой. Это есть неумение выбрать подходящий момент для общения. Бестактный человек на свадьбе начинает поносить женский пол, усталого приглашает на прогулку, навязывает свою помощь в деле, которое хотят прекратить, и т. д. Это — потенциальный стрессоноситель.

Бестактность нужно вовремя пресекать: попустительствуя бестактности, мы оказываем человеку медвежью услугу, обрекая его на неизбежные конфликты. Осознание ложности своего поведения есть маленький, но шаг к исправлению. Только на первый взгляд кажется, что бестактному человеку легко живется. Фактически же он находится под постоянной угрозой «нарваться» на резкое противодействие.

Под деликатностью (любезностью, учтивостью) подразумевают вежливость и внимательность в общении, умение щадить самолюбие окружающих. В обществе можно встретить два резко различных между собой типа людей. Одни, по-видимому, поставили перед собой задачу никогда никому не уступать и даже как бы нарочно идти наперекор общим желаниям. Таких людей не терпят и признают самыми неприятными субъектами. Другие, напротив, выказывают гибкость, уступчивость и не только стараются исполнять чужие желания, но во многих случаях их даже предупреждают. В обществе таких людей почитают лучшим его украшением. Люди вообще склонны оценивать во всяком деле скорее обстановку и манеры, нежели само дело, и нередко два человека, желающие от нас одного и того же, производят диаметрально противоположное впечатление: один нам импонирует, а другой отталкивает.

Бывает, однако, и так, что старающийся угодить оказывается для нас неприятнее того, кто нам прямо противодействует.

Легкий знак внимания, учтивое возражение и даже деликатный отказ способны нередко возбудить в нас больше симпатии, чем услуга, сделанная грубо и неохотно.

Любезность никак не следует смешивать с низкой лестью, которая ставит цель угодить и понравиться во что бы то ни стало, не разбирая средств и беззастенчиво восхваляя даже пороки и смешные стороны человека. Для прямой, правдивой и независимой личности нет положения более нестерпимого и тягостного, чем знать, что услуга получена только ценою унижительного подчинения и зависит от личных взглядов того, к кому обращаются с просьбой.

Некоторые полагают, что мягкость, уступчивость и предупредительность считаются свойствами более слабой стороны. Тем не менее бесспорен тот факт, что человек с твердым характером, проявляющий мягкость и уступчивость в общении, не только не теряет своего достоинства, но, напротив, приобретает в глазах окружающих какую-то особенную привлекательность, отсутствующую в других.

Оставаясь деликатными и уступчивыми в мелочах, мы подготавливаем почву для твердого и

решительного «нет» в таких вопросах, где отказать велят прямота и честность.

Случаи уступок в мелочах лицам, которым мы хотим понравиться, встречаются в жизни на каждом шагу и научиться этому вовсе не сложно. Тем не менее это умение принадлежит к числу самых утонченных и полезных. Итак, вашим девизом должно быть: «Любезность и деликатность — в мелочах, но строгое предписание рассудка — в решении сложных вопросов».

Для успеха в жизни умение общаться с людьми гораздо важнее обладания талантом.

Д. Леббок

Учтивость и скромность свидетельствуют о подлинной просвещенности человека.

О. Бальзак

Есть моральная тактичность, которая у гуманного человека сказывается во всех его поступках и которой не имеет злой человек.

Д. Диро

СНИСХОДИТЕЛЬНОСТЬ

Под этим личностным качеством подразумевается готовность прощать и забывать чужие недостатки. Это качество принадлежит к числу самых необходимых в обществе. Всякий разумный человек, приглядываясь к людским несовершенствам и невеселой обстановке жизни, без труда поймет, что пороки чаще бывают следствием несчастий и невежества, чем самостоятельной дурной воли, и что в общем они являются напоминанием о необходимости улучшить существующее положение.

Многие люди, которые имеют возможность идти по дороге совершенствования, довольствуются ничтожным настоящим, оставляя неразвитыми данные им от природы способности и таланты и занимаясь по сути дела пустяками. Их самолюбие тешится мелочами, в преследовании которых они нередко доходят до смешного. Люди подобного рода заслуживают больше сожаления, чем ненависти. Такой взгляд на них не только является достойным с нравственной точки зрения, но может быть полезен для нас самих. Потушив в себе искру злобы и недовольства, мы сделаемся спокойнее. Напрасное же выражение этих чувств принесет нам только неприятности.

Чтобы осознать необходимость и пользу снисходительности, выберите из ваших знакомых нескольких человек, пользующихся наибольшим вашим уважением, и проследите их жизнь в мелочах. Сколько слабостей, недостатков, капризов, смешного честолюбия, рабской зависимости от самых мелочных страстей обнаружите вы при этом. Один и тот же человек может показаться вам великим в одном случае, глупым — в другом, порочным — в третьем.

Человеческие пороки нередко зависят как от самой судьбы, так и от условий жизни. Позорящий свою семью, возможно, был бы её опорой, если бы был иначе воспитан и рос в ином окружении. Энергия и сила, которые он проявил в дурном, могли бы произвести много доброго при ином повороте событий.

Тот, кто родился с мягким, добрым и чувствительным сердцем, нередко теряет это сокровище при виде несправедливостей и жестокостей, совершающихся вокруг. Доброе его расположение к людям трансформируется в ненависть, уважение — в презрение, готовность делать добро притупляется. в сердце поселяется равнодушие. Жизненная нужда и унижения способны окончательно закрепить такое превращение. Быть честным легко, когда обладаешь всеми благами жизни. В таком положении нетрудно проповедовать правила честности другим.

Если снисходительность прощительна даже в отношении пороков, то с тем большим правом должна она использоваться в отношении обыкновенных людских слабостей или смешных сторон характера, от которых не свободен никто. Поэтому не стоит мешать людям наслаждаться легким довольством самим собой, если это никому не вредит. Пусть ваш знакомый думает, что он красивее, ловчее и умнее, чем есть на самом деле. Все подобные мелочи никак не должны возбуждать в вашей душе зависти. Но если речь пойдет о чем-то действительно важном, нужно отстаивать свою точку зрения твердо и решительно.

С помощью снисходительности мы должны прощать и нанесенные нам обиды. Прийти к такому выводу очень просто: ведь оскорбивший или прав, или виноват. В первом случае мы не имеем права жаловаться. Во втором случае он только доказывает, что не знает нас, а значит, его обида, в сущности, направлена на несуществующий объект.

Горько ошибается тот человек, кто ценит в жизни только большие свершения и подвиги, забывая, что главная и большая ее часть проходит в мелочах. Люди, должны обуздать в себе излишнюю требовательность к своим ближним и знакомым и привыкнуть смотреть со снисходительной улыбкой на слабости, перенося их терпеливо и добросердечно и не забывая никогда, что от обыкновенных людей нельзя требовать безусловно разумных поступков.

Всякое дельное, разумное слово, сказанное с благосклонной, снисходительной улыбкой, всегда будет сочувственно воспринято всяким, даже если речь идет о чем-либо неприятном.

Мужество идет обыкновенно рядом с мягкостью характера, и мужественный человек более других способен на великодушие.

Н. В. Шелгунов

То, что называется снисхождением, чаще всего — только справедливость.

Э. Реши

ВЕСЕЛЫЙ ПРАВ

Улыбка и задорный смех составляют характерные черты человека веселого нрава.

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя тех, кто ею одаривает.

Улыбка длится мгновение, а в памяти порой остается навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Улыбка — отдохновение для уставших, луч света для тех, кто пал духом.

И тем не менее ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя ни одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали.

Все мы убедились на собственном опыте, что выражение лица гораздо важнее одежды человека. Улыбающийся человек всегда выглядит гораздо симпатичнее, да и чувствует себя счастливым. У людей, общающихся с улыбающимся человеком, поднимается настроение. В таком состоянии гораздо легче улаживать всякие недоразумения.

Человека с улыбкой на лице всегда принимают радушнее, поэтому перед тем, как войти в чей-либо кабинет, старайтесь подумать о чем-то для вас приятном.

Улыбка чаще выражает дружелюбие, потребность в одобрении, открытость общению. Однако нередко она может отражать и совсем иные чувства, и нужно быть осторожным в ее истолковании. Так, чрезмерная улыбчивость является проявлением болезненной потребности в одобрении или угодничества перед начальством, а то и вовсе ничего не выражать — быть своеобразной маской вежливости.

Смущенная улыбка обычно внезапно появляется и так же внезапно исчезает, граничит с гримасой. Хорошо видна у многих людей при выражении соболезнования.

Кривая улыбка (с одной стороны — улыбка, с другой — опущенный уголок рта) характеризует внутреннее противоречие: сдержанность, сознательно скрываемую за деланной веселостью. Можно наблюдать, например, когда начальник рассказывает анекдот, над которым подчиненные вынуждены смеяться.

Беззвучное невыразительное оскаливание зубов характерно для людей, у которых примитивные побуждения и негативные эмоции, в частности злорадство, стоят намного выше разумного мышления и воли.

Сладкая улыбка типична для ханжей, сентиментальных людей, а также для льстецов.

Старайтесь чаще улыбаться и смеяться. Старое изречение гласит: «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один».

Природа дала человеческому организму отличное средство защиты от многих недугов — смех. Даже положительные эмоции могут нанести ущерб здоровью, если они не сопровождаются смехом, который можно рассматривать как серию коротких непрерывных выдохов. Эти выдохи дробят опасный поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе.

«Смехотерапия» является одним из наиболее доступных способов улучшения эмоционального состояния. Смех вызывает не резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и снижает напряжение, вызываемое стрессами. Углубляется дыхание, объем воздуха, проникающего в легкие, увеличивается втрое, кровь обогащается кислородом, стабилизируется ритм сердца, снижается артериальное давление, организм освобождается от гормона стресса — адреналина.

Смех — это в известном смысле и упражнение, которое способствует улучшению циркуляции крови в области брюшной полости. Посмеявшись, человек чувствует прилив свежих сил. Одновременно смех обуславливает нечувствительность к воздействию обидных слов. В состоянии веселья человек ощущает полноту жизни.

Старайтесь выбирать книги, теле- и радиопередачи так, чтобы они побуждали вас улыбаться и

смеяться. По этой же причине предпочтительнее общаться с людьми, наделенными чувством юмора, которые ведут себя не слишком серьезно, которые молоды сердцем.

От людей, у которых мрачное настроение или тяжёлый характер, следует держаться подальше. Если вы окружены людьми, которые чувствуют себя радостными и счастливыми, то вы также будете счастливы. Улыбайтесь, и вы получите улыбку в ответ.

Ни в чем так не проявляется характер человека, как в том, что он находит смешным. Если хотите узнать человека и заглянуть в его душу, вникайте не в то, как он говорит, или как молчит, плачет, волнуется, а смотрите, как он смеется: в хорошем смехе проявляется и хороший характер; в глупом смехе — глупость; если рассмеялся и сам стал смешон — нет собственного достоинства; пошлость человека заметна и в его смехе.

Народ, отличающийся веселым нравом, — самый лучший из народов. Веселость у французов происходит от их общительности, у итальянцев — от воображения, у англичан — от оригинальности характера: веселость же немцев — философическая: они шутят скорее с вещами и с книгами, чем с себе подобными.

Множество людей совсем не умеют смеяться. Впрочем, тут и уметь нечего: это природный дар и его искусственно не создашь. Если разовьешь себя к лучшему и поборешь дурные склонности, тогда и смех твой изменится к лучшему.

Смех должен освещать лицо, а не уродовать его. Красота смеха зависит от искренности чувства. Ничто так не сближает людей, не укрепляет отношение между ними, как хороший, безобидный смех.

Нередко в смехе обнаруживается нечто пошрое, как бы унижающее смеющегося, хотя последний никогда точно не знает о впечатлении, которое производит на окружающих. Иной человек смехом выдает себя, и мы вдруг узнаем всю его подноготную.

Смех бывает радостным, веселым, беззаботным, ненавидящим, издевательским, злорадным, ядовитым, вымученным, искусственным, горьким и сладким. Смех с упором на «а» (ха-ха) является открытым, идущим от сердца, облегчающим, полным согласия с окружающим миром. Смех с упором на «е» (хе-хе) — не слишком приятный, дерзкий, завистливый. Чем более открыта гласная, тем больше злорадства, хамства, презрения. Смех с упором на «и» (хи-хи) отражает скрытность, хитрость, смесь иронии и злорадства. Смех с упором на «о» (хо-хо) является хвастливо-угрожающим, выражающим протест, сомнение. В основе — издевательский. Смех с упором на «у» (ху-ху) больше похож не на смех как таковой, а на попытку скрыть свой страх. Характерен для людей с предрассудками.

Манера человека смеяться во многом определяется его характером. В частности, если при смехе женщина касается мизинцем своих губ, то это означает, что у нее есть собственные представления о «хорошем тоне», грации и женственности и она твердо следует этим представлениям. Кроме того, ей нравится быть в центре внимания.

Человек, прикрывающий во время смеха рот рукой, несколько робок и не слишком уверен в себе. Часто он смущается, предпочитает оставаться в тени, как говорят, «не любит раскрываться». Такому человеку не следует увлекаться самоанализом и чрезмерной самокритикой.

Запрокидывающий при смехе голову доверчив и легковверен, но в то же время у него широкая натура. Иногда он совершает неожиданные поступки, соглашаясь лишь со своими чувствами, тогда как ему желательно больше полагаться на разум.

Касающийся при смехе лица рукой скорее всего мечтатель и фантазер, стремящийся осуществить свои грезы, часто совсем нереальные.

Сморщивающий при смехе нос имеет быстро меняющиеся чувства и взгляды. Это эмоциональный и капризный человек, легко поддающийся минутному настроению, чем создает немалые трудности как для себя самого, так и для окружающих.

Смеющийся громко — из разряда людей добросердечных, совестливых, привыкших приспосабливаться к обстановке и к людям. Свои чувства и поступки он держит под контролем, благодаря чему редко кого расстраивает или огорчает.

Держащийся при смехе за подбородок является человеком незаурядного ума, уравновешенным, уверенным в себе. Он деятелен, настойчив (иногда больше, чем нужно). Таким людям желательно иногда смотреть на себя как бы со стороны.

Человек, не имеющий определенной манеры смеяться, принадлежит к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуется собственным мнением, пренебрегая мнением других, что многим из его окружения не очень нравится.

Ближайший путь к счастью — веселое настроение: ничто лучше, чем это свойство, не может заменить всякое другое благо, — между тем как само оно ничем заменено быть не может.

Веселость — это великое средство для укрепления и подъема нашего духа. Подобно тому, как от солнечного света распускаются цветы и созревают плоды, — веселость, чувство свободы и жизни развивают в нас семена добра, все, что в нас есть лучшего.

Веселье — это небо, под которым цветет все, кроме злобы; это цветок, который рождается на стебле добродетели.

Пусть человек молод, красив, богат, пользуется авторитетом, — при оценке его счастья встает вопрос, весел ли он при всем этом. С другой стороны, если он весел, то безразлично, молод он или стар, беден или богат, — он счастлив. По этому поводу А. Шопенгауэр сказал: «Из личных качеств непосредственное всего способствует нашему счастью веселый нрав».

Старая мудрость гласит: «Кто много смеется, тот счастлив, а кто много плачет, тот несчастен». По этой причине мы должны широко раскрывать свои двери веселью, когда бы оно ни явилось: ибо оно никогда не приходит не вовремя. Между тем мы часто колеблемся, следует ли допустить его к себе, желаем увериться, действительно ли у нас есть полное основание быть довольными, или же боимся, что оно помешает нашим серьезным размышлениям и важным заботам. Какой прок выйдет из последних, далеко не известно, тогда как веселость представляет собою прямую выгоду. Она. — наличная монета счастья, а не кредитные билеты, —, дает немедленную радость в настоящем и потому есть высшее благо для всего сущего. Веселость означает довольный собою ум, чистое сердце и добрый, любящий характер. Поэтому приобретение и сохранение этого блага мы должны ставить выше других забот.

Главный секрет веселого расположения духа состоит в том, чтобы не позволять пустякам тревожить нас и вместе с тем ценить те маленькие удовольствия, которые выпадают на нашу долю.

Несомненно, что для веселости духа нет менее благоприятного условия, чем богатство, и более благоприятного, чем здоровье: у простых людей мы чаще видим веселые и довольные лица. Нам надлежит, следовательно, прежде всего стремиться к возможно более крепкому здоровью, лучшим выражением которого является веселость. Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут, а веселость облегчает болезнь, бедность и горе.

Бодрое и веселое расположение духа — не только богатый источник жизненного наслаждения, но в то же время и сильная охрана характера.

С. Смайлс

Люди держатся бодро до тех пор, пока они веселы.

Д. Леббок

Пока есть возможность, живите весело!

Сенека

Глава вторая

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАСТИ

СКУПОСТЬ

Скупость — это порок, за которым следуют бессердечье, эгоизм, душевная мелочность и еще много других негативных качеств человеческой личности. Если порок этот овладевает молодым человеком, то он лишается всех честных и хороших качеств.

Скряга измешает все на вес золота. Кроме денег для него не существует ничего, и страсть к ним с годами не только не слабеет, но, напротив, усиливается все более и более.

Скупые люди обычно не отказывают себе в удовольствиях. Напротив, страсть к удовольствиям нередко бывает началом скряжничества. Для этого стоит только определить стремление к приобретению богатства главной целью своей жизни и отбросить всякую разборчивость в средствах к ее удовлетворению. Сегодня мы видим, что жажда богатства и наживы, столь характерная для власть имущих, по сути дела, лежит в основе нищеты, в которой живет большая часть населения.

Вернейший путь к благосостоянию заключается в умении обуздывать свои желания. Наши истинные нужды вовсе не велики, но жадность и честолюбие могут раздуть их до пределов невозможного.

Итак, скупость можно трактовать как кропотливое искусство сделать богатство — убогим, власть и репутацию — позорными, жизнь — жалкой, смерть — страшной, а наследников — без вины

неблагодарными.

Есть много способов разбогатеть, но честных мало; бережливость — один из самых верных. Она может считаться дочерью благоразумия, сестрою умеренности и матерью свободы. Бережливость — это, образно выражаясь, монетный двор бедняка.

Между тем, люди нередко совершенно неверно называют скупостью бережливость, то есть умение сообразовывать свои доходы с расходами и устраивать благосостояние относительно малыми средствами. Бережливость — самое необходимое качество для домашнего счастья, мирной спокойной жизни и возможной независимости.

Труд, умеренность и порядок, будучи соединенными с умением пренебречь роскошью, являются источниками доходов в семье с ограниченными средствами.

Женщины, которых сама судьба предназначила преимущественно для практических забот об удобстве домашней жизни, должны сознавать необходимость бережливости еще больше, чем мужчины. Бережливость — необходимое качество для хорошей жены. Действительно, даже верность супружескому долгу имеет больше значения, только пока женщина молода и хороша, тогда как умение поддержать в доме порядок и доставить мужу спокойствие составляет качество, ценимое во всякой женщине, независимо от ее возраста и красоты.

Еще один принцип, которого также должен придерживаться всякий благоразумный человек, состоит в том, чтобы никогда не рассчитывать на будущие ожидаемые блага, а жить соразмерно с нажитыми средствами. Надежды самые вероятные очень часто нас обманывают или, в лучшем случае, заставляют так долго ждать их осуществления, что подрывают всякие на них расчеты.

Благоразумный человек никогда не должен проживать более двух третей своего дохода, иначе непредвиденные случаи могут каждую минуту поколебать его материальное положение. Полезно также всегда иметь отложенной известную сумму денег. Поступающий подобным образом может не бояться несчастий и гарантирован от внезапных тревог, чем с лихвой вознаграждает себя за потерю некоторых удовольствий, которые доставили бы ему эти деньги.

Нередко в жизни встречаются ситуации, когда человек лишается своего материального благосостояния. В таком случае он должен резко изменить свой образ жизни, отказаться от установившихся привычек, некоторых манер поведения и придерживаться следующих принципов.

Внушить себе мысль, что следует держать себя по-прежнему с достоинством, но только с более скромным и серьезным. Защищать по-прежнему свои принципы и чувства и стараться доказать, что против них удары судьбы бессильны.

Если вы жили в богатом особняке — переезжайте на скромную квартиру, дорогостоящую мебель замените самой простой и вы увидите, что она будет служить точно так же. Ваш стол ломился под тяжестью изысканных неудобоваримых блюд и вин — обедайте впредь хлебом и овощами, уменьшив порцию мяса: вы немедленно почувствуете облегчение.

Все ненужные драгоценности и безделушки продайте — они совершенно бесполезны. Обыкновенные дешевые часы будут указывать время не менее верно, чем часы дорогостоящие. Старайтесь делать, что можете, сами, и тогда вы почувствуете себя гораздо свободней и независимей. Добывать честным трудом хлеб — таков должен быть впредь ваш девиз. Не считайте никакой труд унижительным, если только он честен сам по себе. Вся ваша домашняя обстановка должна быть простой и неброской. Пусть лучше ваш дом походит на дом честного, довольного своей судьбой работника, чем на жилище разоренного богача.

Чистота и обилие необходимых, но простых вещей произведет несравненно более приятное впечатление на каждого, чем вид дорогого, но ненужного хлама.

Постарайтесь сохранить необходимые книги, но и те со строгим выбором, а что касается уважения, которым вы прежде пользовались, — постарайтесь его сберечь, оставшись такими же, какими были в обращении с людьми: будьте с ними предупредительны, ласковы и старайтесь приносить им посильную пользу вашими знаниями. Этим вы возвысите значение вашего нового положения и заставите забыть, что оно не так блестяще. Действуя таким образом, вы скоро сами увидите, что с помощью привычки можно сделать свою жизнь достойной. Вы даже найдете новые радости и удовольствия, которых прежде не знали, и, сверх того, выиграете тем, что будете чувствовать себя гораздо менее стесненным и связанным; эти выгоды вполне вознаградят вас за перенесенные лишения. Сначала на вас, вероятно, будут смотреть с некоторым недоверием, но скоро все отдадут невольную дань уважения вашей твердости. В вас увидят рассудительного человека. Вместо ложных друзей вы приобретете истинных.

Если сначала вы и пожалуете об утрате некоторых удовольствий, то скоро придете к убеждению, что нравиться нам может только то, что прочно и истинно.

Отсутствие порядка и бережливости бывает нередко причиной того, что многие, даже богатые, люди живут не лучше бедных, проводя время в вечном беспокойстве и лишениях. Они напоминают тех людей, которые, отправляясь гулять напоказ в дорогой одежде, при первом нескромном движении обнаруживают грязное белье.

Приобрести деньги вообще гораздо легче, чем благоразумно их тратить. Из тысячи богатых вряд ли найдется один, умеющий употреблять их с пользой. Богатство по-настоящему следует оценивать сообразно тому, на что оно тратится, а не по величине попусту расходуемых денег. Для многих фраза «достичь благосостояния» должна бы означать: «Начать благоразумную жизнь».

Экономить надо в общем, а не в мелочах. Честно и щедро платить за оказываемые услуги — это наилучший путь, чтобы заслужить уважение тех людей, с которыми мы имеем дело. Щедрость — первый признак истинного величия души и доброты человеческой, но очень ошибаются те, которые думают, что для того, чтобы быть щедрым, надо быть непременно богатым. Щедрость возможна при всяком состоянии и при всяком положении.

Корыстолюбие отнимает у людей самые заветные чувства — любовь к отечеству, любовь семейную, любовь к добродетели и чистоте.

Саллюстий

ЗАВИСТЬ

Зависть — это склонность воспринимать с недовольством благополучие другого, не нанося этому благополучию никакого фактического вреда. Когда же эта склонность трансформируется в поступки, направленные на то, чтобы лишить другого человека его благ, то ее называют черной завистью.

Зависть свойственна природе человека, и ее внешние проявления превращают эту черту в страсть, терзающую человека, стремящегося, пусть мысленно, к разрушению счастья других. Задатки зависти обнаруживаются уже в младенческом возрасте. Можно сказать, что нет такого человека, который не ощущал бы проявления этого качества. Действительно, вряд ли кто со спокойной совестью может заявить, что никогда не злословил, всегда отдавал справедливость чужим заслугам и не критиковал их с пристрастием, великодушно признавал в своих оппонентах достоинства, превосходящие его собственные, и не встречал без доли злорадства известия о чужих неудачах.

Обычно завидуют удачливым и талантливым, но нередко — близким и коллегам. Если высота башни измеряется длиной отбрасываемой ею тени, то талант выдающегося человека — количеством завидующих. Зависть, преследующая великие имена, со временем умирает, однако, она оставляет после себя свое воплощение — клевету, которая не умирает никогда.

В известном смысле зависть подобна солнечным лучам, которые лучше освещают холмы, нежели равнины.

В дерево, которое не дает плодов, никто не бросает камней. Незавидна участь того, кому никто не завидует: это говорит о его бесплодности.

Зависть обладает тем свойством, что она обвиняет и судит без всяких доказательств, раздувая недостатки и приумножая ошибки. Ее язык всегда исполнен желчи. Этот порок подтачивает корни общества благодаря несправедливым обвинениям и клевете.

Зависть и сострадание составляют два противоположных качества человеческой души. Если сострадание плачет над чужим несчастьем, то зависть ему радуется. Завистник выказывает свой порок даже тогда, когда вздумает похвалить кого-либо. Он не решается говорить об истинных достоинствах, опасаясь выставить себя в невыгодном свете.

Зависть представляет собой такую низкую и трусливую страсть, что в ней никто не решается открыто признаться.

Если похвалы, расточаемые друзьями, иной раз дают повод усомниться в их искренности, то зависть недоброжелателей всегда должна заслуживать полного доверия.

Завистник сам себе является врагом, потому что больше других страдает от зла, созданного им самим. Чувство зависти особенно остро характеризует омраченность человеческой души. Избавиться от нее можно лишь освободившись от омраченности.

Зависть мутит разум. Завидуя, человек совершает глупости. Он отчаянно стремится к недостижимому.

Не имея способностей, он пытается достичь высот и благополучия того, кому завидует. В этой бесплодной борьбе человек чаще всего надрывается. И ему в удел достается еще большая зависть, которая постепенно его сжигает. Зависть всегда идет рука об руку с самыми агрессивными формами психологической защиты. Завистливым людям как нельзя кстати окажется рекомендация, данная Вольтером: «Если тебе не дает покоя слава соперника, постарайся его превзойти, и тогда ты ему отплатишь за причиненное тебе горе».

Замечено, что умеющие говорить и самостоятельно одеваться дети перестают разговаривать, начинают лепетать, как младенцы, или даже мочиться в штанишки, когда в семье появляется новый ребенок, которому родители уделяют львиную долю внимания. Виноваты здесь неудовлетворенность и чувство обиды, вызванные успехом других. Вероятно, многие из «трудных» людей также изливают свой словесный яд из чувства зависти к тем, кто преуспевает больше их.

Зависть является примитивной реакцией, свойственной не только людям, но и животным. Нередко собака лает на маленького ребенка, над которым много воркуют взрослые. Отрицательные реакции, обусловленные завистью, бывают как физическими, так и эмоциональными. Нередко люди выплескивают гнев и раздражение на самых близких и любимых людей. Вместо того, чтобы порадоваться чужим успехам, пытаются «насолить» саркастическими высказываниями, обескураживающими ответами или поддельным восхищением. Нередко завистливый, услышав какую-то новость, с холодным окаменевшим лицом цедит сквозь зубы: «О, это очень здорово! Я очень рад за тебя!» При этом тон высказывания говорит сам за себя: в эти минуты человек думает не об успехе другого, а о том, что успех не сопутствует ему.

Зависть является тем камнем преткновения, о который разбиваются взаимоотношения людей, в частности, дружеские. Более трех четвертей людей считают зависть главной причиной их разрыва с бывшими друзьями.

Психологи называют зависть серьезной причиной жестокости в семье. Это происходит из-за чувства неполноценности, испытываемого одним из супругов, который завидует своему партнеру и чувствует себя неуверенно. Нередко насилие проявляется в форме уничтожающей критики. Возможно, это объясняет тот феномен, что у многих преуспевающих бизнесменов жены бывают чрезмерно сварливыми. Эти женщины постоянно критикуют своих мужей, чтобы добиться власти в сфере семейных отношений, им доставляет удовольствие напоминать другим об их промахах и оплошностях.

Зависть может быстро переходить в ненависть — активное ЧУВСТВО недовольства. Гельвеции считал, что завистливым человека сделала природа, и если он теряет надежду сравниться с тем, кем восхищается, то восхищение уступает место ненависти.

Характерно также: чем несправедливее бывает наша ненависть, тем она упорнее. Как это ни парадоксально, но многие люди любят в себе то, что ненавидят в других.

Великие личности всегда подвергались яростным нападкам завистников, стремившихся отыскать под броней гения несовершенные человеческие качества. В книге о Марии Кюри, которую написала ее дочь Ева, описаны горькие моменты

«Выдающееся открытие, мировая известность, две премии Нобеля вызывают у многих современников восхищение личностью Мари, а у многих других — чувство откровенной зависти и ненависти.

И шквал злобы внезапно налетает на Мари, стремясь ее уничтожить. Против этой сорокачетырехлетней женщины, такой хрупкой, измотанной трудом, предпринимается вероломный поход

Мари, занятую мужской профессией, окружили друзья, приятели-мужчины. Она приобретает большое влияние на близких к ней людей, в особенности на одного из них. Чего же больше! И вот преданная науке женщина, всегда жившая достойно, скромно, а в последние годы еще и так несчастливо (трагически погиб ее муж — Пьер Кюри), обвиняется в разрушении чужих семейных уз. В том, что она совершенно открыто позорит имя, которое носит.

Не мое дело судить тех, кто дал сигнал к нападению, или рассказывать о том, с каким отчаянием и трагической неловкостью Мари старалась защищаться. Оставим в покое и журналистов, имевших наглость оскорблять беззащитную женщину в то время, как ее травили и терзали анонимными письмами, публично грозили ей насильственными действиями, когда сама ее жизнь подвергалась опасности. Позже некоторые из них приходили к Марии просить у нее прощения, с раскаянием и слезами... Но преступление свершилось: Мари была на краю самоубийства, сумасшествия, лишилась

сил. ее сразила тяжелая болезнь.

Вспомним лишь один, наиболее гнусный, способ травли, которому подвергалась моя мать в этот тяжелый период своей жизни. Всякий раз, когда представлялся случай унижить эту единственную в своем роде женщину, как, например, в тягостные дни 1911 года не дать ученого звания, награды или забаллотировать на выборах в Академию, ей ставили в упрек ее происхождение: она была то полячкой, то немкой, то русской, то еврейкой, вообще иностранкой, явившейся в Париж с целью нечистым способом захватить высокое положение.

Но всякий раз, когда дарования Мари Кюри приносили честь науке, всякий раз, когда другая страна чествовала Мари, ее осыпали неслыханными похвалами, и в тех же газетах, подписанных теми же редакторами, ее называли "посланницей Франции", "чистейшей представительницей французского гения", национальной славой'. Однако и в этом случае так же несправедливо замалчивали ее польское происхождение, которым она гордилась».

Все, чему была свидетелем дочь Марии Кюри, говорит не только о поразительной зависти определенной части людей, окружавших ученую, но и о лицемерии тех, кто в свое время устраивал ее травлю.

ЗЛОСЛОВИЕ

Под злословием следует понимать легкомысленную придирчивость и склонность выставять других на посмеище, насмехательство с целью позабавиться за счет их ошибок и недостатков. Это личностное качество не имеет ничего общего с шуткой, дозволительной в кругу друзей, когда смеются над вымышленными недостатками. Стремление же подвергать осмеянию действительные недостатки человека с целью лишить его заслуженного уважения, страсть к язвительным насмешкам — эти качества нужно классифицировать как серьезное нарушение долга уважения к другим людям. С этой точки зрения желание выведывать пороки других уже само по себе является оскорбляющим достоинство человека.

Злословие ранит троих: того, кто говорит, того, кто слушает, и того, о ком злословят. Половина людей находит удовольствие в том, чтобы злословить, а другая половина — в том, чтобы верить злословию.

К злословию примыкает не преследующая никаких определенных целей склонность распространять подрывающие уважение к другим слухи, непорядочные с точки зрения общечеловеческой морали. Умышленное распространение того, что умаляет честь другого, есть неуважение к человеку даже в том случае, если эти слухи и являются правдоподобными. Такие отношения между людьми, если они постоянно проявляются, бросают тень на все общество и порождают презрение к господствующему в этом обществе образу мыслей, притупляют моральные чувства. Долг порядочности — вместо того, чтобы давать волю злорадству и выставлять напоказ ошибки и недостатки других, набрасывать покров снисходительности на ошибки, не только смягчая суждения, но и даже замалчивая их.

Злорадство, представляющее собой прямую противоположность участливости, также не чуждо человеческой природе. В случае, если злорадство приводит к несчастьям и злу, мы расцениваем его как человеконенавистничество. В самой природе человека заложена способность сильнее чувствовать свое благополучие на фоне несчастья и позора других.

Психологически все дурное распространяется необыкновенно быстро, тогда как хорошее проникает в подсознание капля за каплей, поскольку этому препятствуют злоба и ненависть. Можно встретить массу людей, которые необыкновенно безучастны ко всему хорошему и не меньшее число таких, которые не решаются принять на себя защиту своих друзей.

Происходит это от того, что многие благородные душевные порывы подвергаются сомнению и критике со стороны тех людей, которые привыкли судить о других по себе. Этим объясняется, почему так редко можно встретить истинно справедливую и бескорыстную похвалу. Ведь чтобы достойно оценить чьи-либо качества, надо обладать ими самому, а это случается не часто.

Оценивая других, мы обыкновенно судим о них предвзято, к самим же себе относимся со снисхождением.

Великие люди всегда подвергались злословию и клевете чаще, чем другие. Так, Геркулес обвинялся в трусости, Сократ был объявлен развратителем нравов. Сципион — расхитителем казны. Монтескье — пустым болтуном. Многие произносят свои приговоры, даже не прочтя сочинения тех, кого они осуждают, руководствуясь только сплетнями да ходячей молвой. Вопрос: «А сами-то вы читали это произведение?» способен поставить подобного критика в весьма неловкое положение.

Нет почти ни одного человека из возвысившихся над толпой благодаря своим талантам или личностным качествам, о котором в обществе не ходила бы масса сплетен, направленных на то, чтобы унижить его и сделать смешным. Общественное мнение чаще всего складывается в результате стечения обстоятельств. Часто решающую роль играют рьяные крикуны. Всякий благоразумный человек должен быть благодарен тому, кто не побойлся откровенно передать мнение, существующее о нем в обществе.

Практически каждый человек когда-либо ощутил укол клеветы и порой считал себя несчастнейшим из людей. Видимо, по этой причине многие испытывают некоторое удовлетворение в моменты «свержения с пьедестала» власть имущих. Человека утешает мысль, что и другим приходится пить из горькой чаши и что чужая репутация так же, как и его собственная, может подвергаться нападкам.

Кто слишком много внимания обращает на то, что о нем говорят, тот выказывает слабость своего характера и никогда не будет жить спокойно. Для человека не должно иметь значения, что о нем думают люди, которых он редко видит и плохо знает. Важно заботиться о том, чтобы приобрести и сохранить о себе доброе мнение окружающих.

Формирование и распространение слухов является неперенным атрибутом любого общества. Слух представляет собой искаженную информацию, которая является результатом коллективного обсуждения. Иными словами, слух — это не только информация: он включает в себя определенную интерпретацию события и комментарии к нему.

Часто слухи несут позитивную информацию, хотя ее и трудно бывает проверить. Однако нередко они бывают преднамеренно клеветническими, ставящими перед собой цель опорочить оппонентов, а то и просто честных, преуспевающих в чем-то людей.

Слухи потому и распространяются с большой скоростью, что имеют важное значение для людей. Слух нередко интерпретирует ту информацию, которая Официально является недоступной, а потому люди, падкие на слухи, и стараются быстрее распространить их среди своих близких и знакомых. Способствуя разглашению секретов, высказыванию гипотез, слухи вынуждают официальные органы говорить о том, о чем в иных условиях они бы пожелали умолчать.

Позитивные слухи бывает очень сложно отличить от злонамеренных и клеветнических. Пусковым механизмом последних, как правило, служат интриги. Интрига — это преднамеренное нечестное действие, выгодное инициатору, которое вынуждает коллектив или отдельную личность к определенным поступкам и этим наносит им ущерб. Интриган руководствуется не только личной выгодой: от причиняемых другим людям бед и неприятностей он получает моральное удовлетворение, испытывает радость.

Интриги чаще всего очень тщательно продумываются и планируются и имеют свою сюжетную линию. Самый излюбленный инструмент из «джентльменского» набора мастера интриги — распространение слухов и сплетен, анонимные письма и звонки.

Интриги иногда провоцируются и должностными лицами: таким путем они хотят добиться личных выгод и удовлетворяют свою жажду властвовать над ситуацией.

Интриганы «плетут» свои сети тонко и скрытно. Особенно изощряются они, когда прибегают к распространению сплетен. Очень часто для таких целей используется недостаток информации. По этой причине опытный руководитель должен обладать тонкой интуицией и контролировать количество поступающей информации так, чтобы не было ее перенасыщения или, что более опасно, дефицита. Это особенно необходимо учитывать, когда речь идет о коренных интересах людей — при должностных перемещениях, при изменениях в финансовой сфере или в руководстве. Слухи, сплетни, досужие вымыслы получают обильную пищу при подозрениях в неслужебных связях или использовании служебного положения в личных целях. пышно расцветают интриги и сплетни в атмосфере праздности и в среде незагруженных работой сотрудников.

Для нивелирования таких негативных явлений иногда бывает полезно преднамеренно дать людям возможность «эмоциональной» разрядки. Если чувства, особенно отрицательные, долго сдерживаются на уровне сознания (особенно у мужчин), то они загоняются в область подсознания, где их воздействие становится трудноуправляемым. Бывает достаточно малейшей искры в конфликтной ситуации для того, чтобы отрицательные эмоции бесконтрольно выплеснулись из глубины подсознания. При открытом же высказывании своих мыслей окружающим эмоциональное напряжение заметно снижается.

Любители сплетен обычно бывают лживыми и двуличными, наглыми и скрытными, самоуверенными и злыми на язык, трусливыми и навязчивыми. Они склонны выискивать у всех недостатки, вмешиваться

в чужие дела, обвинять всех подряд и видеть в каждом потенциального соперника.

Сплетники любят распространять истории, которые часто приукрашивают, а то и просто-напросто сами придумывают. Это чрезвычайно суетливые существа, чье наивысшее удовольствие составляет подробный рассказ о несчастьях других. Собственная жизнь сплетников обычно бесцветна и малоинтересна. А ведь им просто необходимо быть замеченными, чувствовать собственную значимость. Сплетник настолько неуверен в себе и так страдает от низкой самооценки, что копается в чужом белье исключительно для того, чтобы почувствовать себя более сильным и могущественным. Он уверен, что, преподнося пикантную информацию, растет в глазах собеседника.

Имея дело со сплетником, надо постоянно помнить, что тот, кто увлеченно рассказывает вам о других, впоследствии расскажет им и о вас.

Иные сплетники могут превратить вашу жизнь в кошмар. Их способно остановить только сознание того, что вам очень хорошо известно, кто они и на что способны. В общении с ними целесообразно использовать способы открытого протеста, а в особо опасных случаях устраивать им скандал при свидетелях. В обычных условиях на них действуют умиротворяющие слова: «Я не верю ни единому твоему слову» или «Меня это не интересует».

Нужно постараться, чтобы в вашей служебной деятельности рядом с вами не было сплетников, ибо они в состоянии разрушить вашу карьеру.

По своим личностным качествам близок к сплетнику подстрекатель. Это — завистливый и исполненный ненависти человек, придирчивый и подлый, мелочный и лживый, непочтительный и вздорный, хитрый смутьян, любящий манипулировать людьми.

Он всюду вмешивается в чужие дела и старается посеять рознь. Сам он обычно не лезет на рожон, а просто подстрекает других на неприятность, причем делает это умышленно и обдуманно. Чаще всего он изъясняется намеками, делая замечания типа: «Я уверена, что твой муж предан тебе до глубины души, тем не менее он не прочь провести вечерок со своей секретаршей».

Подстрекатель — паникер. Он испытывает приятное волнение, манипулируя другими, делая «из мухи слона», скрашивая таким образом свою жалкую жизнь. Провоцируя окружающих на неблагоприятные поступки, такие люди являют собой большую опасность.

Клевета — оружие более ужасное, чем шпага, так как наносимые ею раны всегда неизлечимы.

Г. Филдинг

Много дружеских связей расторгнуто, много домов обращено в развалины — доверием к клевете.

Аукиан

Клевета — порок, обладающий необычными свойствами: стремясь умертвить ее, вы тем самым поддерживаете ее жизнь; оставьте ее в покое — и она умрет сама.

Т. Пейн

Не следует обижаться на человека, который, будучи мало знаком с нами, тем не менее отзывается о нас дурно: его нападки относятся не к нам, а к призраку, созданному его воображением.

Ж. Аабрюйер

Клевета — орудие зависти.

С. Сегюр

ВЫСОКОМЕРИЕ

Высокомерие — это порок личности, отказывающей окружающим в уважении, на которое каждый человек вправе законно претендовать. Его нужно отличать от гордости как любви к чести, то есть заботы о том, чтобы ни в чем не уронить своего человеческого достоинства перед другими.

Фактически высокомерие требует от других уважения, в котором со своей стороны им отказывает. Это личностное качество человека, который пользуется средствами, неизбежно приводящими к прямо противоположному результату: высокомерному тем более отказывают в уважении, чем более явно тот к нему стремится. Это очевидно само по себе. Не столь очевидным является то, что высокомерный человек в глубине своей души всегда подл. Измени ему счастье, и он не сочтет для себя оскорбительным раболепствовать перед другими, отказавшись от всякого уважения с их стороны.

Полагая, что он во всем выше других и все должны ему подчиняться, прислуживать, преклоняться перед ним, высокомерный человек считает: «То, что нельзя другим, — можно мне». Доминирующими эмоциями такого человека часто служат раздражение, гнев, презрение. В партнере он прежде всего оценивает возможность властвовать над ним, подчинить его себе. В окружающих он почти всегда воспринимает слабости и игнорирует достоинства. Жизненная задача высокомерного человека —

постоянно вычислять и нейтрализовать людей, которые способны поставить под сомнение его мнение о себе. Он будет всегда искать привилегий, никогда не сознается в совершенной ошибке. Заметив ваш промах, он всегда злорадствует. В поступках других людей такой человек не допускает иных мотивов, кроме низких.

Высокомерные люди обычно стремятся занять командные общественные посты, и часто это им удается. Но надо сказать, что как раз данное обстоятельство им и вредит по-настоящему: постоянно командуя другими, такие люди все больше лишаются способности понять ту простую истину, что человек, занимающийся самоутверждением за счет других, тем меньше может наладить с окружающими простые и естественные человеческие отношения на равных, создав атмосферу доверия и сочувствия.

Надменность — родная сестра высокомерия. «Надменный сноб» всегда самовлюблен, претенциозен, заносчив, придиричив, назойлив и требователен, непочтителен и груб, постоянно претендует на роль первой скрипки. Хотя он и ведет себя так, будто поднялся выше всех, но в глубине души трепещет от неуверенности. Этот человек из кожи вон лезет, стремясь завязать знакомства с сильными мира сего, добиться хорошего местечка, ибо это, как ничто другое, возвышает его в собственных глазах.

Если вы не нужны ему, «надменный сноб» пройдет мимо, даже не взглянув в вашу сторону и не поздоровавшись.

Таким людям при общении нужно задавать побольше открытых вопросов, чтобы они поняли всю нелепость своих претензий к другим. Иногда им бывает излишне сказать все, что вы о них думаете. Обычно они не ожидают такого поворота событий, и случившееся приводит их в замешательство. Общаться с надменными людьми вовсе не обязательно. Те, кто считают себя лучше вас, не заслуживают внимания.

Высокомерие чаще всего сквозит в поведении еще одного представителя «трудных» людей — всезнайки. Высокомерный всезнайка — это претенциозный, болтливый, язвительный, неискренний, эгоистичный, надменный, самоуверенный человек. Он напорист и назойлив, предосудителен и критичен, не ведает главного — как вести себя с людьми.

Хотя внешне кажется, что он имеет представление обо всем на свете, в действительности «всезнайка» совершенно не разбирается в людях. Иначе он не стал бы доказывать всем и каждому, как он умен и сколько информации помещается в его голове.

Этот человек говорит вам, а не с вами. Он обожает напыщенные речи и не замедлит отвергнуть любую вашу мысль. Снисходительный тон «всезнайки» заставляет собеседника чувствовать себя человеком второго сорта.

Еще одно излюбленное занятие «всезнайки» — загружать информацией. Обрушивая на вас поток информации, он старается завоевать уважение и признание. Поэтому чем добрее и спокойнее с ним себя вести, тем меньше он будет задаваться. При общении с подобными людьми бывает полезно применять способ открытого протеста. Заявите им, что вы уважали бы их еще больше, если бы они позволяли высказываться не только себе, но и другим. Спорить с ними невозможно, а вести содержательные беседы — и подавно.

ТЩЕСЛАВИЕ

Тщеславие — слово русского происхождения, дословно означающее тщетное, то есть незаслуженное прославление собственного имени. Это желание добиться почтения других к тому, что в действительности не составляет достоинство человека.

Тщеславие есть не что иное, как попытка получить громкую известность прежде, чем ее заслужили. Тщеславие лишает человека естественности и является яркой приметой посредственности.

Всякий человек себялюбив, тщеславный же в себя влюблен и, как влюбленный, обожает то, что другие не считают достойным внимания.

Для тщеславного человека проявление чужого тщеславия потому бывает несносно, что оно оскорбляет его собственное тщеславие.

Тщеславие заставляет иных людей предпочесть клевету молчанию; оно часто соседствует с черной завистью.

Чрезмерное самомнение вынуждает нас подозревать окружающих в высокомерном к нам отношении. Человеку же скромному такая щепетильность чужда.

Найти тщеславного человека, считающего себя достаточно счастливым, так же трудно, как найти человека скромного, который считал бы себя чересчур несчастным.

Тщеславному человеку зачастую важно не мнение других, а его собственное мнение об их мнении. Тщеславие иногда так глубоко коренится в сердце человека, что тот согласен даже лишиться жизни, лишь бы об этом говорили другие.

В каждом человеке ровно столько тщеславия, сколько ему не достает ума, поэтому тщеславие способно сделать счастливым лишь недалекого человека.

Тщеславие есть известная форма нескромности: это самолюбие, которое выказывается. Настоящая же скромность есть самолюбие, которое, наоборот, скрывается.

Чем больше людей собираются вместе, тем большее тщеславие они проявляют, поскольку стараются отличаться даже в мелочах.

Если гордость как бы делает людей выше, то тщеславие — лишь раздувает их.

Человеку, который любит много говорить о себе, трудно бывает избежать тщеславия. Каждому свойственно говорить о том, в чем ему желаннее всего добиться всеобщего признания. По этой причине легко можно распознать в человеке предмет его тщеславия.

Нужно проявлять снисходительность к чужому тщеславию. Если мужчине хочется, чтобы его считали умнее, чем он есть на самом деле, а женщине — чтобы ее считали красивее, то, потакая им в этом, вы сделаете их своими друзьями. Если же стараетесь вывести их из этого заблуждения (притом напрасно), то сделаетесь их врагами.

Как правило, тщеславие характерно для людей, обладающих чрезмерным желанием славы.

Из всех чувств, тиранящих душу, нет более пагубного, более враждебного для человечности и более сомнительного для спокойствия, чем необузданное тщеславие и преувеличенное желание ложной славы. Тщеславие подобно лестнице, источенной шашелем, но покрытой лаком: она имеет обыкновение ломаться и ниспровергать вас вниз, когда вы уже находитесь на верхней ступеньке.

Тщеславие легче овладевает мелкой и недостойной душой. Тщеславие же человека умного и порядочного заключается в том, чтобы выделиться среди других своим добрым именем и быть ценимым за свои знания, правдивость и благородство — качества, которые нигде не могут быть куплены, а могут быть приобретены только теми, у кого ясная голова и доброе сердце.

Тщеславие сначала нас ослепляет, потом побуждает возвыситься именно вследствие нашего ослепления. Но стоит только достигнуть вершины тщетной славы, чтобы почувствовать себя в бездне несчастья, ибо тогда желать больше нечего, но бояться можно всего.

Тщеславный человек является слугой многих господ: он зависит от всех, кто способен помочь его возвышению. Желание власти оправдано только в том случае, если приобретенная власть направлена на то, чтобы нести добро своим подопечным.

В действительности же все выглядит иначе. Гордость и невежество многих людей побуждает их добиваться власти ради власти. Чтобы убедиться в ошибочности такой точки зрения, стоит только присмотреться поближе к достоинствам людей, достигших власти, и спросить себя, согласились бы вы обладать ею при таких же условиях и в той же обстановке. Большинство людей, несомненно, ответит отрицательно.

Хотя многие тщеславные люди втайне сокрушаются о своем ничтожестве, однако занимаемое ими положение в обществе льстит их самолюбию настолько, что они готовы любой ценой сохранить приобретенную власть.

Тщеславие в некотором смысле перекликается с честолюбием, характерным для людей, стремящихся достичь достойного их положения.

Честолюбие подобно желчи: оно способствует проявлению в людях живости, проворства и рвения в делах, если не преграждать ей выхода. В противном случае она перегорает, обращаясь в губительный яд.

Многие думают, что путь к счастью состоит в постоянном возвышении над другими людьми. Мудрость же говорит об ином: предпочитай спокойствие шуму, простоту — вычурности, прочность — блеску.

Как известно, жизнь жестоко обошлась с художником Рембрандтом. На грани полного разорения ему некоторое время пришлось жить на постоялом дворе. Вот как описывает Тейн де Фрис мысли художника в этот тяжелый для него период:

«Рембрандт стоял у окна. Он не замечал ни пронизывающего ночного холода, ни влажной серебристой пыли, которую сырость оставляла на грубой ткани его рабочего халата.

Он провел рукой по волосам: где же его прежний ореол великого мастера? Он горько рассмеялся...

Но эта горечь была недолгой, она лишь поверхностно коснулась его души, как дыхание касается зеркала.

Жизнь его всегда была очень бурной и полной. Он забрался слишком высоко, стремясь с самого неба достать плоды прекрасного. И рухнул с высоты на мрачную и гнусную землю; его завистники ныне празднуют свою победу. Он получил урок. Подняться можно лишь раз в жизни. В пятьдесят лет нечего рассчитывать на благосклонность изменчивой судьбы. Он на многих примерах убедился: кто падает, тот уже не поднимается.

Он знал, что ему следует забыть свое блестящее прошлое, свою мечту о счастье. И все же почему честолюбие, спутник его юности, и ныне не оставляет его в покое? Честолюбие, которое некогда погнало его, юношу, почти мальчика, в Амстердам, которое побудило его с дерзкой самонадеянностью добиваться руки дочери аристократа, советника принца Оранского, честолюбие, «второе склоняло его вести жизнь на широкую ногу и рождало фантазии, по своей силе превосходящие его талант...»

Тщеславие есть самое естественное свойство людей, и вместе с тем оно-то и лишает людей естественности.

Л. Вовенарг

Глупость и тщеславие — неразлучные подружки.

П. Бомарше

Тщеславие — страшная сила, действующая внутри нас и против нас же самих.

В. Гюго

Мудрость желает одобрения лишь для того, чтобы убедиться, что она поступила хорошо; тщеславие требует похвал.

П. Буаст

Самая могущественная страсть — тщеславие. Спаси меня от этой страсти, и я сам избавлюсь от остальных.

Р. Шеридан

СКЛОННОСТЬ К ВСПЫЛЬЧИВОСТИ И ГНЕВУ

Гнев можно назвать безумным увлечением оскорбленной гордости. В проявлении гнева обнаруживается слабость духа, мстящего оскорблением за недостаток собственного здравого смысла. Впрочем, иногда он является проявлением дурной привычки, нетерпения, излишка впечатлительности или обманутого расчета, причем в последнем случае предающийся гневу совершенно ошибочно полагает с помощью злости приобрести то, чего нельзя было добиться более спокойным, рассудительным путем.

Есть люди, которые сердятся от скуки. В этом случае они похожи на зрителей трагедии, всегда предпочитающих бурное течение событий спокойному. Предаваясь порывам гнева, они думают прогнать гнетущую их тоску. В гневе такие люди имеют возможность поговорить о себе, пожаловаться на судьбу, принизить окружающих, подчеркнуть свое значение и силу.

Примечательно, что люди вспыльчивые, предающиеся гневу скорее других, обыкновенно бывают людьми очень уживчивыми и обладающими вполне добрым сердцем. С ними нужно только уметь правильно обращаться и не принимать к сердцу их выходок, которые, по большей части, безвредны. Дайте такому человеку высказаться до конца, а затем сделайте вид, что вы оскорблены, но, впрочем, в умеренной степени, чтобы не обидеть презрением, и вы увидите: он первым раскается в своем поступке. Браните вспыльчивых не столько за суть их чувств, сколько за форму, в которую они их облачают; обратите в смех причину их гнева; верните в обсуждение вопроса остроумную шутку или тонкую лесть и тогда, уловив миг, когда разбушевавшаяся желчь несколько уляжется, вы наверняка приведете гневающегося к чистосердечному осознанию собственной несправедливости, что бывает гораздо труднее достичь, если человек сердится хладнокровно.

Впрочем, этот прием, очень удобный и эффективный в отношении людей, к которым мы равнодушны, становится гораздо более затруднительным, если приходится иметь дело с близким для нас человеком, чьи беды и горе, даже выражающиеся в оскорбительном тоне, нас более печалят, нежели сердят.

Проявление гнева редко бывает полезным. Напротив, один какой-либо его порыв нередко влечет раскаяние на долгие годы. Гнев относительно людей, стоящих ниже нас, неблагороден; с равными — он

опасен; с занимающими более высокое положение — он смешон. Не случайно старая пословица гласит: «Ты сердишься, — значит, ты не прав».

Гнев, способствующий усиленному разлитию желчи, вреден для здоровья, особенно для кровообращения и деятельности нервной системы. Еще Марк Аврелий отмечал, что «разлитие желчи искажает мало-помалу лицо до потери всякой красоты». Впрочем, все дурные страсти действуют подобным же образом. Изменяя к худшему черты лица, они тем самым как бы предостерегают других людей и заставляют быть настороже. Не случайно по этой причине к одним мы испытываем влечение, а к другим — антипатию.

Итак, все доводы говорят в пользу необходимости сдерживать порывы вспыльчивости и гнева, увлекающие нас за границы рассудка. Нет лучшего средства расположить в свою пользу людей, как показывая им пример умения достойно отвечать учтивостью на грубость, спокойствием — на заносчивость, рассудительностью — на дерзость. Если мы не уверены, что слова наши приведут к желанной цели, то лучше и достойнее будет промолчать вместо того, чтобы проявлять гнев и несдержанность.

Каждый знает, что всякая привычка укрепляется тренировкой. Верно и обратное: если перестанешь делать то, к чему привык, то и сама привычка исчезает. То же самое происходит и со способностями души: когда человек сердится, он укрепляет в себе привычку к гневу — подкладывает дрова в огонь. Наши душевные недуги, злые помыслы и желания таким путем и укрепляются. Если не хочешь приучать себя к гневу и злобе, не давай этой привычке разрастаться.

Наиболее опасна форма вспыльчивости, проявляемая у скрытных людей. Они долго держат в себе все обиды, копят их, а затем обрушивают свой гнев в тот момент, когда вы ничего не подозреваете и считаете, что все идет нормально. Такие люди похожи на дремлющий, но смертоносный вулкан.

Когда «дремлющий вулкан» находится рядом с вами, никогда не знаешь, чего от него можно ожидать. В сущности, его можно сравнить с миной замедленного действия. В обычной обстановке он кажется чрезвычайно сдержанным, спокойным, улыбчивым, сердечным. Умиляясь его мягкости и кротости, можно подумать, будто он не способен ни на что плохое.

Затем неожиданно происходит извержение: пепел и лава летят во все стороны. Поводом для этого способна стать самая неприметная мелочь, например, вы не так посмотрели, не то сказали. «Вулканы» ничего не забывают и немедленно приходят в состояние «боевой готовности», как только обиды и раздражение переполняют чашу их терпения.

АГРЕССИВНОСТЬ

Агрессивность подразделяют на две разновидности — оборонительную и деструктивную, или злонамеренную. Оборонительная агрессивность, чаще всего направленная на достижение жизненно важных целей, характерна в равной мере как для человека, так и для животных. Деструктивная же агрессивность является исключительно прерогативой человека.

Оборонительная агрессия служит фактором биологической адаптации. Мозг животного запрограммирован так, чтобы мобилизовать все наступательные и оборонительные импульсы в случае угрозы его жизненным интересам. Например, когда животное лишают жизненного пространства или ограничивают ему доступ к пище, сексу или когда возникает угроза для его потомства, вся его энергия направляется на то, чтобы устранить опасность. В большинстве случаев животное спасается бегством, либо нападает или принимает явно угрожающую позу. Цель оборонительной агрессии состоит не в разрушении, а в сохранении жизни. Если цель достигается, то исчезает и агрессивность со всеми ее эмоциональными проявлениями. Животные не в состоянии чувствовать и проявлять привязанность, если заблокированы соответствующие каналы, дающие хотя бы частичный выход агрессивности.

Так же филогенетически запрограммирован и человек: на угрозу его жизненным интересам он отвечает либо атакой, либо бегством. Конечно, у человека агрессивная реакция может быть обусловлена моральными, религиозными или другими наслоениями. Вероятно, оборонительной агрессией можно объяснить большую часть воинственных проявлений человека. В структуре мужской личности направленная на достижение цели агрессивность — одно из важных качеств, необходимое, например, хирургу во время операции, альпинисту при восхождении на крутую скалу, без него немыслимы и многие другие жизненные ситуации. Это же качество необходимо и при встрече с врагом.

Эксперименты с инъекцией мужских гормонов животным свидетельствуют об усилении их бойцовских качеств, а следовательно, и чувства ярости и желания напасть. Мужские гормоны усиливают волю животного к самоутверждению и достижению любых целей, в том числе и

враждебных, если таковые обусловлены какими-то мотивами. Между мужественностью и агрессивностью, направленной на самоутверждение, существует сложная система связей.

Клиническое подтверждение получил следующий факт: тот, кто беспрепятственно может реализовать свою агрессию самоутверждения, в целом ведет себя гораздо менее враждебно, нежели тот, у кого отсутствует качество целеустремленной наступательности. А причины этого просты. В случае оборонительной агрессии, представляющей собой реакцию на угрозу, человек, который не встречает препятствий для активного самоутверждения, менее подвержен страхам и потому реже оказывается в ситуациях, на которые приходится отвечать агрессивными действиями.

Можно утверждать, что нейронное обеспечение оборонительной агрессии более или менее одинаково у человека и у животного, хотя и не совпадает полностью, поскольку зоны, связанные с агрессией, являются частью целостной системы головного мозга, а у человека эта система с большими полушариями и огромным количеством нервных связей существенно отличается от мозга животного. Животное воспринимает как угрозу только явную опасность, хотя и делает это более остро за счет врожденных инстинктов и развитых органов чувств. Человек же, обладающий даром предвидения и фантазией, реагирует не только на сиюминутную угрозу, но и на возможную угрозу в будущем.

Человек позволяет себя уговорить, убедить, допускает, чтобы им руководили, манипулировали. Благодаря этому он способен видеть опасность там, где ее на самом деле и нет. Так начинались многие войны, ибо они подготавливались пропагандистским нагнетанием угрозы, в результате чего у людей мобилизовались нормальные биологические механизмы, направленные на защиту от угрозы.

Сфера жизненных интересов у человека шире, чем у животных, и ему для выживания нужны не только физические, но и психические условия. Круг же последних непомерно широк, начиная от объектов почитания, идеологии и кончая религией и художественно-эстетическими ценностями. Поэтому поводов для проявления оборонительной агрессии у человека множество. Любое покушение на объект привязанности обычно вызывает такую же реакцию, как если бы речь шла о покушении на саму жизнь.

На разных этапах жизни каждого человека встречается много потаенных желаний или влечений, которые по разным причинам не могут быть не только реализованы, но даже преданы гласности. Чаще это желания личного характера, связанные с интимными отношениями. Возможно, в случае их оглашения человека страшат унижения или возможные наказания или он боится потерять чью-то любовь или уважение. Более того, он сам себе часто не хочет признаться в этих влечениях, боясь снизить свою самооценку. В результате они из области сознания попадают в подсознательную сферу и глубоко запечатлеваются там. Когда кто-то пытается вытащить «на свет Божий» вышеназванные влечения, то это становится серьезным источником оборонительной агрессии. Человек может уклониться от обсуждения болезненной для него темы, почувствовать усталость, сонливость, он может не явиться на встречу или даже «выйти из себя», во всю силу проявив свой гнев.

В обыденной жизни мы встречаемся с массой таких примеров. Все знают, сколь гневной бывает реакция матери, когда ей говорят, что она держит своих детей под крылом не из любви, а ради своего чувства обладателя и повелителя. Или если политическому деятелю заявить, что за его политическими убеждениями стоят корыстные цели. Чаще всего затрагивание вопроса о мотивационной сфере поведения других людей ведет к нарушению правил вежливости — очень важной функции, предназначенной для сдерживания агрессивности. Во все времена те, кто говорил правду об определенном режиме, подвергались преследованиям разгневанных властей, причем даже в тех случаях, когда они не представляли реальной угрозы для существующего строя. Только тот человек, который сам пережил процесс осознания потаенных, ранее вытесненных в подсознание влечений или желаний, знает, какое при этом возникает в душе чувство смятения.

Поскольку оборонительная агрессия — это реакция на угрозу жизненным интересам человека, то изменить ее биологическую природу невозможно, а можно только смягчить путем уменьшения числа реально провоцирующих ее факторов. Главное условие состоит в том, чтобы устранить из жизни взаимные угрозы как отдельных лиц, так и групп и целых народов. Последнее зависит от материальных условий жизни: они должны обеспечивать людям достойное существование и исключать, или, во всяком случае, делать непривлекательным стремление к господству одних групп людей над другими. В современном мире такая задача настолько сложна, что самые лучшие намерения разбиваются о стену преград.

Человек — единственное живое существо, способное уничтожать себе подобных без всякой для себя

пользы и выгоды. Только человек подвержен влечению мучить и убивать и при этом способен испытывать удовольствие. Это одна из страстей, которая в отдельных культурах или у отдельных индивидов доминирует, а у других отсутствует вовсе. Природа этого феномена достаточно сложна.

Начиная с древних времен было принято думать, что в человеке есть нечто такое, что составляет его сущность, его природу. Однако совсем недавно эти традиционные воззрения были поставлены под сомнение, поскольку изучение истории показало, что современный человек чрезвычайно отличается от человека более ранних эпох. Сейчас доказано, что человек рождается как чистый лист бумаги, на котором культура наносит свои отметины. Мнение о неизменности человеческой природы отвергнуто еще и потому, что этой позицией часто злоупотребляют для оправдания неблагоприятных деяний: защита рабства в средние века, стремление представить жадность, соперничество, эгоизм, ложь, насилие и даже убийство как врожденные черты характера.

Одной из форм деструктивной агрессивности является садизм, основу которого составляет страсть или жажда власти, абсолютной и неограниченной власти над живым существом. Заставить кого-то испытать боль и унижения, когда этот кто-то не имеет возможности защищаться, — это проявления абсолютного господства. Если у человека в обыденной жизни нет радости, то ощущение абсолютной власти над живым существом, чувство своего могущества создает иллюзию возможности преодоления преград. По своей сущности садизм — это превращение немоги в иллюзию всемогущества, иными словами — это духовное уродство.

Однако, не надо думать, что любая ситуация, где человек облечен неограниченной властью над другими, обязательно дает проявление садизма. Даже при благоприятных условиях сама структура личности многих людей препятствует его формированию. Все дело в интенсивности садистских наклонностей в характере каждого человека. В частности, человека с жизнеутверждающим характером трудно совратить властью.

Есть много людей, в характере которых можно обнаружить садистские черты, но которые тем не менее сохраняют уравновешенность в большинстве жизненных ситуаций. Нередко внутренний конфликт между двумя альтернативными тенденциями — жаждой власти и стремлением к жизнеутверждению — приводит к особо острому неприятию садизма, к формированию «аллергической» реакции на любые виды насилия и жестокости.

Садистские черты характера нельзя понять, если рассматривать их изолированно от всей личности. Для садиста все живое должно быть под контролем. Живые существа становятся вещами. Вернее говоря, живые существа превращаются в дрожащие, пульсирующие от страха объекты обладания. Их реакции навязываются им теми, кто ими управляет. Садист хочет стать хозяином жизни других и поэтому для него важно, чтобы его жертва сохранилась живой. Именно это отличает садистов от некрофильно-деструктивных людей, которые стремятся растоптать саму жизнь и умертвить свою жертву.

Другая черта характера садиста состоит в том, что для него стимулом бывает всегда только слабое существо и никогда — сильное. Он боготворит могущественного и в то же время презирает слабого, не умеющего защищаться, и требует от него абсолютного повиновения.

Садистский характер боится всего того, что ненадежно и непредсказуемо, что сулит неожиданности, которые потребуют от него нестандартных решений и действий. И поэтому он боится самой жизни. Поскольку любовь тоже непредсказуема, садист способен «любить» только при условии своего господства над другим человеком, то есть будучи уверенным в неограниченной власти над предметом своей любви. Все чужое, новое представляет для него некоторый интерес, но одновременно вызывает страх, подозрительность и отрицание, ибо требует живых человеческих реакций и неординарных решений.

Еще один важный элемент синдрома садизма — трусость и готовность подчиняться. Это вполне закономерно, поскольку человек становится садистом оттого, что чувствует себя неспособным к настоящей жизни. Он пытается компенсировать этот дефект тем, что приобретает огромную власть над людьми и тем самым превращается в кумира того червя, каковым сам себя чувствует. Он мучит других, но в сущности сам остается несчастным, одиноким и полным страхов человеком, который испытывает потребность в том, чтобы подчиняться более мощной власти.

Факторы, способствующие развитию садизма, — это все те обстоятельства, которые дают ребенку или взрослому ощущение пустоты и беспомощности. Ребенок, не склонный к насилию, способен стать садистским подростком или взрослым, если появятся новые обстоятельства, вызывающие страх. В

зависимости от темперамента ребенка страх перед наказанием может стать доминирующим моментом в его жизни. Его чувство целостности способно постепенно надломиться, а чувство собственного достоинства — рухнуть.

Другой фактор, приводящий к утрате жизненных сил, связан с ситуацией душевного обнищания. Если ребенок не получает положительных стимулов, если живет в безрадостной атмосфере черствости и душевной глухоты, то он внутренне «замирает». И тогда в его душе поселяется чувство отчаяния и полного бессилия, ведущее к формированию садистского характера.

Деструктивная агрессивность проявляется в людях непрофильного характера. Понятие «некрофилия» (любовь к мертвому) распространяется на два типа явлений. Сексуальная некрофилия — страсть к совокуплению или иному сексуальному контакту с трупом. Несексуальная некрофилия — желание находиться вблизи трупа, разглядывать его, прикасаться к нему и, наконец, специфическая страсть к расчленению мертвого тела.

Влечение к мертвому наиболее ясно обнаруживается в снах некрофилов. Специфические действия людей, свидетельствующие о наличии у них черт некрофильного характера, выражаются, например, в желании ломать или рвать на мелкие кусочки то, что попадает под руку: цветы, карандаши, черновики и т. п. Еще более ярко эта черта проявляется, когда человек обращает свой гнев на какое-либо творение рук человеческих (мебель, посуду, драгоценные украшения). Самые крайние случаи такого вандализма случаются в музеях, когда человек вонзает нож в холст или в самого себя перед картиной соответствующего содержания. Некрофильный характер способен проявляться в убеждении, что единственный путь разрешения проблем и конфликтов — насилие.

Некрофил реально воспринимает только прошлое, но не настоящее, а тем более будущее. Некрофила можно распознать и по мимике: он практически не умеет смеяться, имеет маскообразное лицо. Ему недоступен нормальный, свободный, облегчающий душу смех, его улыбка вымучена, безжизненна. Такие люди не умеют одновременно говорить и улыбаться, ибо их внимание сосредоточено на чем-то одном. Они отличаются также серым цветом лица.

Патологически некрофильные личности представляют большую опасность для окружающих. Это — человеконенавистники, расисты, поджигатели войны, убийцы, потрошители, сексуальные маньяки. Из их рядов выходят палачи и киллеры. Без них не могла бы возникнуть ни одна террористическая группировка.

Часть вторая

ЛИЧНОСТЬ В ЗЕРКАЛЕ ПРОТИВОРЕЧИЙ

Глава третья

СТУПЕНИ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ

Всякая мысль, которая появляется в человеческом мозгу, представляет собой силу большего или меньшего напряжения, изменяющуюся во времени по величине и скорости. Когда мы думаем, то посылаем в окружающее пространство тончайшие импульсы, которые влияют на умы других людей. На нас воздействуют мысли других людей, причем гораздо сильнее, чем мы предполагаем. Если мы не поймем, что это действительно так, то всегда будем находиться в плену непонятной нам силы, природу которой мы не можем объяснить. Напротив, поняв законы, управляющие ею, мы в состоянии подчинить ее и сделать своим союзником и помощником.

Мы все — продукт нашего собственного духовного творчества. Все прекрасно знают, что каждый человек может представить себя в «розовом свете» или, наоборот, ввергнуть в глубокую депрессию в зависимости от характера его мыслей. Однако не все знают, что направленная на один и тот же предмет мысль проглядывает не только в характере, но и во внешности человека. Если кому-то приходится изменять область своей деятельности, то его характер меняется так же, как и внешность. Новые занятия приносят новый образ мыслей, а последние реализуют себя в действиях.

Человек обязан мыслить категориями «Я хочу» и «Я могу». Слова «Я хочу» являются исключительно емкими: они служат величайшим стимулом жизни, составляют основу человеческого «Я», его истоки. По сути дела, стремление к достойному самоутверждению в жизни — это стремление к реализации «Я хочу». Человек, отказывающийся от «Я хочу», отказывается тем самым от самой жизни, а жизнь,

в свою очередь, отказывает ему в своей благодати.

Человек, энергично думающий, проявит такую же энергию и на практике. Тот, кто мужествен в собственных мыслях, проявит мужество и в конкретных жизненных ситуациях. Человек, думающий по принципу «Я могу» и «Я хочу», на деле сумеет воплотить в жизнь свое желание, между тем как тот, кто думает о себе «Я не могу», едва ли предпримет что-либо. Причина подобного различия — только в повседневном образе мыслей. А за мыслью чаще всего следует и само действие, потому что действие является естественным результатом настойчивого мышления. Раз вы думаете настойчиво, то и исполнение не замедлит.

Человеческие мысли обладают двумя замечательными свойствами. Во-первых, мысли притягивают к себе подобные же мысли. Во-вторых, ваша мысль, привлекая к себе соответствующие мысли других людей, тем самым увеличивает ваш собственный запас. Если, к примеру, у вас появилась боязливая мысль и вы настойчиво будете думать о своем страхе, то появится большой поток мыслей подобного рода. Но скажите себе: «Я не боюсь», и каждая новая смелая мысль в окружающем вас пространстве устремится к вам и станет помогать.

Страх и ненависть — родственники всех дурных мыслей. Вырвите их вместе с мыслями печали, сомнения, самоунижения, ревности, злобы, клеветы и скоро вы почувствуете, что именно эта вредные мысли мешали вашему жизненному успеху.

Имея прогрессивные мысли, вы сможете притягивать к себе мысли и убеждения такого же рода из окружающей вас среды. Это свойство — одно из величайших в природе: оно позволяет получать помощь из самых неожиданных источников. Знание законов мыслительных процессов будет способствовать тому, что вы сможете решительно оказывать духовное сопротивление нежелательным мыслительным волнам, исходящим от других людей.

Закон духовного превосходства выражается в глубокой убежденности в способности исполнить свое желание и достичь поставленной цели благодаря использованию силы мысли и силы воли, а также в умении заставить других людей принять вашу точку зрения и подчиниться вашему влиянию.

Владение законом духовного превосходства станет вашим могучим союзником, ибо ваши «Я могу» и «Я хочу» преодолеют все недостатки вашего характера. Вы приобретете новые качества точно так же, как ранее развивали и закрепляли те, которыми владеете сегодня. Притягательное свойство мысли, возникшее как следствие вашего настойчивого мыслительного процесса, будет действовать независимо от вас самих.

Разум обладает двумя функциями деятельности — активной и пассивной. Активная функция выражается в сознательном мышлении, а также проявляется в том, что мы называем силой воли. Именно эта функция разума чаще всего реализуется в деловой жизни деятельными, энергичными и бодрыми людьми. Пассивная же функция разума проявляется в инстинктивном, автоматическом, безотчетном мышлении, где нет места проявлению силы воли. Она является полной противоположностью активной функции.

Пассивная функция важна для человека тем, что контролирует большую часть его умственного труда, причем самую трудоемкую часть. Активная же функция, наоборот, реализуется только по волевому принуждению и при этом тратится больше нервных усилий, чем в пассивной фазе. Активная функция выполняет деятельную работу ума, поэтому после затраченных больших усилий требуется отдых.

Многие люди практически всю мыслительную работу проводят с помощью пассивной функции. Они считают для себя слишком трудным мыслить самостоятельно и предпочитают «готовые» мысли других людей своим собственным. Такие люди зачастую крайне доверчивы: они примут на веру практически любое утверждение, лишь бы оно было выражено в настойчивой утвердительной форме. Эти люди очень восприимчивы к внушению, с большим трудом могут сказать себе «нет» и склонны ответить «да», если только это удобно для них и требует меньшего обдумывания.

Другие же люди не вполне склонны к внушению, а кое-кого можно назвать совершенно к нему невосприимчивым, разве что только в исключительных случаях, когда они утомлены и дают отдых активной функции своего головного мозга.

Представим активную и пассивную функции нашего ума в виде двух братьев-близнецов. С виду они поразительно похожи друг на друга, но обладают разными качествами. К примеру, ведя общее коммерческое дело, пассивный брат способен заниматься приемкой товара, выполнением заказов, упаковкой и тому подобными неответственными делами. Активный же брат занят продажей товаров,

общим ведением дела, финансовыми операциями, то есть является руководителем предприятия, его душой.

Пассивный брат — это добродушный, покладистый, легко уступающий человек. Он работает автоматически, как машина. В его представлениях о жизни есть что-то застывшее. Хотя он суеверен и слепо предан своему брату, все-таки очень доверчив и склонен верить почти всему, что ему говорят, лишь бы новое утверждение не было прямо противоположно его предвзятым мнениям. Чтобы ввести в его сознание новую идею, необходимо ее постепенно и долго вталкивать. Он привык полагаться на мнения других людей и готов оказать вам любую услугу, дать почти все, что вы просите, лишь бы ваше требование было выражено в твердой и уверенной форме. Он боится оскорбить ваши чувства и будет обещать все, что угодно, только бы отвязаться от вас и избежать отказа. Вы сможете продать ему почти все, если только его брат не следит за ним. Всего, чего вы желаете, с пассивным братом можно достичь простым способом — облечь свое предложение в смелую и уверенную форму, как будто соглашение уже достигнуто в действительности.

Активный брат — человек совершенно другого типа. Он подозрителен, осторожен, бодр, для него не существует пустяков. Он считает необходимым тайно, но зорко следить за своим братом, чтобы интересы фирмы не пострадали. Пассивного брата всегда можно поймать на удочку, ибо он постоянно нуждается в няньке. Если его активный брат замешкается или прекратит контроль, то наверняка с пассивным случится какая-нибудь неприятность. Вот почему активный брат не особенно склонен, чтобы кто-то знакомился с его пассивным родственником, разве только он знает этого человека или думает, что тот не станет воздействовать на пассивного брата.

Активный брат зорко наблюдает за всем, с кем контактирует, осведомляется об их делах, старается угадать, что у них на уме, прежде чем согласится на встречу в своей фирме. Если же он думает, что вы имеете какие-то нехорошие виды на его слабого брата, то всеми силами постарается предотвратить эту встречу.

Когда он привыкнет к вашему присутствию, подозрение его уменьшится. Со временем он даже может почувствовать к вам определенное доверие. Если хотя бы раз вам удастся рассеять его подозрения и поговорить с другим братом наедине, это для вас будет значительным успехом, потому что сговорчивый брат, познакомясь с вами, сам уже захочет встречаться без свидетелей. Он чувствует свое одиночество и в душе возмущается насильственной опекой своего активного брата.

Ум каждого человека является как бы товарищеским союзом функций, представляющих два разных характера, как в примере с братьями. Пассивный участник почти всегда и везде обладает сходными свойствами, а вот среди активных участников может быть множество различных вариантов. Некоторые из них являются настоящими образцами осторожности, бдительности и рассудительности, тогда как другие владеют этими качествами в меньшей мере, а иногда так слабо, что их трудно отличить от пассивных компаньонов.

Одних активных можно поймать врасплох, других уговорить, используя лесть, кто-то поддается из-за усталости. Бывает, что активные так увлекаются чем-то, что не замечают, как посетители знакомятся с их пассивными родственниками, и позволяют тем заниматься делом по собственному усмотрению.

У каждого есть свои особенности, свои слабости. И так как ни один человек не может быть сильнее абсолютно всех своих слабостей, вам следует найти самое слабое звено активного брата и повести атаку прямо на него. Никогда не принимайте за окончательный ответ слово «нет». Придерживайтесь этого правила точно так же, как если бы вы ухаживали за любимой девушкой. Ведь в этом случае даже дюжина «нет» в расчет не принимается.

Внушения приобретают силу только путем повторения. Человек может отвергнуть какое-нибудь предложение, если оно сделано только один раз, но слушая одно и то же два, три, пять раз, он, наконец, сам проникнется данной идеей. В этом нет никакого чуда. Внушение может не произвести заметного действия в тот момент, когда оно делается. Но способно, подобно семени, брошенному в землю, со временем произрасти.

Поговорив, как следует, с активным братом и заинтересовав его, вы подготовили и пассивного брата к тому, чтобы он, побуждаемый любопытством, которого у него хоть отбавляй, постарался подойти поближе и послушать ваш разговор. Он будет долго обдумывать то, что услышал от вас, и когда вы вновь придете, уже сам заведет с вами разговор вопреки запрещениям своего брата.

Запомните это сравнение, изображающее две функции мозга как взаимодействие братьев-близнецов — активного и пассивного. Это поможет вам научиться с большой пользой для себя умению внушать, а

также предохранит от излишней самовнушаемости.

Желая повлиять на человека, с которым вам предстоит вступить в непосредственный деловой контакт, вы не должны зависеть исключительно от необходимости внушением сломить активную часть его разума. У вас будет еще один могучий союзник — мыслительные волны, сознательно вами излучаемые и обладающие большой притягательной силой.

Если бы мысли имели форму, то мы увидели бы, что наши трусливые или нехорошие мысли повисли над самой землей в виде тяжелых туч. Ясные же, счастливые и уверенные мысли (типа «Я могу», «Я хочу») мы бы увидели как светлые перистые облака.

Наша мыслительная деятельность всегда производит известное влияние как на нас самих, так и на окружающих. Если мы распространяем дурные мысли, то сами становимся предметом их воздействия. И наша единственная надежда нейтрализовать их вредные последствия — изменить образ мыслей. Иначе мы будем страдать не только от тяжелых мыслей, созданных своим собственным умом, но и от подобных же мыслей других людей. И чем дольше мы будем мыслить в таком духе, тем хуже будет наше собственное состояние.

С другой стороны, наши светлые, веселые и счастливые мысли притянут к себе подобные им. И мы будем чувствовать себя еще лучше от их совместного воздействия. Это абсолютная истина, в которой каждый может убедиться на собственном опыте.

Если вы питаете к человеку ненависть и посылаете ему мысли, полные ненависти, вы получите ненависть обратно и вокруг вас сформируется ненавидящий мир. Таким образом, в мире мыслей вы получаете обратно то, что даете другим.

Вы всегда будете чувствовать себя хорошо в обществе доброжелательно относящихся к вам людей и благодаря этому только выиграете. Достаточно хотя бы один месяц мыслить подобным образом, и вы увидите не только огромную перемену в самом себе, но и почувствуете изменение в отношении к вам со стороны окружающих.

Существует два типа мыслей, которые способны нанести самый большой вред и от которых нужно избавляться в первую очередь — это ненависть и страх. Печаль представляет собой разновидность страха, а зависть, недоброжелательность и злоба — многочисленные проявления ненависти.

Что же необходимо для достижения жизненного успеха с помощью энергии мысли? Во-первых, нужно иметь непреодолимое желание (а не пустую прихоть); во-вторых, полную уверенность в своих способностях реализовать это желание; в-третьих, твердое решение достичь своей цели, а не только намерение «Я попытаюсь». Если вы сумеете думать именно так, то успех вам гарантирован. Мысли подобного рода разовьют ваш характер и выработают способность достигать цели, так как концентрированные мысли имеют обыкновение воплощаться в действия. Они дадут вам твердую силу для влияния на других. Если же вы будете думать «Я не могу», то на самом деле почувствуете, что не можете.

Притягательная сила мысли привлечет к вам людей, которые интересуются одним с вами делом или бизнесом, которым нужны ваши услуги и помощь. Эти люди почувствуют влечение к вам, а вы — к ним. И они и вы получите обоюдную выгоду и психологическое удовлетворение.

СИЛА ВОЛИ

Сила воли представляет собой способность человека к осуществлению таких видов деятельности, которые необходимы для достижения определенных целей. Причем, как правило, эти виды деятельности связаны с преодолением известных препятствий и потому не доставляют человеку приятных ощущений.

Сила воли — одна из могущественных сил человеческой природы и в то же время нам наименее известная. На бессознательном уровне она в определенных рамках реализуется всеми людьми. Некоторые сознают ее действие, не понимая четко законов ее возникновения и развития. Тем не менее, если приложить известные старания, можно развить силу воли.

Каждый человек в чем-то уникален, но редкие люди заинтересованы в том, чтобы осознать свою уникальность и жить в соответствии с этим осознанием. Часто человек сознает, чего он не хочет, чему стремится воспрепятствовать, чего опасается. Но только тот, кто знает, чего он хочет сам, превращается в личность.

Люди, не имеющие собственной воли, удобны и легко приспосабливаются к окружению. Они позволяют эксплуатировать себя, использовать даже с недобрыми целями, но вот уважают и ценят их редко.

Большинство людей проявляет интерес к судьбам других, но не верит в то, что может формировать свою собственную судьбу. Хороший человек часто неохотно вступает в борьбу, ему кажется, что все должно быть само по себе хорошо. Но само по себе вообще ничего не происходит. Кто хочет действовать и оказывать влияние на других, тот обязан обладать твердой и постоянной волей. Фридрих Шиллер очень метко заметил по этому поводу, что «маленьким и большим человека делает его воля».

Решающим фактором является не то, что мы есть при рождении, а то, что мы делаем из своей жизни. Каждому из нас наверняка приходилось наблюдать, что слабовольные люди даже при наилучших условиях ничего не достигали в жизни. «Только не напрягаться», — таков их девиз, и они позволяют управлять собой и плывут по течению. «Я хочу найти свою собственную цель, такую цель, ради которой стоило бы отдавать все свои силы», — такова должна быть установка каждой уважающей себя личности.

Родители, учителя, друзья, руководители по службе могут давать советы, но стремиться нужно только к цели, выбранной самостоятельно. Только тот, кто нашел свою собственную цель и работает над ее осуществлением, выделяется из общей массы. Правильные цели должны удовлетворять двум требованиям: представлять собой определенное достижение для общества; способствовать развитию личности.

То, что мы живем, — это поначалу единственное, в чем мы уверены. Из этой уверенности рождается сознание «Я есть». Из осознания своего существования формируется «Я хочу». Из ощущения власти воли рождается «Я могу». А поскольку мы стремимся не просто жить, а жить все более осознанно, свободно, содержательно, полнокровно, разносторонне, из «Я могу» вырастает в конце концов «Я совершил».

Если же человек говорит «Я не могу», по существу это означает «Я не хочу», так как тот, кто действительно хочет, тот и может: динамическая активизация воли эквивалентна раскрытию способности. Кто хочет чего-либо достичь в жизни, должен знать или сознавать корни силы воли. Таких корней пять.

Первый корень силы воли — желание. Желания всегда указывают нам путь, они сотворцы нашего будущего. Но желания могут быть ценные, никчемные, связанные с профессиональной деятельностью, финансовые, желания любви, счастья, исполнения чего-либо.

Наши желания — самое личное, индивидуальное, что есть у человека. Распознавая свои желания, мы можем узнать и понять самого себя. Они отражают богатство нашего внутреннего мира. Не существует счастья без предваряющего его желания. В желании заложена власть. Как в зерне, которое стремится сформироваться в растение, в нем живет магическая сила исполнения. Так как же может человек достичь в жизни чего-то особенного, не желая этого?

В душе человека, с одной стороны, кроются опасения, а с другой — желания. Нужно выяснить и понять, что больше принимает во внимание, к чему больше прислушивается человек — к своим опасениям или своим желаниям. Человеческий организм изо дня в день, двадцать четыре часа в сутки производит энергию. Чем больше у человека желаний и интересов, тем больше он расщепляет свою энергию. А чем больше истощается энергия, тем меньше человек достигает в жизни, тем раньше сгорает.

Сила воли, напротив, обуславливает концентрацию желаний. Чем меньше желаний, тем сильнее возможность проведения их в жизнь, тем гарантированнее их исполнение, тем больше энергия, направленная на их осуществление. Великие желания определяют судьбу.

Второй корень силы воли — смелость. Не обладая смелостью, мы не смогли бы принять ни одного важного решения. Как только отшлифовались самые ценные и самые важные желания, человек готов к принятию решения. Поскольку, однако, никогда не удастся реализовать все наши желания, необходимо уяснить, от каких желаний нужно отказаться. И если мы не научимся добровольно отказываться от части желаний, то рано или поздно нас принудит к этому судьба посредством неудач. Кроме того, при осуществлении одного большого желания сотни мелких автоматически выполняются как сопутствующие или же отпадают как лишние. В свете этого отказ от выполнения более мелких желаний можно рассматривать как инвестиции в осуществление желаний более значимых и ценных. Точно так же, как собирающая линза способна концентрировать лучи солнца, так и наши большие желания способны сосредоточивать в себе нашу энергию. Рассуждения по этому вопросу удачно завершит известная пословица: «Собака, которая гонится за несколькими зайцами, не поймает ни одного».

Третий корень силы воли — вера в то, что мы можем добиться своих целей. Путем внутренней

переработки наши желания трансформируются в цели. Как желудок не может функционировать без пищи, так и подсознание не способно работать, не имея целей. Но нам необходимы не чьи-то цели, а только наши собственные. Человек обычно верит в то, что соответствует его насущным желаниям. Эта вера способна свернуть горы, она пробуждает силы, необходимые для всех свершений.

Четвертый корень силы воли — жизненная сила, необходимая для здоровья и крепкой нервной системы. Даже у самого физически слабого человека достаточно сил для того, чтобы достичь самых больших целей. Наверное, каждому случалось наблюдать, как слабые люди в гневе или агрессивном состоянии становились настоящими силачами. Решающим является вопрос, по каким каналам направляется эта сила. И все же мы должны следить за тем, чтобы организм был натренирован, дабы производить быющую через край жизненную силу, иначе даже самые сокровенные наши цели останутся только пустыми мечтами.

Пятый корень силы воли — терпение. Часто знакомство с биографиями великих людей дает гораздо больше, чем чтение книг по психологии. Люди, добившиеся больших успехов, сначала имели только желание. При наличии смелости, чтобы отстоять свои желания, и веры в возможность их осуществления не последнюю роль в успехе дела играет терпение. Оно помогает сохранять верность своим целям даже при неудачах. Начать задуманное может каждый, но победителем становится только тот, кто не отступает при неудачах. Часто проигравшие значительно способнее и талантливее, но они не выдержали трудностей.

Чтобы стать выше, лучше, нам нужна выдержка, а точнее сказать, повторение: и в спорте, и в искусстве, и в науке, и в деловой жизни. Благодаря повторению знания превращаются в умения. Было бы очень хорошо, чтобы жизненным девизом каждого человека стала мысль: «Благодаря повторению самое тяжелое становится легким, развивается чутье. Подсознание работает со все большей точностью. Автоматически я добиваюсь больших успехов». Еще более кратко и точно эта мысль звучит так: «Постоянное повторение одной идеи превращается сначала в веру, а затем — в убеждение».

Лучшими упражнениями для развития силы воли служат упражнения на совершенствование и концентрацию внимания. Самая трудная работа будет выполнена с легкостью и с лучшим качеством, если мы сможем целиком сконцентрироваться на ней. Интерес и ум, которые человек вкладывает в свою работу, — результат добровольного сосредоточения. И каждый, кто разовьет в себе искусство сосредоточения, достигнет желаемых результатов.

Сосредоточившийся человек концентрирует свое внимание и силу мысли на одном предмете. Результат выражается в том, что каждое его действие, вольное или невольное, направлено к достижению цели.

Концентрация мыслей усиливает их напряженность. Важнейший принцип сосредоточения — концентрирование внимания на одной определенной мысли или на одном действии. Каждое упражнение, которое содействует способности устранять несущественные мысли, обладает большой ценностью. Первое условие концентрации заключается в умении устранять посторонние мысли, звуковые и зрительные впечатления, уничтожать невнимательность и получать полный контроль над телом и духом.

Упражнение 1. «Я сижу спокойно».

Это упражнение нужно научиться делать в совершенстве. Оно учит контролировать мышечные движения и на первый взгляд может показаться очень простым. Но в действительности это далеко не так. Здесь прежде всего проверяется ваша способность сосредоточиваться, задерживая невольные движения. После небольшой практики вы будете способны сидеть совершенно спокойно пятнадцать минут и больше. Только освоив это упражнение, можно переходить к следующему.

Итак, сядьте на стул и примите удобное положение. Расслабьте мышцы и постарайтесь сохранить полнейшее спокойствие в течение пяти минут. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не станете способными, делать его совершенно легко. Постепенно увеличьте время тренировки до пятнадцати минут. Вы не должны сидеть в полном оцепенении: мускулы должны быть совершенно расслабленными. Кроме всего прочего, это упражнение очень полезно для полного отдыха организма.

Упражнение 2. «Я могу держать руку».

Сядьте прямо. Поднимите голову, выдвиньте вперед подбородок и расправьте плечи. Вытяните правую руку в правую сторону на уровне плеча. Поверните голову вправо и направьте на руку пристальный взгляд. В таком положении сидите одну минуту. Такое же упражнение сделайте с левой

рукой. Когда упражнение будет проделываться вами очень легко, увеличьте время его выполнения до трех минут. Ладонь руки должна быть обращена вниз. Направляя взгляд на кончики пальцев, вы всегда можете проконтролировать, сохраняет ли рука спокойное положение.

Упражнение 3. «Я могу держать стакан».

Это упражнение является продолжением предыдущего. В руке вы должны держать стакан, до краев наполненный водой. Смотрите на стакан и добейтесь, чтобы при этом не было никаких колебаний воды.

Упражнение 4. «Я могу сосредоточиться».

Оно поможет вам научиться сосредоточивать внимание на отдельном предмете. Возьмите карандаш и в течение пяти минут концентрируйте на нем все ваше внимание. Пристально смотрите на него. Поворачивайте и исследуйте его, думайте о его качествах, материале, о процессе изготовления. Не думайте ни о чем другом, кроме карандаша. Считайте, что его изучение составляет цель вашей жизни. Ни в коем случае не допускайте, чтобы ваше внимание ускользало от этого предмета. Когда вы научитесь полностью овладевать своим вниманием, то одержите громадную победу.

Продолжая упражняться в концентрации, в развитии силы воли, вы станете настоящим гигантом по сравнению с теми людьми, которые не обладают этой силой. Ваша сила воли должна проявляться в том, что вы заставляете других принимать вашу точку зрения, выполнять ваши желания.

Вот несколько таких упражнений.

Упражнение 1.

На улице сосредоточьте все свое внимание на человеке, идущем впереди вас не более чем в трех метрах. Зафиксируйте на его затылке свой пристальный взгляд и твердо пожелайте, чтобы этот человек повернулся и посмотрел на вас. После небольшой практики вы добьетесь совершенства в этом умении. Вашему желанию будет подчиняться множество людей. Женщины более восприимчивы к этому духовному влиянию, нежели мужчины.

Упражнение 2.

Направьте свой взгляд на кого-нибудь, когда сидите на концерте или в театре, зафиксировав его на затылке, и настойчиво пожелайте, чтобы этот человек повернулся к вам.

Вскоре ваш объект начнет ерзать, волноваться, испытывать беспокойство. Наконец, обернувшись, он посмотрит на вас. Этот опыт лучше воздействует на тех, кто с вами знаком. Чем лучше вы знакомы с испытуемым, тем скорее сможете оказать на него влияние.

Эти два упражнения можно видоизменить. Принцип же воздействия один и тот же — сосредоточенный взгляд и сильная, настойчиво ожидающая воля или требование результата. Если у вас возникнут затруднения при этих опытах, значит ваша сила воли еще недостаточно развита.

Упражнение 3.

Выберите одного человека из толпы на противоположной стороне улицы. Пусть он идет чуть правее или чуть левее точки, расположенной точно против вас. Вы должны упорно смотреть перед собой, не показывая вида, что глядите на данного человека. Постоянно держите его в поле зрения. Направьте на него непреклонное умственное требование, твердо ожидая, что он непременно повернется и посмотрит в вашем направлении. Если вы точно выполните все эти указания, то через некоторое время человек действительно повернется и посмотрит в вашу сторону. Иногда взгляд бросают рассеянно, в других случаях на вас будут смотреть внезапно и резко. Человек, который неосознанно повинуется вашему призыву, зачастую имеет смущенный и даже глупый вид, встретившись с вашим твердым, решительным взглядом.

Упражнение 4.

Станьте около окна и направьте свой взгляд на проходящего по улице человека, упорно желая, чтобы он повернул голову и посмотрел в вашу сторону. В семи случаях из десяти вам будут повиноваться, если ваша способность сосредоточиваться развита в достаточной мере. Результаты окажутся еще более впечатляющими, если вы будете стоять у окна нижнего этажа: стремление к повиновению, которое выражается в обыкновенном повороте головы, гораздо легче внушаемо и исполнимо, чем повиновение с поднятием глаз наверх.

Эти упражнения помогут вам уверовать в собственные силы. Хотя они мало ценны для развития духовных сил, но все же являются неплохой подготовкой для развития силы воли. Такие опыты никогда не должны служить вам забавой или средством развлечения друзей.

СФОРМИРОВАННОСТЬ ХАРАКТЕРА

Характер человека — это слепок его души, на который жизнь наложила свой отпечаток. Характер

формируется и развивается только изнутри, хотя и присваивает себе извне то, что ему нужно. Он выковывается обстоятельствами жизни, причем каждое новое событие, новый опыт увеличивает его силу. Всякие чувства и мысли, как бы не были они мимолетны, оставляют свой след в формирующемся характере.

Развитие характера следует считать одной из главнейших составляющих человеческого прогресса. Жизнь не даст нам истинного удовлетворения, пока мы не признаем того факта, что только через развитие характера мы способны достичь того наивысшего предела, который предопределен нам судьбой. Духовный голод не даст нам покоя и будет постоянно гнать к достижению этой цели. Успех будет следовать за успехом по мере того, как человек совершенствует свой характер, и все новые области будут раскрывать перед ним свои дали. Материальные завоевания человека со временем могут превратиться в прах, но все приобретения характера будут принадлежать ему всегда.

Стоит только человеку немного проанализировать свое представление о самом себе, чтобы убедиться, до какой степени оно поверхностно. Мнение окружающих является, пожалуй, главным источником, доставляющим «глину и краски» самооценки. Мы слышим, как наши друзья и близкие говорят о нас, красивы мы или некрасивы, глупы или умны, невежественны или образованны, влиятельны, значительны, — и постепенно из этого множества отражений «кривых зеркал», по мере того, как уходят годы детства и юности, мы объединяем массу разнообразного и подчас не соответствующего истине материала вокруг того центра сознания, который является нашим духовным «Я».

Всякое настоящее усилие в созидании характера имеет целью выявить истинное духовное «Я», лежащее в основе личности, и развить силы характера так, чтобы они проявились через личность и изменили ее.

Наша жизнь имеет две стороны — внутреннюю и внешнюю. Внутренняя — это жизнь, в которой человек чувствует, мыслит и действует, сохраняя свое собственное равновесие; внешняя жизнь включает в себя наше тело со всеми его запросами и потребностями.

Только того человека, у которого внутренняя жизнь управляет его телом, окружением и поведением, приспособлявая все обстоятельства к своим собственным целям, по праву можно назвать человеком с характером, то есть таким, кто велик своим внутренним содержанием, у кого сила души — выше, чем сила привычек, тела и окружения.

Такой характер обнаружит себя во всех мелких случайностях жизни, живет ли человек изо дня в день без определенного плана, но в соответствии с известными принципами, как это бывает со многими людьми с характером, или же он работает во имя достижения определенной цели. Таким образом, человек с характером живет как бы изнутри, налагая твердую печать на свой маленький мир, и потому он одновременно и добр и велик.

Примеры людей с характером можно найти на всяком жизненном поприще. Таковы многие из тех, кто пожертвовали удобствами и комфортом жизни ради достижения своих идеалов — молодой писатель, чувствующий красоту слова и готовый скорее умереть с голоду на чердаке со своей музой, чем жить в комфорте без нее; коммерсант или юрист, сохраняющие честность среди сотен соблазнов; преданный науке ученый, отдающий ей свое время и силы. Каждый из них увидел в глубине своей души проблеск великой возможности и отдал ей всего себя.

К лучшим качествам человеческого характера принадлежат любовь и доброта; мужество, твердая воля, настойчивость; знание, мудрость, понимание, умение.

Все прочие хорошие качества человеческой души имеют строгую прямую связь с этими главными качествами. Так, любовь и доброта порождают сострадание и сочувствие при виде горя или несчастий окружающих; честность и справедливость — качества, учащие уважать чужие права; благодарность, заставляющую помнить оказанные услуги и помощь; дружбу — основу взаимного доверия; вежливость, учтивость — делающие нас приятными в обществе.

Из мудрости и знания проистекают благоразумие, то есть умение верно избирать средства деятельности, предвидеть и предупреждать возможные препятствия; снисходительность, приучающая нас смотреть на ошибки других как на несчастья и извинять их; великодушие, стремящееся только к истинному достоинству; умеренность, учащая нас, как избегать излишеств и уменьшать нужду; простота обращения, которую можно назвать зеркалом истины; благородство души, предпочитающее добрую славу материальным выгодам; терпимость, как противоположность фанатизму.

Мужество и просвещенная настойчивость дают начало умению владеть своими страстями. Ими же

обусловлены прямота в достижении цели; бескорыстие — как противоположность стяжательству; откровенность, не боящаяся громко говорить необходимые истины; терпение — учащее переносить то, что нельзя устранить; постоянство — служащее для достижения поставленных целей; предприимчивость — не теряющая духа среди опасностей; героизм — во благо общества.

Непременным условием силы характера является присутствие одновременно всех трех главных качеств — любви, мужества и умения. Желание добра и умение его сделать, однако, не приведут еще ни к чему, если в человеке не достаает мужества исполнить задуманное. Без доброты и настойчивости умение будет ненужной, пустой роскошью; без умения и настойчивости доброта окажется пустым вздыханием, и, наконец, настойчивость, лишенная поддержки умения и доброты, приведет только к разрушению вместо созидания.

То, что исходит из души, всегда несет в себе добро и величие, ибо понимание, воля и любовь вместе работают внутри этого святилища для одной общей цели. Только когда люди забывают свое предназначение в жизни и становятся хищными животными, одаренными человеческим умом и знаниями, — величие и добро покидают их, сколько бы шума ни производили эти люди.

Для развития характера человеку нужен ум, находящийся под строгим контролем устойчивого настроения, чтобы каждая мысль или эмоция могли поляризоваться им. Так же, как архитектор, проходя по улице, замечает подробности каждого увиденного им строения в силу профессионального навыка обращать внимание на эти вещи; как автомобилист замечает форму и качество всякой встречающейся ему машины, так и преобладающее в человеке настроение должно заставить его видеть значение каждой вещи и каждого события, встречающихся на *пути*, в свете того воздействия, какое они оказывают на созидание характера.

Чтобы усовершенствовать свой характер, нужно прежде всего понять, что предстоит длительная работа, такая же точная и планомерная, какая нужна для постройки дома: собрать и подготовить строительные материалы и использовать их по определенному плану. Основой всякого строительства служит фундамент. Фундаментом развития твердого характера служит мужество. Нужно понять, что такое мужество, но не отвлеченно, а в вашей собственной жизни, какова бы она ни была. Едва ли есть еще хоть одно качество характера, которое бы прямо или косвенно не опиралось на мужество. Ребенок в первый раз говорит неправду под влиянием страха, когда родители ставят его в безвыходное положение. Молодой адвокат впервые допускает в своей практике сомнительное доказательство из страха потерять репутацию. О многих людях можно с уверенностью сказать, что они не только не будут мужественно отстаивать своих убеждений, но променяют их на благосостояние и обеспеченность, не говоря уже о славе.

Страх не только разрушает основы характера, но и тормозит на 90 процентов ту самобытную и прогрессивную деятельность, на которую люди способны, и постоянно возвращает их обратно к старым методам работы, старым общественным привычкам или старой религиозной зависимости.

Нам стоит только проанализировать свою жизнь, чтобы убедиться, до какой степени мы опираемся на других, а ведь это качество оказывает роковое влияние на развитие характера. Л. Толстой в статье «В чем моя вера» показал, как люди по своей слабости благодарны тем, на кого им позволено опереться, особенно в вопросах религии. Из-за этой слабости человек постоянно отчаянно цепляется за нелогичные верования, которые разделяет большинство, и когда эти верования подвергаются нападкам, он с яростью животного борется за подпорки, поддерживающие его жалкую жизнь.

Все это должно быть оставлено раз и навсегда, если вы решили сформировать сильный характер. Когда вы закладываете для него фундамент мужества, вам, вероятно, придется отбросить большую часть подобных подпорок и усердно работать над тем, чтобы заменить их своими принципами, продиктованными совестью.

Каждый шаг вперед в развитии общества сначала был сделан одним человеком сильного характера, который имел мужество смело взглянуть в лицо социальной или религиозной несправедливости. Не менее выдающуюся роль играло мужество и в области открытий, изобретений, в развитии науки и философии. В общественной и личной жизни, в больших и малых делах мужество есть основа успеха. В перечне качеств, которые делают возможным развитие в направлении духовности, мужество занимает первое место.

Для формирования в себе мужества человек должен находиться среди трудностей и постоянно делать над собой усилия для их преодоления. Наша жизнь устроена так, что в ней каждый встречает предостаточно трудностей. Главное — не пасовать перед ними, а научиться их преодолевать.

Те вещи, которые трактуются как приятные, являются такими же испытаниями для характера, как и те, от которых мы отворачиваемся. Богатство столь же опасно, как и нищета, а умение поддерживать здоровье не менее трудно, чем борьба с болезнью. У человека должна быть вера в жизнь. Препятствия на пути к успеху в большей части существуют внутри нас самих.

Помимо фундамента важной частью любого строения являются стены. Последние должны отличаться двумя важными качествами: чтобы обладать одновременно высотой и устойчивостью, стенам необходима абсолютная прямизна и надежность, а материал для них должен быть высокого качества, без изъянов.

Роль стен сильного характера должна играть правдивость. Чтобы здание характера было высоким и крепким, его стены должны отличаться прямоотой и непоколебимостью совершенной истины. Ум не нуждается в слишком большом количестве знаний, однако то знание, которым он обладает, должно быть точным. Человек обязан сделать свои мысли ясно очерченными и определенными и следить за тем, чтобы они не искажались личными желаниями.

Чтобы обеспечить успех этой работы, нужно желать истины прежде всего. А это значит быть готовым познавать вещи в точности такими, каковы они есть, а не искаженными нашим желанием видеть их иными. Желание же без решимости становится причиной большой слабости.

Может случиться, что возведенные нами стены окажутся ненадежными, что здесь или там в мелочах жизни мы искривили их или ослабили своей нечестностью, лицемерием, либо вложили в них негодный материал самообольщения, сделавший их слишком высокими. Каждый вложенный в стены плохой кирпич, каждый момент небрежности в нашей работе грозит опасностью всему зданию и наверняка принесет нам много испытаний и борьбы в будущем. В переводе на привычный язык это означает, что каждое обольщение самого себя или других вызовет одну ложь за другой в мыслях, словах и действиях, пока все здание не рухнет.

Работа по формированию сильного характера чрезвычайно трудна, поскольку вполне возможно, что вы принадлежите к одной из двух категории несчастных людей: тех, которые привыкли переоценивать свои силы, или тех, кто недооценивает их. В первом случае вы будете приписывать лучшее значение своим мыслям и делам, во втором — худшее. Существует только один путь, способный вывести из этих затруднений: вы должны приводить себя в состояние, известное у йогов под названием «самадхи» (то есть «оторванность»). Это значит, что ум не окрашивается и не возбуждается личными желаниями, обусловленными его привязанностями к удовольствию или боязнью страдания. На время самоанализа человек должен откладывать в сторону все свои желания, так чтобы его суждения о себе были столь же объективны, как и суждения о посторонних людях.

Необходимо положить начало общей привычке к честности по отношению к самому себе. Многие люди ради собственного самоудовлетворения склонны переоценивать то, что принадлежит им самим, и недооценивать то, чем обладают другие. Так, молодой влюбленный считает, что его возлюбленная — самое прелестное создание на земле; чувство молодой матери шепчет ей, что нет ничего чудеснее ее ребенка; всякий верующий считает свою религию лучше религий других народов, не имея ни малейших оснований для такого убеждения. Одни люди гордятся тем, что они — профессионалы, другие — тем, что они бизнесмены. Неправда в отношении самого себя не способна надолго увеличить счастье.

Еще одна форма приверженности к истине выражается в отношении к своей работе. Всякий раз, когда вы делаете что-то лучше, чем раньше, — вы тренируете глаза, руки, нервы и мозг и развиваете некоторую добавочную силу самообладания и воли. Но если вы выполняете эту работу тысячи раз одним и тем же способом, безо всякого усилия сделать лучше, — вы приобретаете лишь легкость исполнения, выработанную привычкой. Легкость не представляет большой ценности для души, хотя имеет свои преимущества в жизни, и она способна даже повести кого-то по ложному пути, как, например, в случае, когда легкость речи соблазняет говорить слишком много без достаточного запаса мыслей.

Критика со стороны окружающих также очень полезна при воспитании характера. Вместо того, чтобы принимать ее с неудовольствием и раздражительностью из-за тех препятствий, какие она, вероятно, создает для вашей внешней жизни, — лучше было бы разобраться в ней ради зерна истины, которое критика почти всегда несет в себе.

Весьма важен вопрос и об истине в отношении других. Обман не только развращает характер того, кто прибегает к нему, но подтачивает благополучие всего общества. Если кого-то обманули однажды, у него появляется склонность видеть обман и в другом месте. У людей формируются недоверие и

подозрительность, грозящие расстроить социальный прогресс. Тот, кто ложью развращает общество, может быть уверен, что встретит, как воздаяние, презрение со стороны окружающих. Обман допустим лишь в редких случаях, а лучше всего — никогда.

Важная черта характера — умение видеть и ожидать добро и величие во всех людских начинаниях. Мы никогда не знаем, откуда придет та сила, которая способна вызвать в мире поворот к добру. В истории часто повторяется одно и то же: все великое и доброе возникает в мире в наиболее безвестных уголках, там, где менее всего можно было бы ожидать его появления. Но это исходит именно от людей с подлинным характером — сильной волей, глубокой верой и любовью к ближним.

Когда человек приступает к формированию собственного сильного характера, он должен прежде всего следить за тем, чтобы его мотивы не были себялюбивы, то есть, чтобы они не направляли его к целям, определенно вредным для других или имеющим в виду низведение их на более низкий уровень. Каждый человек нуждается в свободе для развития своих сил, поэтому недопустимо даже малейшее стремление к власти над людьми. Лучше всегда помогать другим не проявлением над ними своей воли, а пробуждая их собственные силы и способности.

Созидание характера во многом предполагает воспитание своих эмоций. Каждая из них, родственная гневу, ненависти, бессердечной гордости или себялюбивому страху, должна быть превращена в эмоцию доброжелательства и благосклонности, так чтобы она не могла причинить никакого вреда другому человеку.

Есть ключ, один поворот которого способен превратить всякую недобрую или лишенную любви эмоцию в ей противоположную, укрепляя таким образом вас самих и улучшая ваши отношения с окружающими.

Для поворота этого ключа требуется, контролируя свою мысль, совершить акт доброй воли. Вы должны перестать думать о ваших собственных чувствах, а вместо этого подумать о лице, пробудившем в вас нежелательную эмоцию. Если, например, вы внезапно почувствуете горделивое презрение к кому-либо, кто, быть может, стоит на более низкой ступени, чем вы, то достаточно только перестать созерцать с самоудовлетворением ваше собственное превосходство, и вы перенесете центр вашего сознания в душу того человека и почувствуете, до некоторой степени, о чем он думает и что переживает. Тогда ваше презрение превратится в сострадание и желание возвысить этого человека.

Если ваш друг в минуту гнева сказал вам что-то оскорбительное, то, «повернув ключ», вы поймете, в каком виде представляется ему мир в тот момент, с сочувствием отнесетесь к той заботе, которая растревожила его душу, и ответите ему с полным благожелательством вместо гнева.

Если ваш начальник как-то особенно недружелюбно встретил вас, то вместо того, чтобы удалиться со страхом и чувством жалости к себе, вы подумайте, что какой-то случай, не имеющий к вам никакого отношения, вывел его из душевного равновесия.

Как правило, ничто в человеке не является только хорошим или только плохим. Это касается и эмоций. Недостатки характера — это обратная сторона его достоинств: яркие достоинства чаще всего уравновешиваются не менее яркими чертами, которые к достоинствам никак не отнесешь. Поэтому при знакомстве с человеком, при общении с ним нужно быть готовым к тому, что сначала мы в нем чего-то не замечаем, но, возможно, позже обнаружим кое-что, не очень нам приятное.

Черты характера, которые мы называем эмоциональными пороками (например, себялюбие, легкомыслие, лень), часто являются следствием чрезмерного развития каких-то положительных качеств. Так, сильный и мужественный человек нередко бывает эгоистичным. Ему нужно обратить внимание на развитие в себе чувства любви и сострадания к людям.

Деловых успехов можно достигнуть, обладая известными качествами ума, характера и темперамента. Человек с помощью силы мысли и силы воли способен настолько развить свой характер, насколько этого требуют интересы дела.

Необходимые качества характера — решительность, мужество, уверенность, настойчивость, терпение, энергия, честность, осторожность — у каждого человека присутствуют в той или иной степени. И каждый знает, каких именно качеств ему недостает. Чаще всего он не скажет об этом, но осознание того, что именно данных качеств ему не хватает, глубоко таится в глубине души.

Нет никакого сомнения в том, что если бы человек знал, как изменить свой характер к лучшему, он, безусловно, действовал бы в этом направлении. Но часто у него нет уверенности и настойчивости мысли и воли для достижения этой цели, нет желания утруждать себя.

Не существует чудесного лекарства, которое могло бы оказать воздействие на ваш характер.

Желаемого результата достигают только благодаря применению закона духовного превосходства.

Следует помнить, что мы и в физическом, и в духовном смысле — результат собственных привычек. Характер во многом обусловлен системой определенного мышления, отчасти — наследственными факторами. Но главное в том, что мы неизменно двигаемся по линии наименьшего сопротивления, у нас не хватает силы воли, решимости и настойчивости для того, чтобы переделать себя.

Тем не менее существует очень простой и практичный способ достичь этой цели. Мы уже говорили, что человеческий разум обладает активной и пассивной функцией. Пассивная функция, хотя и не обладает свойствами активной, все же правит нами, если мы не умеем с ней обращаться. Она является функцией привычек. На нее легко влиять благодаря тому, что она не обладает устойчивостью. Внушайте ей постоянно что-либо, чего бы вы хотели добиться, и она согласится, привяжется к этой мысли так, как уже была привязана к другим. В этом заключается секрет уничтожения мыслительных привычек, а через них — и привычек действия, настроения, характера.

Внушение, под руководством которого действует пассивная функция, может исходить от вашего активного разума или от разума окружающих. Для уничтожения старых мыслительных привычек и замены их новыми годятся несколько способов. Одни из них достигают цели с помощью прямого усилия воли; другие — при помощи внушения опытного гипнотизера; третьи — при помощи самовнушения, исходящего от вашего активного разума; четвертые — при помощи особого приема, называемого «поглощением мысли».

Уничтожить мыслительные привычки при помощи прямого усилия воли — тяжелая вещь. Этот способ может принести успех только сильным духом, между тем как слабые приходят в уныние, испытывают отчаяние. Здесь успех достигается при помощи укрепления активной функции разума вашей волей.

Такой же результат достигим с помощью гипнотического внушения. Но здесь нельзя доверяться шарлатанам, а лишь профессиональным гипнотизерам, осведомленным о методах устранения ненужных мыслительных привычек. Решаясь на гипнотическое воздействие, нужно соблюдать большую осторожность.

Наиболее эффективным следует считать метод самовнушений, особенно если он сопровождается поглощением мысли. В этом случае вы повторяете пассивному разуму, что у вас существуют новые привычки (не обращая внимания на старые), и пассивный разум, несмотря на то, что вначале оказывает сопротивление, в конце концов примет то, что вы навязываете ему как истину. Он усвоит новые мыслительные привычки как свои собственные мысли, подобно тому, как поступают многие люди в подобных обстоятельствах.

Способ поглощения мыслей заключается в том, что вы приводите себя в пассивное состояние и напряженно сосредотачиваетесь на идее, что новая мыслительная привычка существует. Представляйте себя с помощью своего воображения человеком, который уже обладает желаемым качеством. Вы должны постоянно сохранять эту мысль, всегда представлять себя тем, кто обладает данной привычкой, — в каждый свободный момент, днем и ночью, стараясь при этом всеми способами укреплять себя в этом убеждении. Комбинация поглощения мыслей с самовнушением является идеальным средством формирования новых черт характера. Воображаемые вещи превращаются в реальные в самый короткий срок. Вот некоторые упражнения, которые окажут помощь в занятиях по поглощению мысли:

Упражнение 1.

Сядьте, примите удобное положение, расслабьте мышцы, устраните нервное напряжение и всякое беспокойство. Делайте медленные и глубокие вдохи, немного задерживая дыхание перед выдохом, до тех пор, пока у вас не наступит полнейшее спокойствие. Все внимание сосредоточьте на самом себе, устранив все внешние раздражители.

Упражнение 2.

Твердо, спокойно и упорно сосредоточьте свою мысль на слове, выражающем то качество, которым вы хотите обладать. Запечатлейте его в вашем сознании. Отдайтесь этой мысли целиком и полностью. Одновременно думайте об этом качестве, о характере человека, который им обладает.

Упражнение 3.

Представьте свой образ, но такой, будто вы уже на самом деле обладаете желаемым качеством. Повторяйте про себя: «Я способен обладать этим качеством». Это удвоит вашу силу и уверенность в достижении цели.

Повторяйте эти упражнения как можно чаще. Они подобны капле, которая в конце концов способна пробить камень. Часто повторяемые мысли как бы увеличиваются в размере. Полезно проделывать эти упражнения перед сном, когда вы впадаете в дремотное состояние и даже во время бессонницы.

Рассмотрим конкретный пример. Проанализировав свой характер, выберите наиболее существенный его недостаток. Затем спросите себя, каково противоположное качество, добродетель, составляющая его антитезу. Положим, вы страдаете излишней раздражительностью. В таком случае выбирайте «терпение».

Во время упражнений на самовнушение и поглощение мысли постоянно думайте об этом качестве, о его значении, красоте, как оно проявляется во время враждебного вызова. Продумывайте эту черту характера с такой полнотой, на какую вы только способны, возвращая мысль каждый раз, как только она будет отвлекаться в сторону. Думайте о себе как о совершенстве терпения, как об образце терпеливой выдержанности. Заканчивайте упражнения всякий раз внутренним решением: «Такое терпение я буду проявлять всегда».

Возможно, что в последующие дни вы будете по-прежнему проявлять нетерпение и выказывать прежнюю раздражительность. И все же продолжайте каждый день ту же медитацию. Через некоторое время вы заметите, что при вспышке раздражения в вашем уме возникает непрощенная мысль: «Следует быть терпеливее». Еще позже мысль о терпении начнет возникать одновременно с побуждением к раздражительности, и тогда внешнее проявление последней может быть своевременно остановлено. Если вы не остановитесь на этом и будете медитировать дальше, то импульсы к раздражению будут становиться все слабее и слабее, пока вы не убедитесь, что ваша раздражительность исчезла вовсе и терпеливое отношение к всевозможным неприятностям сделалось для вас нормой.

Такого рода опыт каждый способен провести на себе и убедиться в незыблемости закона духовного превосходства. Вы можете воспользоваться этим законом и строить таким же способом одно качество за другим, пока не создадите идеальный характер силой мысли.

СТРЕМЛЕНИЕ К ТВОРЧЕСКОМУ ПОИСКУ

Известно несколько психологических аспектов, которые объясняют стремление людей заниматься научным творчеством. Наиболее далекий духу науки аспект, присущий определенному контингенту людей, желающих стать «учеными», — это карьеризм и желание извлечь материальную выгоду. Следующую ступеньку занимает желание самоутвердиться, доказать себе и другим, что ты «кое на что» способен в науке. Третий аспект — стремление к самовыражению, то есть к наиболее полному проявлению своих индивидуальных особенностей. Но наиболее ценным побуждающим мотивом к занятиям наукой следует считать любопытство, желание узнать, как устроена природа.

Если у человека главный стимул научной активности — стремление к самоутверждению, но сам он не обладает безупречной добросовестностью, то в конечном итоге это стремление почти неизбежно превращается в погоню за эффектными результатами и нередко приводит к невольной подтасовке научных фактов. Из-за этого недостатка наука постоянно теряет большое число способных ученых.

Настоящий ученый никогда не руководствуется в своей работе стремлением сделать открытие или совершить переворот в науке: его задача состоит в глубоком и всестороннем исследовании интересующей его области знаний. Движущей силой научного творчества должна служить любознательность, способность удивляться и радоваться каждой малой удаче, ощущать красоту науки. Открытие может возникнуть только как побочный продукт исследования. Желание сделать открытие, разумеется, присутствует, но на втором плане, причем оно ни в коей мере не должно влиять на характер исследований.

Психологическая особенность научной работы состоит в том, что ее нельзя сделать без ясного понимания, но ясное понимание появляется обычно только при ее завершении. Стремление сначала понять все до конца, а потом уже работать — частая причина неудач в науке.

Многие люди по своему складу не способны блуждать в потемках, не способны работать без полного понимания. Недостаток, противоположный стремлению к исчерпывающему предварительному пониманию, — это желание «схватить на лету», то есть предугадать результат, минуя понимание всей последовательности явления или процесса. Этого следует избегать, рискуя сбиться с правильного пути.

В противоположность искусству, где упрощение всякого произведения искажает его смысл, в науке очень эффективно стремление к упрощению всякой глубокой работы. Представление научных трудов в упрощенной форме требует таких же творческих усилий, как и сама научная работа. Поэтому многие научно-популярные книги известных ученых дают не меньший толчок развитию науки, чем их

оригинальные работы.

Еще одна психологическая черта, которая является помехой в научной работе, — это вера в собственную непогрешимость. Конечно, нельзя сделать ничего серьезного без веры в свои силы, но вера в непогрешимость приводит только к тому, что ученый, выбрав сначала неверное направление, будет ему упорно следовать. По словам Клода Бернара, «тот, кто непомерно верит в свои идеи, плохо вооружен, чтобы делать открытия». Должна быть найдена правильная мера уверенности и сомнения, непреклонности и колебаний, гибкости и негибкости.

В научном творчестве не должно быть спешки и суеты, но вместе с тем недостаточно активная работа малоэффективна.

Имеется безусловный критерий, позволяющий отделить научные вопросы от вненаучных. Вненаучными являются все те утверждения, которые не допускают принципиальной проверки. Имеется в виду не обязательно реальная, а хотя бы мысленная вероятность проверки. Объектом изучения может быть какая-либо теория, возможно, и не описывающая наш мир, но логически допустимая (например, геометрия Лобачевского). Теория является научной, если ее следствие можно проверить мысленно, делая мысленные опыты в том воображаемом мире, который она описывает.

Интерес к психологической стороне творческого мышления не случаен. Он позволяет проследить, как возникают всплески мысли или озарения, какие приемы облегчают поиски решения.

Творческий процесс, по мнению французского ученого А. Пуанкаре, состоит из чередования сознательных и подсознательных процессов в коре головного мозга. Каждому ученому знакомы такие ситуации, когда после долгих и бесплодных усилий работа откладывается, а потом, совершенно внезапно, порой в самом неожиданном месте, в голову приходит решение.

Сознательные, но безрезультатные попытки решить проблему дают задание подсознанию искать решение в определенном круге понятий. Подсознательно из запаса накопленных знаний, и особенно из арсенала собственного опыта, отбираются сочетания понятий, которые могут оказаться полезными. Особенность подсознательной работы мозга состоит в том, что ассоциации различных понятий возникают бесконтрольно, поэтому возможно появление самых неожиданных сочетаний. Иногда во время бессонной ночи после усиленной работы кажется, что присутствуешь при этом подсознательном процессе отбора.

Для того, чтобы сдвинуться с мертвой точки при решении сложной задачи, необходимо сознательными усилиями, многократно повторяя рассуждения и вычисления, довести себя до состояния, когда все аргументы «за» и «против» известны наизусть, а все математические вычисления прodelываются в уме. Только после такой подготовки можно надеяться на успешную работу подсознательного процесса.

Хорошо известно, как важно для плодотворного рабочего дня поработать хотя бы недолго накануне вечером. Тем самым вы как бы даете задание подсознанию и утром следующего дня встаете с ясной программой действий. По утверждению французского математика Ж. Адамара, у многих ученых решение проблемы часто приходит вместе с утренним пробуждением.

Ученые, которым приходилось делать работу на грани возможного, знают, что есть только один путь — упорными и неотступными усилиями, решением вспомогательных задач, отменяя все препятствия, довести себя до состояния вдохновения, когда смешиваются сознание и подсознание, когда сознательное мышление продолжается и во сне, а подсознательное — наяву.

Чтобы пришло вдохновение, необходимо желание, ощущение, что именно ты можешь решить задачу, владение техникой, опыт решения более легких задач подобного типа в прошлом, хорошее здоровье и мужество, достаточное для того, чтобы довести до конца все математические выкладки и поверить в полученные результаты.

Одна из психологических особенностей научного творчества заключается в том, что работа, глубоко волновавшая ученого в процессе поиска ее решения, сразу же теряет свою привлекательность, как только решение найдено. Поэтому столь важная роль должна отводиться волевому усилию, необходимому для своевременного редактирования, оформления и публикации выполненной работы.

Хотя для успешного решения научной проблемы требуется высокая концентрация мысли, но, с другой стороны, излишняя концентрация внимания в одном направлении может оказывать негативное влияние на судьбу сделанного открытия.

История знает немало примеров того, как выдающийся ученый, сделав крупное открытие, не смог из-за большой концентрации мыслей вывести на базе этого открытия еще несколько законов или

следствий, имеющих для практики первостепенное значение. Это делалось другим ученым, чье имя и носили сформулированные законы.

Для такого феномена существует даже специальное название — «умение думать около». Таким образом, необходимо всесторонне обдумать вопрос о том, какие еще важные результаты в смежных областях можно получить, используя сделанное открытие. В связи с этим предпочтительно быть компетентным во многих областях знаний, а не замыкаться в рамках только одной из них.

Имеется глубокое родство в характере творческого процесса в науке и искусстве. Вместе с тем существует и принципиальное различие между истиной, которая заложена в произведениях искусства, и истиной, к которой стремится наука. Задача науки — нахождение объективных законов природы, и поэтому окончательный результат не зависит от личных качеств ученого. Задача искусства — это художественное познание мира, она субъективна, поэтому произведение искусства всегда содержит в себе черты индивидуальности своего создателя. Но объективность науки тотчас исчезает, как только мы переходим от окончательной цели к способам ее реализации. Каждый ученый имеет свой собственный стиль исследований, свой собственный подход к решению стоящих перед ним задач. Здесь индивидуальность ученого проявляется так же, как и индивидуальность художника.

Но если методы решения задач различными учеными индивидуальны, то напрашивается вопрос, а не существуют ли какие-то общие принципы и подходы к решению научных проблем? Да, такие принципы, накопленные опытом предшествующих поколений ученых, существуют в каждой области науки, но особенно широко они разработаны в математике, служащей универсальным языком для многих областей науки.

Единым считается принцип подобия, в соответствии с которым различные по своей природе процессы или явления стремятся описать одинаковыми, но записанными в свободной форме уравнениями. В таком случае коэффициенты этих уравнений трактуют как критерии подобия описываемых процессов.

Принцип подобия широко используют и в областях науки, далеких от математических форм выражения. Так, в гомеопатии главенствующим является следующий принцип подобия: если растение, минерал или продукт, созданный человеком, вызывает состояние, подобное какой-либо известной болезни, то малые дозы этого вещества должны способствовать излечению человека от этой болезни.

При решении многих задач используют метод математической индукции. В связи с развитием электронно-вычислительной техники большое значение при математическом описании проблем уделяют вопросам алгоритмизации и применению численных методов. Численные методы, реализуемые на ЭВМ, как правило, весьма сложны, и из них не всегда ясен физический смысл получаемых результатов. Поэтому опытный ученый обязательно пытается получить параллельно более простое аналитическое решение задачи, максимально упрощая ее постановку. Делается это для того, чтобы в другой задаче, где встретится подобная ситуация и сложный метод откажет, можно было использовать более простой подход, основанный на глубоком понимании сути проблемы. К тому же надо иметь в виду, что численные методы неудобны для реализации решения обратных задач. При отыскании аналитических решений используют разложения в бесконечные ряды. Для сходимости последних необходимо существование малого параметра, по степеням которого осуществляется разложение в ряд. В каждой решаемой задаче следует установить наличие такого параметра.

Любую сложную задачу целесообразно свести к совокупности гораздо более легких задач. Движение к окончательному результату должно сводиться к последовательному преодолению сравнительно небольших трудностей, к движению шаг за шагом.

Прежде всего задача упрощается до предела так, что остаются только ее главные черты (постепенно усложнить уже решенную задачу всегда гораздо легче, чем первоначально решить более сложную).

Затем выясняется возможность решения задачи в предельных частных случаях. Кроме того, прежде чем пытаться получить количественное решение, нужно найти результаты грубо, качественно, что сделать несравненно проще. И, наконец, на всех этапах следует пытаться опровергнуть полученный результат, используя все известные до того соотношения, к которым результат должен сводиться в частных случаях. Надо организовать также проверку логической структуры полученных результатов. Могут ли они следовать из принятых посылок; не противоречат ли каким-либо общим принципам, которые могли быть незаметно нарушены при выводах; совпадают ли границы их применимости с теми ограничениями, которые были сделаны при выводах. Нередко результаты оказываются справедливыми при более широких предположениях, чем те, которые пришлось вводить в процессе их получения. В

этом случае результаты можно экстраполировать за пределы сделанных допущений. Если решение далось слишком легко, то следует проанализировать, не нарушен ли при этом закон «сохранения трудностей». Суть последнего состоит в том, что если при каком-либо подходе выясняются принципиальные трудности решения, то они, как правило, должны себя проявить и при другом подходе к решению.

Если в результате остроумного обходного маневра трудности исчезли, то надо выяснить, почему это произошло. Обычно после такого выяснения задачу либо удастся решить и прямым способом, либо обнаруживается ошибочность обходного приема.

Результат должен удовлетворять требованию красоты. Если в выведенной формуле содержатся очень большие или неправдоподобно малые числовые множители, она смотрится некрасиво. Здесь следует заподозрить ошибку. И эти подозрения нередко оправдываются. Некрасиво, если формула содержит много коэффициентов, которые требуют экспериментального определения.

Часто такие результаты получают исследователи, имеющие невысокий теоретический уровень. Иногда «красота» сводится к тому, что выражение имеет простой вид и этим радует глаз.

Одним из признаков правильных выкладок является сокращение сложных промежуточных выражений, что упрощает конечный результат и придает ему красивый вид. Но гораздо важнее не внешние, а более глубокие, внутренние, признаки красоты результата. Красиво, если выражение связывает в простой форме разнородные явления или устанавливает неожиданные связи между физическими параметрами.

Попытку решения любой новой задачи желательно делать до изучения литературы по данному вопросу. Это первое знакомство с задачей, без предвзятостей, продиктованных уже имеющимися работами в этой области, может во многом предопределить будущий ход и результаты работы. После того, как найден свой собственный подход к задаче и получено хотя бы качественное ее решение, можно заняться изучением уже известных подходов (если таковые имеются) и произвести анализ и критику собственного решения со всех возможных позиций. Вероятно, что на этом этапе зародится идея более совершенного решения, базирующегося на нескольких различных подходах. Безусловно, на всех этапах работа должна обсуждаться со всеми, кто занимается близкими проблемами.

Бытует мнение, что с возрастом плодотворность работы ученого обязательно падает. В действительности же успехи в науке связаны не с возрастом, а с определенным характером способностей и психологическим типом человека. Эти характеристики с возрастом не ухудшаются и не улучшаются. Научная работа является тяжелым трудом, поэтому многие с годами его не выдерживают, постепенно уходя в более легкие области. Этот процесс именуют научным старением. Он происходит не в одночасье, а медленно и незаметно.

Сначала ученый, достигший определенного положения, старается передать молодым сотрудникам, своим ученикам, техническую работу, желая освободить время для более важных научных дел. Затем передаются и вычисления, и даже часть рассуждений. С этого времени начинается научное старение независимо от возраста и чина. Теряется способность удивляться и радоваться каждому малому успеху, появляется желание решать только задачи глобального уровня. Возникает преувеличенное ощущение ценности своих советов и мыслей, вера в их непогрешимость. Нередко в это время возрастает число опубликованных в соавторстве трудов. Научное содержание работ уступает место рассуждениям общего характера. Такая деятельность не может заменить радости творческой научной работы, возникает чувство внутренней неудовлетворенности, служащее расплатой за пренебрежение научным трудом. В то же время истинный ученый, любящий науку, может до преклонного возраста получать оригинальные научные результаты.

Каждый молодой ученый обязан воспитать в себе потребность в постоянном, не прекращающемся никогда поиске, который должна питать любознательность.

Любознательность живет во всех людях, но наиболее ярко проявляется только в детстве и юности. А потом под воздействием различных жизненных обстоятельств, и главным образом прагматизма, этот удивительный стимул активной деятельности начинает угасать.

Ученый не сможет реализовать всех своих научных потенций, если у него недостает научной смелости.

Кроме того, ученый должен обладать такими качествами, как выносливость и усидчивость, которые нередко в конечном итоге определяют успех. И, наконец, главное для ученого — это постоянно

развивать творческие способности. А для этого необходимо решать как можно больше неординарных задач. Каждая из таких задач представляет ступеньку, отталкиваясь от которой исследователь сможет подняться выше, решать и другие, более сложные, проблемы.

В потоке внешних раздражителей обычные люди воспринимают лишь то, что укладывается в стандартные рамки уже имеющихся знаний и представлений. Остальная информация бессознательно отбрасывается. Способность увидеть то, что не укладывается в рамки известного, не проходить мимо случайных явлений, не считать их досадной помехой, а разглядеть в них ключ к разгадке тайн природы — отличительная черта творческой личности, которую называют умением видеть проблемы.

Человеческий мозг облекает любую мысль в ту или иную конкретную кодовую форму, причем разные люди обладают неодинаковой способностью пользоваться зрительно-пространственным кодом, словесным, буквенным, цифровым, акустически-образным или художественным. Врожденные особенности мозга и условия развития в первые годы жизни определяют склонность к использованию тех или иных кодов информации. Задача развития творческих способностей состоит в том, чтобы помочь человеку понять, какие символы, какой код информации для него доступен и приемлем. Тогда мышление будет максимально продуктивным и доставит высшее удовлетворение. Счастливое совпадение индивидуальных особенностей мышления со структурой проблем, стоящих перед конкретной областью знаний, служит одним из необходимых условий появления научного гения.

Процесс мышления требует постепенного перехода от одного звена в цепи рассуждений к другому. При этом не всегда удастся целиком охватить всю проблему. Однако человек обладает способностью к свертыванию длинной цепи рассуждений и замене ее одной обобщенной операцией, емким символом. Ввести новый элегантный способ символизации или изящно изложить уже имеющийся — такая работа носит творческий характер и требует нестандартного мышления. К примеру, Максвеллу удалось все учение об электричестве и магнетизме облечь в два уравнения, занимающих две короткие строчки. Таким же емким в информационном смысле является понятие условного рефлекса, в котором синтезировано множество более простых понятий, фактов и наблюдений.

Творческой личности присуща способность быстро увязывать вновь полученные сведения с прежним научным багажом. Без этого воспринимаемая информация не превращается в знание, не становится частью интеллекта.

Чрезвычайно важна способность к оценке, выбору одной из альтернатив для ее проверки. На эту особенность творческого процесса впервые обратили внимание шахматисты.

Существует такое понятие, как гибкость интеллекта. В него вкладывают способность вовремя отказаться от скомпрометировавшей себя гипотезы. Слишком долгое упорствование в отказе от такой гипотезы ведет к потере времени, а слишком ранний отказ от нее — к потере возможности вообще получить решение проблемы.

Для творческой личности мыслительные способности и память ни в коем случае не противопоставляются. Память включает в себя умение запомнить, опознать, воспроизвести немедленно. При решении научной проблемы можно рассчитывать лишь на ту информацию, которую в данный момент воспринимаешь, и на ту, которую сумеешь извлечь из памяти. Преимущество при решении получает не тот, у кого эрудиция богаче, а тот, кто быстрее извлечет из памяти нужную в данный момент информацию.

Еще одна черта творческой одаренности — легкость генерирования идей. При этом вовсе не обязательно, чтобы каждая идея была правильной. Чем больше идей порождает человек, тем больше шансов, что среди них будут хорошие. Как правило, лучшие идеи приходят в голову не сразу.

Едва ли нужно доказывать, как важна склонность творческой личности к доработке деталей, к совершенствованию первоначальных замыслов. Она позволяет довести работу до такого уровня, когда последняя приобретает практическую значимость и общественную ценность.

Швейцарский психолог Карл Юнг считал, что человеческая природа подчиняется принципу дополнительности: каждой черте, которая проявляется в сознательном поведении, соответствует прямо противоположная черта в подсознании в том пласте личности, который не получил развития. Эти личностные черты и особенности остаются в подсознании и не выделяются в поведении, поскольку ими пренебрегали, не уделяя должного внимания в процессе формирования характера, или умышленно подавляли, считая их проявление неприятным для себя. Вывести эти черты в сознательное поведение — болезненная и пугающая процедура для взрослого человека. Поэтому большинство людей живет неполной жизнью, раскрывает себя лишь частично.

Творчески одаренная и активная личность не боится показать все противоречия своей натуры. Отсюда следует, что главенствующая черта творческого человека — смелость ума и духа.

Смелость позволяет сомневаться в общепризнанном, следовать своей интуиции вопреки логическим рассуждениям. Смелость помогает противопоставить себя большинству и, если нужно, вступить в конфликт с ним. Бесстрашие мысли позволяет высказывать догадки, даже если нет абсолютной уверенности в их правильности.

Творческие люди не ограничивают себя одним ремеслом, одной научной дисциплиной, одним жанром. Отсутствие конформизма у них проявляется в независимости суждений. В ученье эти люди проявляют критическое отношение к своим учителям, сами решают, что им следует изучать, а чем пренебречь. Поэтому если студент блестяще успевает по одной-двум дисциплинам, а в остальном идет на уровне середнячка, то именно на него, а не на круглого отличника следует обратить внимание — не талант ли это?

Склонность к играм — неперенная черта одаренных людей. Они, как правило, ценят юмор, остроумие и восприимчивы к смешному. Нередко юмор служит для разрядки, для кратковременного отдыха даже в минуты сильнейшего творческого напряжения и сосредоточенности.

Творческие натуры хорошо чувствуют себя в сложных ситуациях, не спешат выносить окончательное суждение (привычка к категоричным преждевременным суждениям ограничивает восприимчивость к новому и потому обедняет личный опыт). Они отличаются жизнелюбием, а также некоторой женственностью вкусов и привычек (впечатлительность, эмоциональность, широта интересов). Проявляют огромное трудолюбие в тех вопросах, которые их интересуют (неспособность увлечься чем-либо — признак духовной скудости и убожества). Часто прибегают к помощи энциклопедических словарей. Отыскивая нужное слово, попутно «застревают» на других словах и толкованиях.

Известно несколько типологий творческих личностей. Одна из них принадлежит американским психологам Гоу и Вудворту:

пионер — создатель новых школ и направлений;

фанатик — увлечен до одержимости какой-либо идеей или областью исследований;

эрудит — образован и начитан, но лишен побуждения искать что-либо новое;

диагност — критичен, обладает зорким умом, легко замечает чужие недостатки, уязвимые места теорий;

техник — успешно решает поставленные задачи, доводит идеи до завершения, до реального результата;

эстет — любит утонченные интеллектуальные проблемы и особенно ценит изящество в их решении;

методолог — придает важность не самой проблеме, а методике ее решения, любит обсуждать свои проблемы с коллегами;

независимый — ученый-одиночка, не любит работать в коллективе, избегает руководящих постов и уклоняется от необходимости подчиняться.

В анализе творческого мышления несомненный интерес представляет психология рождения новых идей. Большинство людей убеждены, что новые идеи, подобно всякого рода случайностям, чаще всего выпадают на долю других. Почему-то считается, что другие для этого лучше подготовлены и к тому же имеют больше благоприятных возможностей.

Конечно, было бы весьма желательно, если бы новые идеи являлись наградой за усердную работу и упорство. К сожалению, новые идеи не являются прерогативой тех, кто длительное время занят их поисками и разработкой. Чарльз Дарвин потратил более двадцати лет, разрабатывая свою теорию эволюции, пока однажды ему не предложили прочесть статью молодого английского биолога Уоллеса. Последняя содержала — такова ирония судьбы — четкое изложение основной идеи теории эволюции, причем автор разработал ее за одну неделю в тот период, когда пребывал в Индии в состоянии тяжелого психического расстройства. Полная детальная разработка идей может потребовать годы усердной работы, но сама идея нередко возникает мгновенно, как результат озарения.

В творческом мышлении весьма важна проблема соотношения логического и интуитивного. Еще со времен Аристотеля логическое мышление превозносилось в качестве единственного эффективного способа использования разума. Аккуратно и прочно укладывая камень за камнем, логика прокладывает себе дорогу сквозь путаницу бесформенных идей, причем каждый последующий камень может быть уложен только тогда, когда он плотно пригнан к другому, ранее уложенному. Таким образом,

логический подход предполагает уверенность в своей правоте на каждой стадии решения проблемы. Заложенная здесь стандартность (шаблонность) в выборе основных направлений исследований в большой мере лишает логический путь решения возможности рождения новых идей.

При логическом мышлении обязательно принимаются во внимание те факторы, о которых уже известно из предыдущего опыта. Отсюда создаваемая в уме новая модель непременно будет неполной, поскольку она основана на недостаточном опыте. Разуму, строго придерживающемуся логики, нелегко иметь дело с изменениями и отклонениями: каждое слово есть понятие, которое всегда должно быть тождественным себе и которое даже временно не должно менять своего смысла для того, чтобы приспособиться к потоку идей. Стандартно мыслящий человек постоянно классифицирует вещи, ибо только так он может избежать неясностей. А большая часть трудностей, связанных с классификацией, состоит в том, что разум предпочитает иметь дело со статическими определениями и понятиями. Различие же между статическими и динамическими понятиями состоит в том, что последние, по существу, вообще не являются понятиями, а лишь возможностями, которые в силу своей подвижности и изменчивости не препятствуют появлению новых идей. К примеру, логически мыслящий человек в слово «серое» вкладывает определенное понятие, а не динамическую стадию перехода белого в черное.

Логика при поиске новых идей применяется по той причине, что это единственная дорога, которую мы знаем. Выбирается то направление, которое лучше всего отмечено указателями, имеющимися в данное время там, где мы находимся. Это и есть столбовая дорога шаблонного мышления, и только по ней мы можем двигаться с уверенностью. Во многих же ситуациях вместо того, чтобы упрямо идти в наиболее очевидном направлении, целесообразно бывает покружить вокруг проблемы по спирали, затрачивая то же количество сил и энергии. В случае успешного решения проблемы логическим путем создается впечатление, что нет надобности искать лучшую и более прямую дорогу, хотя возможно, что наиболее эффективное решение требует перемещения в прямо противоположном направлении.

Первые намеки на новую идею могут быть настолько неопределенными и расплывчатыми, что им просто невозможно придать логическую форму. Преждевременное же или слишком ретивое логическое внимание к новой идее либо замораживает ее, либо заставляет излиться в старые формы, поскольку препятствует плодотворному полубессознательному процессу, который должен развивать идею дальше.

Новую идею вовсе не обязательно торопиться отливать в определенную логическую форму, а лишь как бы наблюдать со стороны за ее развитием. В периоды, когда идея не развивается, полезно на время попросту забыть о ее существовании. Если вновь возникающая идея сама не трансформируется в пригодную для использования форму, мы не много выиграем, принуждая ее к этому. Когда идея созрела на полубессознательном уровне и готова для ее более внимательного рассмотрения, она станет так настойчива, что от нее просто невозможно будет отвязаться. Если же идея еще не созрела, никакие логические ухищрения не ускорят ее развития. Полезность новой идеи не всегда проявляется сразу: как правило, это происходит спустя некоторое время.

Альтернативой логическому (стандартному, шаблонному) мышлению служит интуитивное (нестандартное, нешаблонное) мышление, приводящее к созданию новых идей, которые становятся очевидными только после того, как уже найдены. При нестандартном мышлении логика не управляет, а лишь обслуживает разум. Такое мышление не является какой-то магической формулой, которую, заучив однажды, можно с успехом применять в дальнейшем. Оно обусловлено, скорее всего, складом ума либо достигается путем совершенствующей его тренировки.

Ортодоксальное образование (школьное, вузовское) обычно не ставит своей целью развитие в человеке навыков нестандартного мышления, а скорее намеренно препятствует их развитию, подгоняя свои требования под вполне определенные рамки. Лишь незначительное число людей обладает естественной склонностью к нешаблонному мышлению, однако при желании любой может развить в себе навыки к нему.

Как правило, шаблонно мыслящие люди воспринимают нестандартное решение проблемы как своего рода надувательство. При этом чем сильнее обвинения в мошенничестве, тем более очевидно, что обвинители связаны жесткими правилами и предположениями, которых на самом деле не существует. Шаблонно мыслящие люди очень склонны к таким предположениям, поскольку эффективное использование логики требует определенного, твердо установленного контекста. При этом некоторые положения признаются и принимаются без доказательства. В расплывчатой же ситуации, где нет ничего прочного и все вызывает сомнение, шаблонно мыслящие люди чувствуют себя крайне неловко. Между тем именно из этих безграничных потенций хаоса нешаблонное мышление формирует новые идеи.

При нестандартном мышлении важен лишь конечный результат. Он должен быть верным. Путь, которым он достигнут, не имеет большого значения. Представьте себе, что вы находитесь на каменистом берегу и вам нужно, перепрыгивая с камня на камень, добраться до определенного места. Здесь возможны два пути: ступать медленно и осторожно, проверяя на каждом шагу, что нога прочно встала на камень (это аналог логического мышления), или идти очень быстро, перескакивая с камня на камень в таком темпе, который не требует четкого равновесия при каждом шаге (это аналог интуитивного мышления). Когда вы добрались, наконец, до намеченного пункта, настало время оглянуться и выбрать наиболее оптимальную дорогу назад. История знает великое множество примеров, когда важные открытия были сделаны в конце цепи рассуждений, которые, по логике господствующих идей, рассматривались как ложные.

Существует ряд приемов, способствующих обучению нестандартному мышлению. Один из них, освобождающий от жестких рамок установленного подхода к проблеме, состоит в превращении абстрактной ситуации в какую-либо конкретную аналогию. Ценность этой процедуры двоякая. Во-первых, ограничения, затрудняющие оценку первоначальной ситуации, не переносятся на ее аналогию, поэтому последней значительно легче оперировать. Время от времени первоначальную ситуацию пересматривают в свете изменений, производимых с аналогией. Такая процедура стимулирует рождение новых идей и новых подходов. Во-вторых, конкретные образцы, которые используются в аналогиях, вызывают другие конкретные образцы гораздо легче, чем одни абстрактные идеи могут вызывать другие абстрактные идеи.

Целесообразным является такой прием: тщательно выделить, точно определить и даже записать на бумаге идею, которая является господствующей в данной ситуации. В итоге становится легче опознавать последнюю и избегать ее поляризующего влияния. Выбраться из плена господствующей идеи подчас бывает настолько трудно, что приходится прибегать к посторонней помощи. Иногда опасность заключается, наоборот, не в чрезмерной осведомленности о какой-то идее, а в пренебрежительном отношении к тому, что не принимается господствующей идеей. Следовательно, при изучении проблемы нужно быть знакомым со всеми альтернативными мнениями.

Даже простая осведомленность о какой-то конкретной идее может воспрепятствовать формированию оригинальной идеи в голове человека, способного к самобытному мышлению. С этой точки зрения при первоначальном знакомстве с проблемой бывает полезно исключить чтение трудов других авторов, написанных на подобную тему.

Один из приемов обучения нестандартному мышлению называют методом «перевернутых ситуаций». Его суть состоит в том, что если проблема никак не поддается решению, то ее ставят как бы с ног на голову (или реверсируют). Когда рабочим в очень шумных цехах было предложено затыкать уши специальными тампонами, чтобы лучше слышать друг друга, здравый смысл смеялся над такой явной нелепостью. Однако обнаружилось, что при этом люди действительно лучше слышат друг друга. Метод стал привычным и теперь считается вполне отвечающим здравому смыслу.

Человек, который воспринял новую для него идею, часто может использовать ее с гораздо большим успехом, нежели тот, кто ее предложил и чьи способности к дальнейшему развитию идеи, возможно, уже иссякли. Одним из основополагающих принципов нестандартного мышления является использование элемента случайности при выработке новых идей.

История убедительно доказывает, насколько ценный вклад в дело мирового прогресса был сделан на основе случайных событий. Так, открытие радиоволн Герцем произошло благодаря крошечной искре, случайно возникшей в одном из узлов аппаратуры, стоявшей на достаточном удалении от места, где проводились испытания. Рентгеновские лучи были открыты случайно, в результате того, что при проведении опытов с катодно-лучевой трубкой забыли убрать со стола специально изготовленный флюоресцентный экран.

Соли серебра для придания бумаге светочувствительности стали применять с тех пор, как французский изобретатель Дагер заметил изображение, оставленное серебряной ложкой, случайно забытой на йодированной металлической поверхности. Благодаря целой цепи случайностей Флемингу удалось открыть замечательные свойства пенициллина. Луи Пастер, работавший во многих областях знаний, всегда признавал роль случайности в науке, указывая при этом на необходимость уметь воспользоваться случаем и развить дальше предоставленные им факты.

Ретроспективный взгляд на историю возникновения многих великих идей показывает, что случайность дает возможность увидеть нечто такое, чего никогда не стали бы искать преднамеренно.

Один из эффективных *путей* ускорения рождения новых идей благодаря случайным процессам дают игры. Причем они должны быть абсолютно бесцельными, без какого бы то ни было плана и направления. Именно свобода от планов и целей в игре позволяет случайности столкнуть друг с другом такие явления, которые иначе бы никогда не соединились, создать такую цепь событий, которая иначе бы никогда не создалась. Во время игры идеи возникают сами собой и порождают новые. Идеи не следуют одна за другой в логической последовательности, однако если разум не предпринимает никаких попыток управлять ими и в то же время достаточно любопытен, чтобы следовать за ними, то идей будет больше чем достаточно.

Весьма практичный прием стимулирования рождения новых идей — это подвергать себя умышленному воздействию множества возбуждающих факторов путем посещения таких мест, где много случайных вещей: универсальные магазины, выставки, ярмарки, библиотеки. Важно, чтобы окружающая обстановка не имела отношения к решаемой проблеме. Подчас совершенно не относящиеся к делу предметы способны побуждать мозг к рождению важных открытий.

Совсем не просто отказаться от какого-то устоявшегося взгляда на процесс или явление и по-новому посмотреть на них. Нередко бывает так, что все основные составные элементы новой идеи уже собраны и единственное, что требуется, — это объединить их каким-то определенным образом. Часто это легче сделать непредубежденному человеку со стороны, обладающему нестандартным мышлением.

В течение многих лет физиологи не могли понять назначения больших витков на почечных сосудах. Казалось, что они не несут никаких функций и являются просто реликтовыми образованиями. Но однажды инженер, взглянув на эти витки, сделал предположение, что они представляют собой как бы часть противоточного конденсатора — устройства, предназначенного для увеличения концентрации растворов.

Подобный подход к проблеме эффективен не только тем, что позволяет применить к ней специальные познания из какой-то другой области, но и тем, что посторонний человек еще не ограничен рамками конкретного подхода к данной проблеме, который выработался у людей, тесно с ней связанных. Такими соображениями оправдывается практика приглашения консультантов из других областей науки и техники для выработки квалифицированных заключений по существу новой проблемы.

Хотя нестандартное мышление стремится избежать господства строгих и общепринятых взглядов на вещи, однако цель его — не беспорядок, а новая, более простая упорядоченность. Подлинно новые идеи, рожденные нестандартным мышлением, как правило, обладают большим совершенством. Что же касается идей, облаченных в причудливые формы, то обычно они не представляют собой ничего нового, а просто являются искажением уже известных, старых идей.

СПОСОБНОСТЬ К ОБРАЗНОМУ МЫШЛЕНИЮ

Воображение — это горячий конь, часто сбрасывающий с седла своего всадника. Тот, у кого есть воображение, но нет знания, подобен имеющему крылья, но лишенному ног. В соединении с деятельностью и мужеством оно формирует великих людей.

Возможности человека во многом обусловлены силой его воображения — этой «мастерской ума». Воображение способно преобразовать энергию интеллекта в свершения и благосостояние. Благодаря воображению выковываются человеческие желания и планы, а страсть обретает форму. Не случайно говорится, что человек в силах создать все это способен вообразить.

Существует два вида воображения — синтетическое и творческое. С помощью синтетического воображения человек формирует в новые комбинации уже известные концепции, идеи и замыслы. Эта функция ничего не создает, хотя и ШИРОКО используется при обобщении наблюдений, опыта, а также в образовании. Ей обязано своим появлением большинство изобретений, за исключением гениальных, которые не могли произойти без участия творческого воображения.

Посредством творческого воображения разум человека воспринимает и преобразует новые идеи, входит в контакт с подсознанием других людей.

Творческое воображение работает автоматически. Но для того, чтобы оно начало действовать, сознание должно войти в соответствующий ритм, возбудиться сильным желанием, замешанным на эмоциях. Великие художники, музыканты, писатели и поэты, гениальные ученые, бизнесмены и финансисты обладали великолепно развитым творческим воображением.

При бездействии воображение слабеет, но не умирает, поэтому необходимо давать ему жизнь своей

активностью и зарядом энергии. Любая ценная идея, как правило, также является плодом нашего воображения. Если говорить точнее, идея — это вспышка мысли, побуждающая нас к действию через обращение к воображению. Одного издателя недорогих книг осенила идея, ставшая значимой для всего издательского дела. Он понял, что многие люди покупают название, а не содержание книги. Изменив заголовок книги, которая не пользовалась успехом, он распродал более миллиона экземпляров. А ведь в ней не было изменено ни строчки — просто наклеил новую обложку с более привлекательным названием. Еще один секрет книгоиздательского дела, целиком основанный на силе воображения, состоит в искусстве реструктуризации имеющегося произведения: достаточно лишь расположить уже известные его разделы в ином порядке, дав им новое направление и изменив название, — и формируется новая книга.

Итак, отсутствие воображения — причина многих человеческих неудач. Равно как и наличие воображения — гарантия обеспечения успеха всякого дела.

Большинство людей на протяжении всей своей жизни практически не используют творческое воображение. А если и прибегают к нему, то делают это скорее случайно. И лишь немногие люди обращаются к своему воображению осознанно и преднамеренно. Тех же, кто не только творчески используют этот ниспосланный им дар, но и понимают, как он работает, мы называем гениями.

Во время парения человеческой мысли свободу действий обеспечивает творческое воображение. Оно расчищает дорогу мыслям, становится восприимчивым к идеям, которые не возникли бы при других обстоятельствах. Чем больше этот творческий дар используется, чем больше человек полагается на него и чем больше воображения ему требуется для импульса мысли, тем он становится более восприимчивым к движущим силам, зарождающимся вне его подсознания. Этот дар удастся развить только одним путем — используя его как можно чаще.

Многие знаменитости стали таковыми только по той причине, что умели или научились полагаться на свой внутренний голос, используя дар воображения. Некоторые известные люди признаются, что достигли своего положения благодаря тому, что научились хорошо стимулировать свое воображение, закрывая глаза. По их мнению, в таком состоянии удастся очень хорошо прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Нередко наши умственные способности не дают желаемого эффекта потому, что преимущественно опираются лишь на жизненный опыт. Здесь нужно подчеркнуть, что знания, полученные в результате опыта, эмпирическим путем, не всегда бывают точными и истинными. Идеи, сформировавшиеся благодаря творческому воображению, более достоверны, поскольку они возникают из источников куда более надежных, чем те, на которые способно рассчитывать замкнутое, ограниченное человеческое сознание.

ЛИЧНЫЙ МАГНЕТИЗМ

Жизненный успех человека во многом определяется его способностью привлекать к себе других людей, убеждать их, оказывать на них влияние и руководить ими. Такие качества человека обычно называют личным магнетизмом.

Умение влиять на других людей включает в себя многие способы воздействия. Важное место среди них принадлежит внушению с помощью голоса, внешности, выражения глаз, мимики и манеры поведения в целом. При этом имеются в виду не только сознательные внушения, но и те, которые исходят от человека непроизвольно и в которых проявляется его характер.

Первое впечатление при общении с магнетической личностью — вы испытываете известное чувство успокоения. Магнетический человек не бывает нервным и возбужденным. Помимо спокойствия в нем можно обнаружить как бы запасную внутреннюю силу. Она открыто не проявляется ни в его манерах, ни во взгляде, ни в речах, ни в действиях. И все же она существует и пронизывает все его существо.

Магнетический человек обычно слушает собеседника с большим вниманием. Он постоянно вежлив и все же вы чувствуете, что под его наружным спокойствием скрывается неодолимая воля, вы ощущаете над собой его влияние и повинуетесь ему. Чувствуется, что он хорошо осознает, чего хочет и при этом сам не торопится, будучи уверен, что достигнет желаемого.

Как правило, человек, обладающий личным магнетизмом, достаточно скрытен. Он старается сохранить при себе свои знания, и это выясняется из разговора с ним. Он несколько не стремится научить вас чему-нибудь. Если же учит, то понемногу, не навязывая своего мнения, что заставляет собеседника относиться с большим вниманием к его словам. Всем своим поведением он заставляет верить тому, что если он пожелает, то может многое сказать, и это возбуждает к нему постоянный

интерес. Его взгляд слишком открыт, чтобы заподозрить, что он вас мистифицирует.

Чтобы лучше уяснить себе свойства магнетической личности, целесообразно дать характеристику ее антипода. Человек, не обладающий личным магнетизмом, производит на вас общее неприятное впечатление и действует раздражающе. Если вы чем-то недовольны, то недовольство еще более усилится: если вы печальны, то печаль перейдет в уныние; если вам весело, то он отравит хорошее настроение. Его присутствие, как правило, тяжело, даже невыносимо. Он ищет сочувствия к себе, говорит только о себе, пеняет на судьбу, жалуется на погоду, вообще на все. Он болтлив, не умеет хранить своих тайн и всячески старается взвалить на других свои заботы, легко поддается впечатлениям и даже становится их рабом. У него нет уравновешенности и привлекательности. Самое лучшее для вас — немного польстить ему, тогда вы от него сможете избавиться. Это легко сделать вследствие его болезненного самолюбия. Его присутствие всегда угнетает, поэтому становится радостнее на душе, когда он уходит. Он доставляет людям много беспокойств и хлопот, поскольку никто не знает, как оградить себя от его влияния.

Отсутствие притягательной силы в таком человеке является следствием его несамостоятельности. Он способен лишь надоедать всем своими жалобами. Благодаря своей неуверенности и непрерывным жалобам он сам себе подготавливает неудачи.

Существует определенная система действий, направленных на формирование в себе магнетической силы. Одно из звеньев этой системы — скрытность. Если вам сообщили какую-то новость и у вас появится желание рассказать о ней кому-либо из вашего окружения, постарайтесь не делать этого. Тем самым вы кладете начало созданию магнетизма при помощи подавления желания. Чем лучше вы научитесь хранить свои тайны, чем больше можете проявлять свою скрытность, тем большую власть будете приобретать над своими страстями, тем значительнее создадите запас сбереженных сил, которые в других случаях могут оказаться вам очень полезными.

Не нужно думать, что привычка подавлять свои желания приведет к умственной лени, отвергающей всякие желания. Напротив, желания усилятся, удесятятся: ведь энергия запруженной реки увеличивается. Когда вы сочтете нужным использовать свои внутренние силы, то увидите, что они возросли. Силы эти необходимы для вас лично, поэтому берегите их, они вам пригодятся, когда вы захотите иметь успех в деле влияния на окружающих. Общеизвестен факт, что люди более всего подчиняются власти того, кого они не понимают. Трудно, порой даже невозможно проникнуть в тайники магнетического человека. Он полон таинственности, его нелегко понять, да он и не допустит вас до этого. Заинтересовывая своей личностью окружающих, он постоянно подпитывает их интерес и уважение к себе, но держит их в полной неизвестности в отношении своей личности.

Нужно делать четкое различие между сдержанностью и необщительностью. Под сдержанностью обычно понимают способность или привычку господствовать над мыслями и благодаря этому сдерживать их. Для воспитания личного магнетизма вы должны уметь заставлять другого человека высказываться, а сами — хранить молчание.

До тех пор, пока вы будете казаться ему загадочными, вы будете для него обаятельными. Но едва вы сбросите свою таинственность, удовлетворив его любопытство, вы перестанете казаться ему интересным. Этот феномен подобен нейтрализации электрического тока. Притягательная сила при этом перестает действовать. Постоянно же сохраняя таинственность, не допуская напрасно удовлетворения чужого праздного любопытства, вы удерживаете и увеличиваете свою притягательную силу.

Еще одно правило воспитания личного магнетизма состоит в необходимости избегать лести в свой адрес. Магнетическая личность обычно немного говорит о себе. О ней больше говорят другие: они хвалят ее и удивляются ее поступкам. Однако нужно помнить, что люди, допускающие такое отношение к себе, рискуют потерять ту силу, которая притягивает к себе окружающих.

Как только вы начнете на практике применять изложенные выше правила, то уже через короткое время заметите в себе большую перемену. Чувство самоуважения у вас увеличится, появится сознание силы и чувство собственного достоинства. Однако для получения ощутимых результатов необходимо время.

Вот пример для анализа результатов своего поведения. Предположим, по каким-то причинам определенный человек всегда интересуется вами и вы желали бы завязать с ним тесную дружбу. В то же время очевидно, что он сторонится вас и ваше общество не доставляет ему удовольствия. Проанализируйте свое прежнее поведение по отношению к нему с целью выяснения причин такого поведения. Вы убедитесь, что он постоянно подзаряжался от вас энергией, вследствие чего вы теряли

для него свою притягательную силу. Внешне это выражалось в том, что вы сознательно или неосознанно выражали ему свое одобрение, хотя он и не требовал его от вас. С другой стороны, вы не получали от него никакого одобрения. Чтобы изменить такое положение, постарайтесь не встречаться с этим человеком несколько дней, забудьте о нем. Поберегите те силы, которые вы до сих пор бесцельно расходовали. Хотя у вас будет сильное желание поделиться новостями, информацией, вы должны хранить молчание.

Когда человек начинает развивать в себе личный магнетизм, то весь он существенно изменяется: в глазах появляется блеск, лицо делается прозрачнее, осанка — прямее: исчезает выражение страха и беспокойства, волнения и печали. Человек перестает быть жертвой тайных сил природы, а становится силой, сознающей свое значение.

Когда вы усвоите искусство личного магнетизма и будете способны оказывать определенное воздействие на окружающих, вам нетрудно будет общаться с самыми разными людьми.

Предположим, что вам предстоит иметь дело с человеком, общение с которым неприятно, но вы хотите при неблагоприятных обстоятельствах (о чем-то его просите) произвести благоприятное впечатление. Человек этот отличается резкостью, грубыми манерами и упрямством, любит похвастать и очень вспыльчив, крайне нетактичен, но имеет определенное положение в обществе. Он чувствует своего рода удовольствие, сознавая свою возможность унижить и оскорбить обращающегося к нему. Каждому тонко чувствующему и впечатлительному человеку очень тяжело и мучительно иметь дело с такими людьми, в особенности когда приходится просить об одолжении или услуге.

Тем не менее вы сможете легко справиться с проблемой. Приобретенные вами знания и способность сохранять духовные силы оградят вас от всех попыток соперника так или иначе расстроить вас. Благодаря этому вы будете для него скромным и воспитанным человеком. При этом он инстинктивно будет чувствовать вашу силу, которая выразится в вашем взгляде и поможет сдержать противоположную силу. При осознании в себе могучей силы вы будете спокойно и уверенно вести переговоры.

В формировании магнетической личности важное значение должно придаваться проблеме непринужденности и самоуверенности. Благодаря приобретению этих качеств вы будете приятным и желанным в любом обществе. Развивающее эти качества упражнение требует полного уединения. После пятиминутного медленного глубокого дыхания быстро встаньте и начинайте беседовать с воображаемой личностью. При этом можно пользоваться настенным зеркалом. Выбор темы беседы полностью зависит от вас, но вы должны тщательно обдумывать каждую фразу, прежде чем ее произнести. Говорить следует сильным, полным и уверенным голосом. Каждый слог нужно медленно и отчетливо выговаривать. Старайтесь, чтобы слова произносились свободно. Ходите взад и вперед по комнате, жестикулируйте так, как будто вы беседуете с реальной личностью. Когда у вас будет тяжелое расположение духа и вы почувствуете, что уверенность в своих силах слабеет, попробуйте проделать это упражнение хотя бы в течение получаса. Результат превзойдет все ваши ожидания.

При встрече важное значение имеет рукопожатие. Приветливо смотрите на переносицу своего знакомого и постарайтесь, насколько можно, охватить его кисть. Сожмите ему ладонь, пальцев же не сжимайте. После быстрого, сердечного пожатия отдерните свою руку, касаясь пальцами его ладони и пальцев. Такое рукопожатие будет естественным и теплым и безусловно окажет на вашего собеседника определенное воздействие.

Всегда нужно помнить, что вежливость привлекает. Ввиду этого следует быть внимательным и предупредительным в общении, стараясь создать приятное впечатление. Избегайте, по мере возможности, привычки смеяться без надобности и постоянно улыбаться. Пусть ваше лицо имеет естественное спокойное выражение, как будто вы присутствуете при зрелище, имеющем для вас интерес.

Одним из могущественных средств воздействия на людей является сила взгляда.

Взгляд человека, усвоившего закон духовного господства, — сильнейшее оружие. Он передает сильные мыслительные колебания, исходящие от вас, прямо в мозг собеседника. К тому же делает это кратчайшим путем. Правильное использование взгляда при беседах с деловыми людьми позволит вам оказывать на них влияние, очень близкое к гипнотическому внушению.

Важнейшее требование — перед началом любой беседы вы должны смотреть собеседнику прямо в глаза твердым и упорным «магнетическим» взглядом. Естественно, вы не должны сидеть, уставившись на другого человека, но ваш взгляд должен быть твердым, показывая вашему собеседнику волю и

сосредоточенность.

В продолжении разговора вы будете произвольно менять направление своего взгляда, но как только соберетесь сделать предложение партнеру, подтвердить его слова или что-то потребовать, вы вновь должны направить на него твердый, решительный «магнетический» взгляд, смотря ему прямо в глаза. Это в высшей степени важно.

Говоря о деле, сохраняйте серьезное выражение лица, поддерживайте внимание в собеседнике. Когда вам нужно высказать свои требования, делайте это в ясной, определенной, серьезной форме, не сводя с него взгляда, выражая глазами желание, чтобы он поступил именно так, как вы просите. Всеми средствами не давайте ему в эти минуты отвернуться от вас.

Если же собеседник будет избегать вашего взгляда, вы вновь сумеете привлечь его внимание, смотря несколько в сторону, но наблюдая за ним уголками глаз. Увидев, что вы смотрите в другую сторону, он захочет бросить на вас взгляд. Вы должны подкараулить этот момент и направить на него быстрый, острый и решительный взгляд, выдерживая его взор силой воли. Если вы сумеете захватить его внимание и будете смотреть во время беседы прямо в глаза, то, безусловно, повлияете на исход беседы.

Может случиться так, что ваш собеседник, испытав на себе ваше влияние, ради самозащиты захочет прекратить разговор. Вы не должны позволить ему сделать это. Не оставляйте собеседника до тех пор, пока не добьетесь того, за чем пришли.

Нужно знать, что человеку весьма затруднительно рассуждать и ясно обдумывать что-либо, если он находится под влиянием «магнетического» взгляда. Поэтому и вам следует беречься от такого влияния со стороны других.

Если кто-то пытается заинтересовать вас своим предложением, не позволяйте ему непрерывно, в течение всего разговора, привлекать ваш взгляд. Вы можете, не показывая вида, что избегаете его взгляда, смотреть в сторону, хотя и преднамеренно, но самым непринужденным образом. Это даст вам время немножко поразмыслить и сохранить душевное равновесие. Когда же вы получите предложение, посмотрите в сторону, как будто тщательно обдумываете каждое слово собеседника. Но если ему все-таки удастся сделать вам внезапное внушение, поймав ваш взгляд, то не отвечайте ему, пока не отведете своих глаз на минуту в сторону и не восстановите своего душевного равновесия.

Если вы решили ответить «нет», то говорите это прямо, смотря в глаза собеседника решительно и твердо.

Человек, который ведет разговор. — если только он понимает толк в делах. — всегда является активной стороной, тогда как слушатель — всегда более или менее пассивной.

То, что мы называем «магнетическим» взглядом, есть не что иное, как выражение мысленного требования при помощи глаз. Существует ряд упражнений, способствующих выработке такого взгляда.

Упражнение 1.

Нарисуйте на листе белой бумаги круг диаметром 3 сантиметра и закрасьте его черной тушью. Прикрепите лист к стене на уровне глаз и сядьте на стул на расстоянии одного метра. Смотрите на кружок, не мигая, в течение одной минуты. Затем дайте глазам отдохнуть и повторите упражнение до пяти раз. Сместите лист вправо на один метр. Направьте взгляд на стену прямо против себя, затем, не поворачивая головы, смотрите на черный кружок в течение одной минуты. Повторите это упражнение с отдыхом пять раз. Прделайте аналогичные упражнения, когда лист смещен на один метр влево от первоначального положения.

Делайте эти упражнения три дня. В последующие три дня время непрерывного разглядывания кружка увеличьте до двух минут. Спустя еще три дня — до трех минут. Продолжайте тренировки, увеличивая время на одну минуту каждые три дня.

Не рекомендуется разглядывание рисунка в одном положении более пятнадцати минут.

Упражнение 2.

Встаньте на расстоянии одного метра от стены, где висит листок с черным кружком. Сосредоточьте взгляд на кружке и начинайте поворачивать голову влево и вправо. Так как это упражнение заставляет вращать глазами, удерживая пристальный взгляд в одной точке, оно очень полезно для тренировки глазного нерва и глазной мускулатуры. Но вначале его надо применять с осторожностью, поскольку с непривычки может закружиться голова.

Упражнение 3.

Это упражнение также рассчитано на укрепление нервов и мускулатуры глаз. Встаньте спиной к стене и, смотря на противоположную стену, начинайте быстро перебегать глазами с одной точки на

другую: направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругами и т. д. Как только глаза станут уставать, немедленно прекращайте упражнение, остановив взгляд на одной точке, чтобы глаза успокоились.

Упражнение 4.

Усвоив твердый взгляд, вам нужно развить и уверенность взгляда. Для этого попросите кого-нибудь из своих друзей, чтобы он позволил испробовать на себе силу вашего взгляда. Усадите его напротив себя и смотрите в его глаза спокойно, пристально и твердо. Вы заметите, что довольно быстро утомите своего партнера, а когда он скажет: «Хватит», то будет находиться уже в почти гипнотическом состоянии.

Не следует посвящать в свои занятия ни близких, ни знакомых. Это способно только возбудить подозрение, у вас могут возникнуть препятствия. Сохраняйте свой секрет, чтобы ваша сила проявилась впоследствии не на словах, а на деле. Не нужно торопиться в освоении этих упражнений. Следуя законам природы, развивайте свои способности постепенно. Старайтесь не мигать и не щуриться.

Если в ходе тренировок ваши глаза будут сильно утомляться, сполосните их холодной водой и тотчас почувствуете облегчение, уже через несколько дней после начала тренировок вы заметите, что глаза перестали уставать.

Развитию магнетического взгляда очень способствует упражнение с зеркалом. Сядьте перед зеркалом на расстоянии сорока сантиметров. Стараясь быть неподвижным и не моргая, пристально смотрите на свою переносицу в течение 15 минут. По и желанию моргнуть приподнимите веки немного вверх: это успокаивает нервы и снимает излишнюю напряженность. Лучшее время для занятия — это когда вы чувствуете себя бодрым и отдохнувшим.

Вначале вам покажется трудным и даже невозможным просидеть неподвижно даже 5 минут, но это постепенно преодолевается. Помните, что для формирования магнетического взгляда необходимо научиться сидеть неподвижно не менее 15 минут.

Уже через 5-4 дня вы обнаружите, что ваш взгляд приобрел определенную силу и твердость. В то же время вы заметите слабость и неуверенность взглядов окружающих: все они, даже те, кто вызывающе смотрят на вас, глядят то в один, то в другой глаз и бессознательно отводят свой взгляд, как только вы воспользуетесь «центральной» магнетическим взглядом.

Глаза являются зеркалом души, и некоторые люди могут по ним узнавать мысли других. Поэтому следует не поощрять труда, чтобы выработать у себя властный взгляд. Очки не препятствуют формированию магнетического взгляда, даже наоборот, иногда при ношении очков его сила возрастает.

Существует несколько способов развития в себе способности оказывать на окружающих магнетическое влияние. Во всех случаях предварительно необходимо добиться полного покоя, находясь в течение 10 минут в полном бездействии в изолированном помещении.

Способ концентрации.

Сядьте к столу и четко напишите на листе чистой бумаги короткую фразу, выражающую ваше сильное желание. Например: «Я желаю, чтобы прекратились мои недоразумения с К.». Теперь устремите взгляд на бумагу, сосредоточив свои мысли на предмете желания и делая медленные глубокие вдохи. Такой способ действия называют психической фотографией. Он пробуждает сильные душевные токи.

Если сначала вы будете выражать простые и разумные требования, например, пожелание здоровья, энергии, укрепление памяти, исправление характера, то результаты не заставят себя ждать. С течением времени по мере своего развития, вы можете предъявлять и более сложные объективные требования. Запомните: до тех пор, пока ваши искренние и разумные желания и требования не будут заключать в себе вреда для других, вы будете свидетелем их осуществления.

Способ солнечного сплетения.

Солнечное сплетение представляет собой мощный нервный центр, являющийся как бы вторым, брюшным, мозгом. Он оказывает влияние не только на Физиологические Функции организма, например, дыхание и кровообращение, но и на духовные отправления. Согласно мнению авторитетных ученых, это настоящий магнетический центр — нерв-магнит, обладающий способностью оказывать влияние на других людей и в то же время доступный постороннему влиянию.

Чтобы извлечь пользу из его ценных качеств, НУЖНО лечь на спину и добиться полного успокоения в течение 10 минут. Теперь сделайте глубокий вдох и в то же время втяните в себя живот. После этого задержите дыхание и расслабьте мышцы живота. Затем вы должны напрячь брюшные мышцы, отчего расширится грудь, наполнившись воздухом. При каждом новом вдохе следует попеременно расширять

и сжимать брюшную и грудную полости. После каждых пяти вдохов делайте передышку в течение 30 секунд и снова приступайте к упражнению. Повторите этот цикл трижды.

Возбуждение солнечного сплетения влечет за собой вибрацию мыслей, которые оказывают влияние на наиболее восприимчивые органы других людей. Это действие оказывает очень благотворное влияние и на самого человека: дает ему чувство силы и спокойствия, устраняет уныние, тоску и подавленность.

Мускульный способ

В основе этого способа лежит положение о том, что сила разума, знания, сила притяжения, электромагнетизм, мускульная работа — различаются лишь формой своего проявления, имея единую сущность. По этой причине физическая энергия способна трансформироваться в духовную, а энергия мускулов — в психическую силу.

Итак, придайте своему телу по возможности прямое положение (лучше положение лежа) и создайте во всех своих мускулах, насколько это возможно, напряженное состояние. Одновременно направьте все свои помыслы на исполнение задуманного желания. Благодаря тому, что вы страстно желаете реализации своей задумки и при этом ясно осознаете, как ваша физическая сила преобразуется в духовную, напряженность мускулов, за счет воздействия через нейроны на соответствующие участки головного мозга, трансформируется в психическую силу и благодаря вашему мысленному желанию произведет известное действие.

В практической жизни данный способ давно уже пользуется успехом. Однако бесспорным является и тот факт, что люди пренебрегают им только потому, что крайняя простота способа заставляет многих относиться к нему с недоверием.

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ

Самые глубокие и сложные стороны человеческих отношений выражаются посредством слов.

По словам Ф. Ницше, наибольшую силу в разговорном языке представляют не сами слова, а тон, ударение, модуляция, темп, с которыми они произносятся, — короче говоря, музыка, скрывающаяся за словами, страстность, скрывающаяся за музыкой, личность, скрывающаяся за страстностью, то есть все то, что не может быть выражено в письме.

Голос — весьма характерная черта впечатления, возникающего при общении. Средний человек, как правило, размышляет над содержанием своих слов, а не над способом, которым он их выражает. Поэтому голос следует относить к нефальсифицированным, первичным проявлениям человеческого естества. Скорость речи соответствует господствующему состоянию темперамента человека, ее трудно искусственно изменять, в лучшем случае лишь на короткое время. Заметные колебания скорости речи типичны для легковозбудимых, неуверенных в себе или недостаточно уравновешенных людей.

Отчетливая артикуляция, то есть ясное и четкое произношение слов, окончаний и частиц, отличают внутренне дисциплинированных людей, которым присуща ясная жизненная позиция. Напротив, нечеткое, расплывчатое произношение выдает в человеке недостаток критического отношения к себе. Характерно для уступчивых, неуверенных людей с вялой волей, любовью к покою.

Манерное, форсированно-отчетливое произношение, с подчеркнутым ударением на первом слоге важных в смысловом отношении слов наблюдается при неосознанном желании продемонстрировать свою уверенность, силу и решительность.

Четкая, ясная артикуляция свойственна естественным и искренним, честным по натуре людям.

Тенденция к затруднению понимания речи наблюдается у скрытных, стремящихся к упрочению своего положения людей, избегающих однозначной позиции до тех пор, пока это возможно.

Речевая окраска зависит от степени смешивания «горловых» и «грудных» тонов. Их соотношение зависит от эмоционального участия. Если эта смесь гармонична, возникает приятно звучащий голос. Особое значение при этом имеют верхние и нижние тона и звучание гласных. Они определяют благозвучие и резонанс. Подмечено, что голос становится благозвучнее после того, как человек разрешит свою личную проблему.

Металлически звучащий голос говорит об энергии и твердости характера. Елейный голос происходит от лишь изображаемой дружелюбности. Нередко он соскальзывает к фальши. Обладатели консонантной речи (когда гласные отступают на второй план перед резко акцентированными согласными) чаще всего имеют ярко выраженный разум и волю, способность к анализу.

Если в разговоре высота голоса меняется в широких пределах, то это означает открытость, большую восприимчивость души и чувств, многообразие интересов, богатство настроений при внутренней свободе. Падение высоты тона к концу предложения при остающейся неизменной силе голоса говорит о

слабой воле, мягкости, склонности к депрессиям. Ритмические колебания звукового тона характерны для оживленных, но внутренне уравновешенных людей со значительными способностями к творчеству и духовному развитию.

Искусство убеждать людей, делать их своими сторонниками в немалой степени зависит от голоса человека. Но слова — это пустой звук, если за ними не стоит настоящая личность. Ей не нужны хитрости и уловки, поскольку они всегда остаются на поверхности. Голос является настолько же характерной чертой человека, как отпечатки пальцев. Говорить можно громко или тихо, гневно или любезно, успокаивающе или раздражающе. По интонации, тембру голоса можно многое узнать о человеке.

Умение говорить принадлежит к лучшим средствам понравиться. Нередко одна только манера разговора производит на окружающих такое же впечатление, как и умные, дельные поступки. Ясное изложение мыслей — неразлучный спутник разума, лучшее его украшение, и нет ни одной ценной мысли, которая бы не выиграла, будучи изложена толково и хорошо. Меткость и уместность сказанного слова часто имеют решающее значение для уяснения того понятия, которое им выражается.

Доброжелательность придает разговору особую солидность и прелесть. Самый блестящий ум, лишенный этого качества, не возбудит ничего, кроме холодной дани уважения и зависти, смешанной с затаенным желанием навредить говорящему. Разговор же, раскрывающий доброе сердце, непременно расположит окружающих в вашу пользу и возбудит в них самые дружеские чувства. Остроумие, как бы живо оно ни было, может иметь успех только в небольшом кругу слушателей. Лица, обладающие только одним умом, способны быть понятными собеседниками на несколько дней, тогда как люди сердца и чувства остаются в памяти на всю жизнь.

Тон и манера разговора имеют почти такое же важное значение, как и его содержание. На одного человека, оценивающего вас по существу высказываемых вами мыслей, можно насчитать по крайней мере двадцать, которые будут судить о вас по внешности и манере говорить. Взгляд, поза, жесты и сам голос имеют огромное убеждающее значение. Этими средствами никогда не следует пренебрегать. Спокойный, уверенный тон голоса непременно подкупает слушателей.

Многие люди при разговоре впадают в ошибку, стараясь первенствовать над собеседником. Они не любят благоговеть перед кем бы то ни было, а хотят, чтобы другие благоговели перед ними. Им нравится не столько учиться у других, сколько учить их и быть предметом удивления.

Есть также немало людей, перед которыми нужно держать себя несколько свысока и даже дать им почувствовать, что ваши силы и способности выше того, что они о них думают. Иначе, при излишней скромности с вашей *стороны*, такие люди не увидят ваших достоинств и будут судить о вас гораздо ниже того, что вы заслуживаете.

Следует избегать слишком резкого тона в суждениях, потому что такая манера говорить оскорбляет гордость собеседника. Речь, представляемая в форме простых предположений, всегда будет оценена по достоинству. Впрочем, правда и то, что как бы верно человек ни излагал свои мысли, он всегда рискует, при разнообразии людских характеров и мнений, встретить лиц, которые будут считать его взгляды ложными уже вследствие присущего таким людям самолюбия, не допускающего мысли, чтобы кто-нибудь думал лучше их.

Никогда не следует защищать своих убеждений оскорбительным тоном, как бы они ни были справедливы. Умеренный тон всегда подкупает слушателей, тогда как грубость их отталкивает. Оказывая снисхождение к заблуждающемуся, вы показываете свой ум и сердце, и наоборот, упрямо восставая против того, кто прав, только доказываете свою неосведомленность. Соблюдение этого правила относится больше к мелочам, потому что в жизни встречаются случаи, когда умеренный тон речи и доброжелательное отношение обязательно для каждого порядочного человека.

Возбуждение легкого спора бывает иногда прекрасным средством оживления беседы и проникновения в тайну собеседника, которую он намеревался скрыть. Люди, приведенные в легкое волнение, очень часто высказывают то, о чем бы промолчали в минуты более хладнокровного душевного состояния.

Тот, кто старается мало говорить о себе, возбуждает подозрение. Это не всегда бывает целесообразно, поскольку вы не показываете себя в настоящем свете и в вашей личности окружающие со временем будут усматривать больше плохого, чем это есть в действительности. Так держать себя правильно в обстановке интриг и в окружении соперников, всегда готовых подхватить в ваших словах неосторожное слово и использовать его против вас же. Но в честной обыденной жизни такого рода

поведение порождает между людьми только холодность, неприкрытую скуку и подозрение в желании скрыть отрицательные качества. Откровенней всего люди бывают в молодости, когда в сердце закипает потребность любить, делиться мыслями и поверять тайны. Сдержанность стариков, напротив, бывает скорее знаком слабости и разочарования, нежели благоразумия.

Напыщенность выражений служит знаком фальши, несостоятельности мыслей и готовности подчинить истину фразе. В превосходной степени чаще любят выражаться молодые люди и женщины. За трескучим эффектом фраз они порой пытаются скрыть свою несостоятельность. По их понятиям все на свете или несравненно хорошо, или несравненно плохо. Безделица может привести их в восторг или повергнуть в отчаяние. Такие люди забывают, что истинно высокие чувства или мысли всегда выражаются просто.

Умение слушать собеседника принадлежит к очень ценным качествам характера. Тот, кто слушает внимательно и молча чужие речи, обнаруживая свое к ним участие легким одобрением или удачно вставленным метким словом, часто нравится в обществе больше того, кто постоянно говорит, даже если слова его и были весьма привлекательны. Невнимание к чьим-либо словам — личная обида для говорящего, а обиды обычно чувствуются гораздо сильнее, чем это думает тот, кто их наносит. Слушать кого-либо рассеянно — все равно, что сказать ему в лицо: ваш разговор меня совсем не интересует.

Умение вовремя замолчать также относится к хорошим качествам. Люди, не обладающие даром красноречия, должны в особенности помнить это правило. Говоря реже, мы меньше рискуем и, сверх того, приобретаем репутацию осторожных, солидных людей. Этим средством мы также заставляем внимательнее относиться к нашим мыслям, когда сочтем нужным их высказать. Ошибается тот, кто воображает, что многословием можно скорее обратить на себя внимание, как и тот, кто во всяком разговоре является последним со своим запоздалым мнением.

Надо стремиться к тому, чтобы наша речь не была бессмысленна, молчание не имело вида интеллектуальной несостоятельности, а внимание к словам других не выражало нетерпения и скуки. Простой молчаливый жест или улыбка часто могут служить прекрасным ответом на вопрос, который затрудняет говорящего. Этим средством мы ни к чему себя не обязываем и в то же время снимаем подозрение собеседника, будто не можем решить поднимаемого вопроса. Выигрыш всегда будет на нашей стороне.

Старайтесь говорить чаще, но никогда не говорите долго. Даже если сказанное кому-то не понравится, вы по крайней мере не утомите своих слушателей. Краткость и сердцу любезна, и делу полезна: ею обретишь то, что из-за многословия упустишь. Нудного болтуна не слушают: отпугивает не предмет его речи, а форма. Кто вечно носит с одним делом, толкует про одно и то же. — тягостен для окружающих.

Тот, кто много говорит, как правило, не приводит в действие свои слова. Мудрый же человек всегда боится, чтобы слова его не превзошли его дел. Искренние слова не часто бывают приятными, равно как и обратное: приятные слова не часто бывают искренними.

Если вам нанесли обиду словом, не придавайте этому слишком большого значения, а смотрите на это, как на мелочь. Если же у вас вырвались оскорбительные слова в адрес другого, постарайтесь сами или с помощью друзей склонить обиженного к полному извинению и совершенному примирению.

Не следует много и часто говорить о себе. Иначе придется либо себя хвалить — а это тщеславие, либо ругать, а это — малодушие. Этого следует избегать в кругу друзей, но особенно в публичном месте, где подобная слабость способна сделать вас всеобщим посмешищем. Неблагоразумно говорить и о присутствующих, ибо вам грозит опасность наскочить на один из двух рифов — лесть или оскорбление.

Никогда не нужно стыдиться или бояться задавать вопросы. Если вы при этом не забудете извиниться, то вас никогда не сочтут навязчивым. В повседневной жизни исключительно важно, как вопрошают и высказываются. Нет почти ничего такого, чего нельзя было бы высказать то ли с видимостью доверия, то ли с тонкой иронией, то ли найдя для этого остроумный предлог. Искусство состоит в том, когда, где и как используются эти разные манеры выражения слов.

Опыт общения с людьми можно приобрести, изучая своих близких и при этом обратив особое внимание на выдающиеся особенности их характера. Лучше стараться это делать втайне, чтобы быть более свободными в своих наблюдениях. При этом нельзя пренебрегать мелочами, ибо часто ничтожнейшие слова и поступки имеют важное значение в силу правила, что нет действия без причины.

Часто случается, что сам по себе незначительный факт ведет к открытию и уяснению важных черт характера.

Выводы, сделанные из многих незначительных фактов, часто бывают гораздо ближе к истине, чем заключения, сделанные из двух-трех важных событий. В важных случаях жизни человек склонен притворяться, в мелочах же постоянное притворство невозможно. Более того, важные случаи редки. С тактом и умением можно иной раз очень много подметить и подслушать в тоне, в каком сказана типичная фраза, или в бегло брошенном взгляде, и узнать таким путем больше, чем в результате долговременного и внимательного изучения.

Этот метод изучения общего с помощью мелочей применим не только к отдельным личностям, но и в целом к нациям и народам. Национальные особенности внешности и звучание речи часто бывают достаточны, чтобы определить в общих чертах характер народа, точно так же как степень развития языка может служить верным показателем уровня народной образованности. В языке существует ритм и размер точно так же, как и в музыке. Глубокие чувства выражаются не только в словах, но и в манере произношения. Люди, знающие несколько языков, хорошо понимают, что о характере народа можно судить по его языку. Имея дело с отдельными личностями, старайтесь воспользоваться каждым случаем, чтобы заглянуть в их душу. Начинайте разговаривать с ними сами и предлагайте им разрешить различные вопросы и проблемы. Замечайте, каким образом они будут к этому относиться и какое впечатление ваши слова произведут на них. Хваля кого-нибудь в чужом присутствии, вы по одному выражению глаз вашего собеседника заметите, завистлив он или нет. Точно так же, заведя разговор о богатстве, почестях и карьере, вы легко увидите, насколько он скуп, горд или честолюбив. Замечая, кого ваши знакомые хвалят или ругают, вы сделаете верный вывод, что их собственные принципы сходятся с принципами первых и что будучи поставленными в одинаковые с ними обстоятельства, они будут действовать точно так же. По выражению лица человека, которому говорят о случаях великодушия и бескорыстия, можно легко угадать, насколько он сам обладает этими качествами. Вообще мысли и идеи не менее выдают характер, чем сами поступки.

Иногда полезным средством узнать чей-то характер могут служить разговор о воображаемых бедах и несчастьях и расспросы, как бы поступил ваш собеседник в том или ином случае. Понаблюдайте за его действительными поступками в аналогичных условиях и сделайте ваше заключение. Конечно, люди часто действуют так или иначе, повинаясь больше чувствам, чем рассудку. Поэтому делать окончательные суждения нужно на основании достаточно большого числа наблюдений. Но во всяком случае, если взяться за это дело как следует, то от вашей проницательности не сможет ускользнуть ни один хитрец. Всегда притворяться невозможно. Наступая с разных сторон, изменяя план атаки и постоянно озадачивая противника неожиданными приемами, вы в конце концов обязательно узнаете всю суть его характера и взглядов.

Если хотите узнать человека, постарайтесь открыть господствующую в нем страсть. Она обычно постоянна и не подвергается колебаниям. В разговоре об этом предмете хитрец и лгуны делают одинаково откровенными. Если найден коней нити, то весь клубок характера будет легко распутан.

«Кто много говорит, тот мало делает». — это известная истина. Если вы будете говорить больше, чем слушать, то, во-первых, меньше узнаете полезного, а во-вторых, неизбежно выболтаете свои планы людям, которые с истинным наслаждением воспользуются этим, чтобы посадить вас в лужу: ведь люди в большей части — завистливы.

Если вы много говорите в присутствии действительно умного человека, с которым хотите иметь дело, то он очень быстро определит истинный уровень ваших знаний или их недостаток. Значит, и в этом случае лучше придерживаться старого правила: молчание и сдержанность.

Когда вы делитесь своими замыслами слишком щедро, не удивляйтесь, если кто-то из слушающих опередит вас в осуществлении вашего, теперь уже бывшего, плана. Итак, в большинстве случаев вашим первым решением должно быть: ухо остро, а рот — на замке.

Психическая деятельность человека таит в себе много неразгаданных тайн. Одна из них — механизмы формирования и проявления подсознательных процессов в головном мозгу. В раскрытии тайн такого рода известно несколько подходов. Один из них — насильственное вторжение в подсознательное с помощью гипноза. Психологам давно уже было известно, что человек знает о себе больше, чем он сознательно признает перед самим собой и другими, но они не знали, как подступиться к выявлению подсознательного. Только месмеризм показал впервые, что в состоянии гипнотического

сна из человека нередко можно извлечь больше, чем в состоянии бодрствования. Тот, чья воля парализована, кто пребывает в трансе, не знает, что говорит в присутствии других. Он полагает, что находится в мировом пространстве наедине с собой, и выбалтывает, не смущаясь, сокровеннейшие свои желания и тайны. По понятным соображениям такой метод является неэтичным, да и не всегда продуктивным.

Другой подход состоит в том, чтобы путем различных сопоставлений угадать скрытое, пользуясь короткими мгновениями, когда смутный абрис тайны на секунду всплывает из мглы. На этом пути З. Фрейд обнаружил поразительные следы, обусловленные так называемыми «ошибочными действиями», которые исподволь проявляются в человеческой речи. На первый взгляд сущий пустяк — человек оговаривается, произносит или пишет одно слово вместо другого. Однако на всем пространстве психики нет ничего бессмысленного и случайного. В каждом ошибочном действии, во всем якобы неправильно проделанном выражается какое-нибудь неосознанное тайное намерение. Когда, например, профессор говорит на конгрессе о работе своего товарища: «Мы не в состоянии дать достаточно низкой оценки этому открытию», то сознательным его намерением было сказать «высокой», но в глубине своей души он думал иначе. Это ошибочное действие выдает его истинную установку, он, к своему ужасу, выбалтывает тайну, состоящую в том, что он охотнее бы недооценил работу своего товарища, нежели переоценил ее. При обмолвке высказывают то, что собственно не хотели сказать, но что думали в действительности. Таким образом, ошибочное действие почти всегда означает признание и улику против самого себя.

ЧУВСТВО ЮМОРА

Хотя юмор и остроумие являются разными психическими качествами, они имеют одно общее проявление — служат пусковым механизмом смеха.

Чувство юмора проявляется в способности найти смешную черту там, где, казалось бы, нет ничего смешного. Это умение найти смешное в несмешном, комическое в серьезном не у всех развито одинаково, хотя смешное и трагическое часто не только соседствуют, но бывают просто неразделимы.

Предпосылка остроумия — способность обнаруживать закономерности и связи в кажущемся хаосе и алогичности, то есть там, где, на первый взгляд, таких связей нет.

Остроумие возникает там и тогда, где и когда привычный взгляд на вещи вдруг сменяется другим, новым и неожиданным взглядом. В большинстве случаев остроумная мысль возникает как неожиданное сопоставление двух или нескольких далеких явлений, понятий или идей. Остроумной может быть не только шутка, но и решение трудной проблемы, научная идея или гипотеза.

Остроумное решение научной задачи часто тоже связано с неожиданным сопоставлением отдаленных явлений, внешне ничем не связанных, причем термин остроумный» относится не к оценке истинности научного результата, а к оценке способа, которым он получен.

Всякий, кто обладает достаточно развитым чувством юмора, гораздо лучше понимает и природу творческого мышления.

Чувству юмора и остроумию принадлежит важная роль в межличностном общении и формировании характера. Ни в чем так не проявляется характер человека, как в том, что он находит смешным. Здоровый смех беззлобно казнит дурное, исправляет нравы. Ничто так не сближает людей, не укрепляет отношения между ними, как хороший, безобидный смех.

Приятная шутка в разговоре — то же самое, что соль в пище. Тот, кто боится смешного, как правило, боится и правды. Смех — это вдохновение. Ему, как и влюбленности, не научить. Он является самым сильным оружием против того, что отжило, но еще держится, мешая расти новой жизни и пугая слабых.

Японская пословица гласит: «И шутить надо с передышкой». Иными словами, здесь должно быть чувство меры. Во время шуток, острот, следите за тем, чтобы не оскорбить и не обидеть окружающих бестактностью или безвкусицей, не затронуть случайно чьих-то слабых сторон или больных мест.

Нельзя в шутку вкладывать слова, содержащие даже крупицу яда. Остричь желательно, стараясь понравиться окружающим, а не обидеть их. Нельзя смеяться также над тем, что людям свято и дорого или составляет предмет их гордости и чести. Надо помнить, что насмешек боится даже тот, кто уже ничего не боится. Лучше смеяться не над тем, чем люди обладают, а над тем, на что они претендуют или рассчитывают.

Чтобы смеющиеся были на вашей стороне, иронизируйте над собой, избирая в качестве мишени имеющиеся у вас мелкие недостатки. Способность пошутить над самим собой нередко становится источником душевной бодрости.

Шутки в свой адрес нужно правильно воспринимать, стараться не обижаться на них. но и в обиду себя не давать. Острие в ответ на задевшую вас шутку желательно сдержанно, по возможности изящно и непринужденно. Ответная шутка должна сопровождаться улыбкой. а не гримасой напряженности и неприязни.

В шутках нужно остерегаться задевать чужие интимные чувства; смеяться над тем, кто чего-то не понимает: касаться семейных тем: поддерживать одну из спорящих сторон: ставить человека в неловкое, положение; выражать свою неприязнь к кому-либо: заставлять себя смеяться, когда не смешно: смеяться шутке раньше других. Иронизировать полезнее в безличной форме, не развлекая окружающих рассказами как о присутствующих, так и об отсутствующих.

Опасно шутить над теми, кто не любит шуток. Как бы мягки и безобидны ни были шутки, позволяйте их себе только с людьми воспитанными и наделенными умом, с развитым чувством юмора, с теми, кто способен отплатить тем же. С человеком с обостренным самолюбием пошутить можно, только находясь с ним наедине, да и то в гомеопатических дозах.

Нередко юмор должен проявляться во взаимоотношениях людей, связанных по службе, из коих один — начальник, а другой — подчиненный. Если юмористическая нотка исходит от старшего по рангу, то это сигнал того, что временно отношения «начальник — подчиненный» прекращаются и заменяются отношениями равных. Если же инициатива исходит снизу, функция юмора иная: обычно подчиненные делают себя объектом насмешки и, предотвращая более суровое наказание, добродушно подшучивают над своей оплошностью. Нельзя делать колких замечаний, язвительных намеков, если занимаешь столь высокое служебное положение, что тебе не посмеют ответить.

Остроумие является чертой подлинного таланта. По словам Бернарда Шоу, «всякое поистине интеллектуальное произведение является в какой-то мере юмористическим».

Юмор — это, как правило, черта сильных, жизнерадостных людей, проникнутых волей к борьбе, уверенных в себе, сознающих свое превосходство над другими. Чувство юмора должно сочетаться с самокритичным умом, отсутствием боязни за нежелательные последствия своих действий. Нередко на конференциях и съездах участники начинают серьезный доклад веселой притчей, не боясь ввести шутку в научное изложение. Другие этого не умеют сделать. Различие это не поверхностное: оно имеет глубокие корни. Непринужденность идет от внутренней раскрепощенности, она требует уверенности в себе и чувства собственного достоинства да и просто умения выступать перед аудиторией.

Иногда юмор помогает сохранить уверенность в себе в трудных ситуациях и возвыситься в глазах окружающих. С его помощью удастся парировать недоброжелательные или злые выпады. Вот как описал Ирвинг Стоун в своем романе «Любовь вечна» случаи удачно высказанной остроты, счастливым образом повлиявший на судьбу Авраама Линкольна:

«Однажды Линкольну пришлось присутствовать на предвыборной проповеди своего соперника на пост конгрессмена от штата Иллинойс священника Питера Картрайта.

Агитируя за свою кандидатуру, последний провозглашал:

— Встаньте все, кто хочет вести новую жизнь, отдать свои души Богу и вознестись к небесам.

Несколько человек встали.

— Все, не желающие попасть в ад, встаньте! Встали все остальные присутствующие кроме Линкольна.

— Вижу, все, кроме одного, показали, что не желают пойти в ад. Могу ли я спросить вас, мистер Линкольн, куда идете вы?

Авраам не спеша поднялся и сказал медленным кентуккским голосом:

— Я направляюсь в конгресс.

После момента поразительной тишины раздался взрыв смеха. Линкольн с супругой покинули помещение, где находились сторонники Картрайта.

Мери Линкольн заметила:

— Твоя шутка сделает больше, чем сотни заранее составленных речей. Она доказывает, что Картрайту лучше оставаться дома и заниматься религией, а тебя следует направить в Вашингтон заниматься политикой.

Она была права: через два дня рассказ об инциденте обошел всю округу; люди смеялись над тем, как Линкольн высек Картрайта. Столь удачная острота Линкольна в ответственный для него момент была одной из причин того, что при голосовании ему была отдана большая часть голосов избирателей».

По мнению Им. Канта, «юмор означает талант произвольно приходить в хорошее расположение

духа». Воспитание чувства юмора закаляет характер человека, делает его стойким к грядущим жизненным бурям. Каким же образом чувство юмора обуславливает душевный комфорт в тяжелых ситуациях? Вначале нужна интеллектуальная оценка событий и «отчуждение», позволяющее, взглянув на себя со стороны, уловить смешную сторону в ситуации и отыскать для ее выражения смешное в самом себе. В таком случае чувство юмора и остроумие кажутся слитыми воедино.

Во многих жизненных ситуациях проявления чувства юмора крайне важны. Например, человек хочет обратиться с просьбой к знакомому, но не знает, как она будет воспринята. Отрицательный ответ крайне неприятен, и риск нарваться на него сковывает человека. В таком случае весьма кстати изложение просьбы как бы не всерьез, в шутливой форме. Если отказ на просьбу также выражается в шутливой форме, то получается, что и просьба высказана, и ответ получен, но обе стороны «сохранили лицо», никто не оказался в унижительном или неловком положении. Если ответ положительный, то собеседники после шутливых замечаний и реплик переходят к серьезному обсуждению планов реализации просьбы (или делового предложения). Здесь юмор используется для первоначального зондирования позиций сторон как безобидная форма разведки.

В конфликтных ситуациях роль юмора бывает неоценима. Удачно сказанное шутливое слово разряжает обстановку, позволяет сторонам успокоиться, найти компромисс, не испытывая неловкости. Отсутствие чувства юмора или его нехватка, напротив, зачастую приводит к столкновениям по ничтожному поводу.

Есть еще одна функция юмора. Когда человек волею судьбы или благодаря своим талантам обретает высокое положение, то общение со старыми знакомыми и друзьями осложняется. Непринужденность возвращается, если он сам «снизит» свое положение с помощью юмора.

Почти все люди считают, что им присуще чувство юмора. Редко кто признается, что он лишен этого чувства. Избави вас Бог усомниться в наличии у кого-нибудь из ваших знакомых или близких чувства юмора — вы нанесете человеку оскорбление.

Недостатки целесообразно изживать не путем их прямого осуждения, а с помощью добродушной иронии. В детях желательно не вызывать страх наказания за их проступки, а заставить улыбнуться, показав негативную сторону этих проступков.

Чтобы оценивать юмор, нужно обладать определенной остротой восприятия. Последняя неодинакова у разных людей. Поэтому одна и та же шутка одного приводит в восторг, а другого заставляет недоуменно пожимать плечами.

Замечено, что реакция аудитории на анекдот или короткую смешную историю во многом зависит от продолжительности паузы перед последней Фразой: если она угадана точно, то .следует дружный смех, если чуть недодержана — смеются не все. а если пауза слишком затянута — не смеется никто. Здесь играют роль даже доли секунды.

Остроумные мысли и хлесткие фразы не всегда приходят на ум в нужный момент. В связи с этим нелишне иметь в своем арсенале определенный набор таких фраз.

Известны несколько патологических состояний, при которых человек теряет способность адекватно реагировать на шутку.

У больных шизофренией отсутствует эмоциональная реакция на остроту или шутку. Хотя они легко улавливают и объясняют комический смысл остроумного анекдота, рассказа, им не бывает смешно. При прогрессировании заболевания теряется и способность осмысливать, улавливать смешное.

Нарушение восприятия юмора при эпилепсии проявляется в склонности вести длинные рассуждения преимущественно нравоучительного характера, в нарастающем тугодумии, дотошности, в том, что внимание приковано к деталям в ущерб сущности явления.

Снижение уровня остроумия отмечается в самом начале развивающегося атеросклероза сосудов головного мозга. Остроумие начинает угасать у склеротиков раньше других интеллектуальных функций.

Расстройство остроумия характерно при опухолях и абсцессах лобных долей мозга. Хотя больные при этом весьма охотно шутят, но их шутки становятся плоскими и грубыми, сосредоточиваясь в основном вокруг физиологических отправления организма. Этот «лобный» юмор бывает настолько характерен, что опытный врач по одной только манере острить способен заподозрить патологический процесс в лобной доле мозга.

Патологическое остроумие встречается и у вполне здоровых и даже образованных людей, когда отсутствует критическая оценка своей речи. Обычно они неумоимо фонтанируют шутками, мало

заботясь о реакции окружающих.

Небезынтересно отметить, что вполне разумные люди, как правило, более здраво и трезво склонны оценивать качество чужих шуток, нежели своих собственных.

Считают, что вообще в оценке собственных действий и действий других людей участвуют различные участки нервной системы. Об этом свидетельствует поведение человека в случае так называемой «литеральной парафразии» — своеобразного нарушения речи, когда больной путает буквы в слове, вследствие чего трудно понять, что он хочет сказать. Так как речь больного не понимают, он записывает сказанное на бумаге, но с теми же искажениями слов, не замечая ошибок. Но если другой человек своим почерком скопирует написанное больным и покажет ему, то последний тотчас же замечает неправильности.

Различием анализаторов обусловлено распространенное явление, когда люди не замечают дефектов своей речи, в частности, слов-паразитов, а в чужой речи отмечают это без труда.

Из сказанного следует, что для правки своего рукописного текста его необходимо отпечатать на пишущей машинке. Только после этого происходит «отчуждение» и могут быть обнаружены погрешности.

Юмор — не дар ума. Это дар сердца, сама добродетель, исходящая из богато одаренного сердца, если ему не позволено следовать своим побуждениям.

Л. Берне

Самый дорогой дар природы — веселый, насмешливый и добрый ум.

В. О. Ключевский

Юмор — это спасательный круг на волнах жизни.

В. Раабе

Без юмора живут только глупые.

М. М. Пришвин

Возбуждение сострадания к осмеянному и не знающему себе цены прекрасному и есть тайна юмора.

Ф. М. Достоевский

ОПТИМИЗМ

Чтобы добиться положительных перемен в себе, необходимо прежде всего поверить, что эти перемены возможны.

Природа человека весьма пластична и способна приспосабливаться к требованиям среды. Способность к адаптации, по сути, есть залог выживания и развития. Живое существо, будь то животное или человек, не умеющее приспосабливаться, отторгается средой.

То, что мы думаем о себе, оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой приводят в движение социальный механизм, и, соответственно, им достается и большая доля предоставляемых обществом благ.

Люди с высокой самооценкой не огорчаются, когда их критикуют, и не опасаются быть отвергнутыми. Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны. Причины отказа они ищут в себе, а не в других: следовало приложить больше усилий, не идти напролом; просьба была чрезмерной или, наоборот, неубедительной; время и место были выбраны неудачно: человек, давший отказ, сам страдал от каких-то проблем и потому нуждается в понимании: причины отказа нужно проанализировать, перегруппировать силы и предпринять новое наступление более надежными средствами. Будучи оптимистами, такие люди чаще добиваются своего, чем проигрывают.

Человек с низкой самооценкой, напротив, выглядит потерянным. Он, как правило, более пассивен, внушаем и потому менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагают, что она свидетельствует об их неполноценности. Даже комплимент в свой адрес они воспринимают неправильно.

Самооценка — это мнение человека о самом себе, сформированное в результате сравнения себя с другими людьми. Осуществляя такое сравнение, нужно иметь в виду следующее:

- Немаловажно, кто избирается в качестве объекта для сравнения.

Некоторых людей можно рассматривать как идеал, но не как точку отсчета. Выбрав неадекватный

образец, вы не только повергнете себя во фрустрацию, но и утратите наслаждение от процесса самосовершенствования, сосредоточившись лишь на результате.

- Обычно нам не известна цена, которую надо заплатить за успех.

Возможно, если бы мы заранее знали, чего будет стоить достижение поставленной цели, то не стали бы к ней стремиться.

- Успех, красота, интеллект, другие желанные атрибуты счастья определяются стандартами, зависящими от места, времени и социальных условий. Мы же часто рассматриваем их как нечто абсолютное.

Такой подход способен оказать скверную услугу, если стандарты вдруг изменятся и придется приспособливаться к новым критериям сравнения. К примеру, драматический актер, являющийся ведущим в провинциальном театре, может оказаться вне успеха в столице. Или молодой человек, считавшийся обладающим неординарными способностями в своей школе, вполне может оказаться посредственным по успеваемости в престижном университете, где приходится соперничать с такими же, как и он сам. неординарными личностями.

- Необходимо осознать, в какой мере наша жизнь определяется чужими сценариями.

Вам не удастся выработать адекватное самоощущение, если вы постоянно выполняете программы, составленные другими и для других. Надо найти в себе мужество, чтобы отвергнуть чужие планы, если они не приемлемы для вас. или изменить их так, чтобы и самому извлекать из них пользу.

Зачастую мы даже не задумываемся над тем, как глубоко впитали чужие сценарии. Их пишут еще в детстве родители, учителя и другие носители функций социального контроля. Много в этих сценариях весьма полезно, и, достигнув разумного возраста, мы охотно воспринимаем эти установки как свои собственные. Опасность подстерегает нас там, где в сценарий закладываются устремления родителей, которые они сами не смогли реализовать.

Чтобы ощутить себя независимой целостной личностью, надо разобраться в сценарии собственной жизни, а затем сесть самому за его написание. И пусть это будет ваш собственный выбор.

Запомните: с самоунижением должно быть покончено, если вы хотите добиться жизненного успеха.

Даже если вы застенчивы, не позволяйте навешивать на себя ярлык низкой самооценки. Думайте о себе только хорошо, ставьте перед собой серьезные цели, достижение которых требует честности, усердия и настойчивости. А потом научитесь честно и объективно оценивать то, чего удалось добиться.

С целью формирования и развития уверенности в себе и в своих действиях нужно сделать следующее:

Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформируйте свои цели.

«Наши слабости нам не вредят, когда мы их знаем» (Г. Лихтенберг).

Решите, что для вас ценно, во что вы верите и какой хотели бы видеть свою жизнь. «Ум. не имеющий никакой определенной цели, теряется: быть везде, значит не быть нигде» (М. Монтень).

Проанализируйте свое прошлое и разбеситесь, что привело вас к нынешнему состоянию:

попытайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать и не оказал помощи, хотя и мог это сделать: простите и самому себе свои прошлые ошибки и промахи. «Тот, кто отказывается простить другому, как бы разрушает мост, по которому сам должен будет пройти, ибо каждый человек нуждается в прощении» (Э. Герберт).

Ищите причины своего поведения в социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.

Никогда не говорите о себе плохо, особо избегайте приписывания себе таких отрицательных черт, как «глупый», «уродливый», «неспособный», «неисправимый». «От недостатка уважения к себе происходит столько же пороков, сколько от излишнего к себе уважения» (М. Монтень).

Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них.

Если ваши действия подвергаются конструктивной критике, воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.

Из всякого поражения умейте извлекать уроки и даже выгоды; так вы можете узнать, что преследовали ложные цели, не стоящие ваших усилий. Спасает нас не то, что мы получили урок, а умение им воспользоваться.

- Не позволяйте себе предаваться чувству вины и стыда: они не позволят вам добиться успеха.

Позволяйте себе расслабиться; прислушивайтесь к своим мыслям, занимайтесь тем, что вам по душе.

Практикуйтесь в общении; наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются между собой люди; решите, что вы хотите от них и что можете дать; дайте им понять, что вы открыты для взаимного обмена. «Один час интимного общения более сближает людей, чем целые годы обыденных отношений» (Ф. Р. Боденштедт).

Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я»: оно гораздо сильнее и пластичнее, чем вам кажется; оно гнется, но не ломается; пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, нежели будет пребывать в бездействии и изоляции.

Помните, что вы — неповторимая личность, активный творец своей жизни, повелевающий событиями. Если вы уверены в себе, то любое препятствие становится для вас вызовом, а вызов, побуждает к свершениям. «Время и случай ничего не могут сделать для тех, кто ничего не делает для себя самого» (Дж. Каннинг).

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

Самостоятельность как свойство личности предполагает, во-первых, независимость, способность самому, без подсказки извне, принимать и проводить г жизнь важные решения: во-вторых, ответственность, готовность отвечать за последствия своих ПОСТУПКОВ И. в-третьих, убеждение в том, что такое поведение реально — возможно и морально — правильно

Естественно, что все эти качества взаимосвязаны, ПОСКОЛЬКУ отсутствие любого из них неизбежно деформирует целое. Так, независимость и решительность характера в сочетании с социальной безответственностью приводят к самодурству — капризному и неуправляемому индивидуалистическому ПРОИЗВОЛУ. Развитое чувство личной ответственности, накладываясь на нерешительность, лишает человека способности действовать, обрекая его на постоянные колебания и мучительное чувство вины за бездействие. Неуверенность же в реальной возможности или необходимости самостоятельных действия благоприятствует росту социальной пассивности и приспособленчеству.

Известен ряд психологических качеств, способствующих формированию самостоятельности личности. Среди них - самоконтроль, умение регулировать свое поведение и эмоциональные реакции, сохранять собственное мнение вопреки внешнему давлению, склонность брать на себя ответственность за важнейшие события своей жизни, а не винить в них других людей или судьбу.

Наблюдения, проводившиеся в течение длительного времени, за состоянием этих качеств, убеждают в следующем: несмотря на большие различия между людьми, эти глубинные характеристики самостоятельности сохраняются весьма устойчиво. В частности, стиль поведения в неординарных ситуациях можно подразделить на три категории.

Одни люди, столкнувшись с объективными трудностями, собираются с силами и пытаются исправить не устраивающую их ситуацию. Другие сравнительно легко приспосабливаются к ней, меняя ради этого свое поведение, цели и установки. Третьи вместо того, чтобы преодолеть неблагоприятные обстоятельства или самим приспособиться к требованиям среды, предпочитают уйти из травмирующей их ситуации или уклониться от ее осознания (психологическая самозащита).

Такие устойчивые типы поведения обусловлены, помимо особенностей восприятия и прошлого опыта личности, врожденными качествами темперамента, типом высшей нервной деятельности, и в немалой степени связаны также с конкретными обстоятельствами. Экспериментально установлено, к примеру, что отстаивание собственного суждения зависит от уверенности в себе; значимости возникших разногласий: меры авторитетности группы, сформировавшей неприемлемое суждение; положения индивида в этой группе и желания непременно остаться ее членом: наличия или отсутствия психологической поддержки (один против всех или меньшинство против большинства).

Полную независимость от окружающих обнаруживают только шизофреники, обычно не обращающие никакого внимания на ситуацию. Абсолютное подчинение (конформизм) также, как правило, свидетельствует о психических отклонениях. Нормальный же человек в эксперименте, как и в жизни, определяет свою линию поведения с учетом всей доступной ему информации как о себе самом, так и об окружающих. Иными словами, как и другие характерологические черты, самостоятельность неразрывно связана с условиями среды и содержанием жизнедеятельности человека.

Особенно наглядно сказанное проявляется в трудовой деятельности. Человек, чей труд относительно автономен, свободен от мелочного внешнего контроля, лучше осознает его внутренний смысл и

ценность. Напротив, тесный внешний контроль вызывает у человека чувство собственного бессилия, что сказывается на его мировоззрении, а нередко даже приводит к нервно-психическим расстройствам.

Чем меньше у личности самостоятельности в основном виде деятельности, тем больше она склонна и в других сферах жизни ориентироваться на авторитеты, считать окружающий мир враждебным и угрожающим и тем вероятнее формирование у нее эмоциональных расстройств.

Люди, занятые более сложной и самостоятельной деятельностью, отличаются и большей избирательностью досуга. Более самостоятельные в труде и обладающие большей психологической гибкостью люди выше ценят самостоятельность в своих детях и соответственно их воспитывают. Существует и обратная связь: интеллектуальная активность, гибкость и самостоятельность личности повышает уровень ее требований к содержанию и условиям своего труда. Те же самые закономерности действуют и в сфере обучения. Таким образом, рутинный труд и нетворческое обучение формируют людей, ориентированных на так называемый репродуктивный, нетворческий стиль жизни.

Впечатляющие данные о роли раннего детства в становлении личности обусловили распространение фаталистических взглядов, будто первые годы жизни раз и навсегда определяют будущие качества взрослого человека. На самом же деле в детстве закладываются только предпосылки и возможности будущего развития, а как именно и насколько они реализуются — это зависит от последующего жизненного опыта.

Задатки, не находящие себе применения, с возрастом способны атрофироваться: кто из нас не встречал людей, казавшихся в детстве весьма самобытными, которые позже становились унылыми соглашателями и не более того? Известно и обратное: оказавшись в условиях, требующих ответственных решений, человек резко повышает свою самостоятельность, причем такое нередко происходит уже со сложившимися взрослыми людьми. А благоприобретенный опыт в одной сфере деятельности пробуждает вкус к творчеству в других областях. Таким образом, потребность к самостоятельности и творческой жизни заложена в самой природе человека, нужно только разбудить ее.

Нередко люди дают высокую оценку постоянству убеждений и жизненных планов. Человек-монолит априорно вызывает больше уважения и симпатий, чем человек-флюгер. Но эта безусловность — вещь коварная. По остроумному замечанию В. О. Ключевского, «твердость убеждений — чаще инерция мысли, чем последовательность мышления».

Творческая, самостоятельная личность должна не только сопротивляться давлению извне, но и быть способной, если нужно, критически пересматривать свои собственные, ранее выработанные воззрения и планы, откликаясь на биение пульса жизни и свободно выражая свои эмоциональные переживания.

Готовых рецептов формирования самостоятельности не существует. Жесткая дисциплина так же противопоказана ей, как и аморфная вседозволенность и тепличная атмосфера, в которой не способны выковаться требуемые наклоны. Самостоятельность формируется всем стилем жизни, побуждающим личность с детства совершать поступки и принимать за них ответственность. Без этого мальчик превращается в существо мужского пола среднего, а затем и пожилого возраста, но мужчиной так и не становится. Мелочность взглядов и интересов отражается на характере и воле: какова бывает широта взглядов, такова и широта жизненных решений.

Самостоятельность всегда сопряжена с определенным риском. Это особенно наглядно проявляется при выборе моральных решений, когда человек должен принять на себя ответственность за других, вступает в борьбу за ценности, достижимость которых проблематична. Но без риска не бывает ни ощущения полноты личного бытия, ни радости преодоления. И хотя самостоятельные люди постоянно служат возмутителями чьего-то спокойствия, без них трудно представить себе движение вперед. Настоящая жизнь способна находить себе опору только в самостоятельности, ибо опираться можно лишь на то, что оказывает сопротивление.

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Настойчивость — существенный фактор материализации желания. Это один из корней силы воли. В слове «настойчивость» нет ничего, что могло бы быть героическим само по себе. Но люди, обладающие этим качеством, подобны руде, из которой можно выплавлять металл.

Отсутствие настойчивости — самая распространенная причина поражения. Многие люди при первом признаке неудачи готовы сразу же отказаться от своих целей и намерений. И только немногие сражаются до конца, презрев все трудности, пока не добьются своего.

Отсутствие должной настойчивости — это слабость, которая может быть преодолена при определенном усилии. Все зависит лишь от силы желания и веры в успех дела. Начало любого

достижения — мечта и желание. Маленькая прихоть дает небольшой результат так же, как слабый огонь приносит совсем немного тепла. Разожгите в себе пламя желания, чтобы оно горело по-настоящему, и вы излечите себя от несчастья, именуемого недостатком настойчивости.

Настойчивость является лучшей страховкой от всех неприятностей. Сколько бы вас не преследовали неудачи, вы все равно окажетесь на вершине деловой или общественной лестницы.

Может создаться впечатление, будто существует некий таинственный невидимка, экзаменующий людей на выносливость, ставящий перед ними трудноразрешимые проблемы. Такое ощущение особенно часто появляется у тех, кто при неудачах не пасовал, а продолжал идти к намеченной цели. Невидимый помощник еще никому не позволил добиться большого успеха, не испытав его на настойчивость. Тем, кто не справился с этим тестом, он просто не ставил оценок. Те же, кто его успешно прошел, получали самое щедрое вознаграждение — в виде достижения желаемой цели. И это еще не все: им выпало неизмеримо больше, чем просто материальная и духовная компенсация. Они приобрели осознание того, что каждая неудача несет в себе зерно благоприятного исхода — в будущем.

Есть люди, которые по собственному опыту знают, что настойчивость — это крепость. В ней они спасаются от опасностей и с таким упорством претворяют в жизнь свои желания, что поражения рано или поздно оборачиваются победами.

Мы всегда смотрим на жизнь как бы с обочины дороги, откуда хорошо видно большое число упавших и уже не поднявшихся людей. И лишь немногие сумели воспринять поражение как толчок к новому усилию, не захотели приспособливаться к сюрпризам, которые порой преподносит жизнь. К счастью, есть молчаливая и неотразимая сила, приходящая как спасение к людям, продолжающим бороться в море всеобщего уныния. Лучшего определения, чем настойчивость, ей, право же, не найти. Ведь известно: у кого нет настойчивости, тот может и не помышлять об успехе.

При наличии желания, через воображение, благодаря вере может быть достигнут успех любого начинания. Но для этого необходим четкий план реализации намеченных целей.

Прежде всего нужно взять в союзники несколько интеллектуально развитых людей, имеющих опыт, образование, природные способности и воображение, сформировать так называемый «мозговой центр». Договоритесь встречаться с ними как можно чаще до тех пор, пока сообща вы не составите детальный план действий, который устраивал бы вас в наибольшей мере. «Мозговой центр» не способен функционировать без психологической совместимости всех его участников. Сохраняя гармоничные отношения с членами вашей интеллектуальной группы, вы будете готовы к любому неудачному повороту дела.

Любой человек, занимающийся бизнесом, знает, как сложно заставить своих коллег работать в духе, хотя бы отдаленно напоминающем согласие.

Как правило, достаточного опыта, образования, способностей, знаний, необходимых для достижения успеха, нет ни у кого. Какой бы план вы ни разработали, все равно он должен быть плодом коллективного разума, обязан пройти экспертизу «мозгового центра».

Если первый же разработанный вами план провалился, не расстраивайтесь, а замените его другим. Если и эта попытка будет неудачной, садитесь за разработку следующего проекта и ищите нетривиальное решение — пока план не заработает. Большинство неглупых людей не может обойтись без плана, каким бы видом деятельности они не занимались. Главное, чтобы этот план был реальным и жизнеспособным.

Временная неудача в реализации ваших целей означает только одно — в вашем проекте что-то не так. Миллионы людей всю жизнь не могут выбраться из неудач и бедности только по одной причине — из-за отсутствия хорошо продуманного плана действий. Достижения и успехи целиком и полностью зависят от глубины его проработки.

Когда мы говорим о людях, достигших успехов, как нам кажется, в одночасье, мы совсем не замечаем тех временных неудач, которые им пришлось преодолеть задолго до того, как «улыбнулось счастье». Никто не должен тешить себя надеждой на успех, не пройдя через полосу временных неудач. Подбирая интеллектуальную группу, старайтесь остановить выбор на тех, кто не делает трагедии из временных неудач.

Когда наступает полоса неудач, — это лишь сигнал о том, что ваш план или методы его реализации недостаточно отработаны.

Если вы бросаете дело, не достигнув желаемой цели, значит, вы либо ленивы, либо у вас не хватает силы воли и настойчивости. У вашей неудачи не может быть никаких оправданий. Успех же, напротив,

не нуждается ни в каких оправданиях.

Семь принципов формирования и развития настойчивости.

- Настойчивость — это состояние человеческого сознания, поэтому ее можно культивировать путем длительного целенаправленного самовнушения.
- Ясность намерений, осознание того, что хочешь, — первый и, пожалуй, наиважнейший этап в развитии настойчивости. Жизненно важные обстоятельства побуждают преодолевать трудности.
- Значительно проще быть настойчивым, если вас обуревают какая-то страсть.
- Уверенность в себе, вера в то, что вы сумеете довести задуманное до конца, помогают следовать намеченной цели.
- Привычка концентрировать все мысли на разработке плана реализации поставленной проблемы также способствует привитию настойчивости.
- Симпатии, понимание и гармоничное сотрудничество всегда помогают развитию настойчивости.
- Настойчивость как прямой результат привычки трансформируется в черту характера.

Десять симптомов, свидетельствующих о недостатке настойчивости.

- Непонимание, неясность своих желаний.
- Колебания и нерешительность по любому поводу, привычка перекладывать ответственность на других вместо того, чтобы самому выходить из трудного положения.
- Привычка ссылаться на обстоятельства вместо того, чтобы разработать четкий план решения проблемы.
- Самовлюбленность. От этого недуга лекарств почти нет, как нет надежд на успех у тех, кто им страдает.
- Равнодушие и безразличие, чаще всего выражающееся в готовности к компромиссам по любому вопросу без сопротивления и борьбы.
- Отыскание уважительных причин для того, чтобы промедлить с принятием решения.
- Привычка винить в собственных ошибках других и воспринимать неблагоприятные обстоятельства как неизбежные.
- Отсутствие страсти, приводящей все в действие, без оглядки на побудительные мотивы.
- Привычка размениваться по мелочам, заключать сделки, больше похожие на аферы, чем на предпринимательство, стремление получать сразу все, ничего не отдавая взамен.
- Страх перед критикой, перед мнением других. Часто одна только мысль о том, что скажет, подумает или сделает кто-то, лишает человека всякой способности мыслить и действовать. Страх осуждения лежит в основе разрушения большинства мыслей и замыслов, которым никогда не суждено осуществиться.

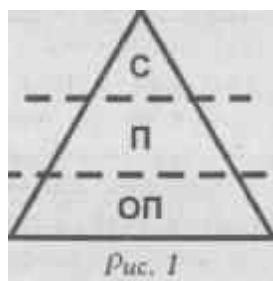
ГОТОВНОСТЬ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Духовный багаж человека можно представить в виде треугольника, разбитого на три зоны (см. рис. 1). Зона С характеризует уровень сознания человека. Это — наше «Я», наша способность оценивать и критиковать. Многие считают, что этим маленьким треугольником и исчерпывается душевный мир человека. На самом же деле — это только малая, видимая, часть айсберга.

Зона II характеризует наше подсознание. Она значительно больше по объему зоны С. От нее в определенной степени зависят черты характера, поведение, содержание всей нашей жизни. Многим людям неизвестны возможности подсознания. Большинство и не подозревает, что именно подсознание управляет психофизиологическими процессами, протекающими в организме человека, его отношениями с окружающим миром. Счастье и несчастье, здоровье и болезни, мудрость и глупость, спокойствие и агрессивность, удачи и неудачи, надежды и разочарования — все это формируется и управляется подсознанием. Физиологические функции организма и сложный обмен веществ, колебания чувств и настроений, мощные импульсы и торможения, умственная работа являются подсознательными процессами.

Чтобы управлять этими чрезвычайно сложными процессами, подсознание накапливает информацию в течение всей жизни с момента рождения. Подсознание помнит все.

В третьей зоне, зоне ОП, располагается общественное подсознание, под которым понимается наше врожденное знание, так называемое праязнание. Здесь концентрируется информация, накопленная в ходе эволюционного развития человека и генетически закрепленная в его организме.



Мы мудрее, опытнее и способнее, чем предполагаем. Но лишь после того, как мы примем к сведению этот основной тезис, мы сможем взяться за освобождение самих себя от отвратительных пут страха, опасений и стеснительности. Только когда мы осознаем, насколько гениально ядро личности, способен начаться процесс избавления от болезней, бедности, депрессий, ложного образа жизни и сопутствующих им несчастий.

Линии, разделяющие вышеназванные зоны в треугольнике, являются штриховыми. Это означает, что различные области сознания взаимосвязаны между собою, причем чем свободнее и уравновешеннее человек, тем более проницаемы границы между ними.

Если человек чрезмерно напряжен (физически и психологически), то синапсы мозга блокируются, и подсознание лишается способности соответствующим образом реагировать и функционировать.

Существует немало способов, исходящих из психических и физиологических особенностей человеческого организма, которые позволяют достичь освобождения от напряжения. Каждый человек сам является хозяином своего жизненного пути и своей судьбы. Поскольку жизненный путь определяется подсознанием, мы находимся в зависимости от накопленной им информации. Следовательно, каждый из нас является результатом своей собственной истории, пережитых событий и накопленного жизненного опыта.

Подсознание одинаково успешно материализует мысли как конструктивного, так и деструктивного характера. Этим объясняется тот странный феномен, который познали на себе миллионы людей, называющих его «неудачей» или «невезением». Им кажется, что на прозябание их толкает какая-то странная сила, с которой они ничего не могут поделать. Эти люди — творцы своего собственного «несчастья», поскольку их неверие в собственные силы угнездились в подсознании и потому материализовалось.

Большинство людей, к сожалению, часто находится под воздействием неверных установок. А между тем свою жизнь и свой характер можно усовершенствовать только тогда, когда не случай, а мы сами программируем свое подсознание. В своем прошлом мы не вольны что-либо изменить. Однако мы способны изменить программы и стимулы нашего будущего. Ежедневно подсознание улавливает новые отрицательные импульсы и, поскольку мы не можем целиком воспрепятствовать этому, необходимо практиковаться в искусстве положительного воздействия на подсознание. Большую помощь здесь способен оказывать ментальный тренинг (умственная тренировка.).

В состоянии глубокого расслабления подсознание податливо, как воск. В таком состоянии можно нейтрализовать удары прошлого, а также запрограммировать и укрепить новые положительные импульсы. Результаты современных исследований деятельности головного мозга показывают, что намерения по-новому направлять свою жизнь не являются мечтой, а реально осуществимы. Если негативная информация способна разрушить, то позитивная может организовать, освободить и существенно повлиять на будущее.

Уже с момента рождения между детенышем животного и ребенком существует глубокое различие. Детеныш любого животного развивается благодаря заложенным в нем инстинктам и в большей степени, чем человеческое дитя, способен к выживанию. У ребенка тоже есть врожденные умения, например, умение сосать молоко матери, однако все они пригодны лишь на первых порах жизни. Позднее, чтобы выжить, человеку потребуются совсем другие способности, которым он должен осознанно или неосознанно научиться, в то время как животное на протяжении всей своей жизни будет руководствоваться программой существования своего вида. Иными словами, все, что человек умеет, он умеет только потому, что научился этому.

Человек является наиболее способным к обучению существом, благодаря чему он может изменить как самого себя, так и окружающий его мир. От родителей мы наследуем свою физическую сущность, мозг и врожденное знание, однако нам неведом тот жизненно необходимый образ поведения, который вел бы нас к счастью и успеху.

Общеизвестно, какое важное значение для человека имеют первые годы жизни: насколько его любят, какие удачи и неудачи он переживает. Опыт первых лет жизни формирует в мозгу человека структурную основу, неосознанно он учится подражать тем, кого принимает за эталон. В школе ребенок начинает учиться осознанно, однако некоторую часть знаний и умений его разум воспринимает, как и прежде, через подражание. В эти годы наше подсознание накапливает все больше опыта и информации о нас самих и об окружающем мире. Формируется характер, присущие нам в будущем положительные и отрицательные качества.

Для преуспевания в жизни решающим является не то, что человек знает, а то, что он умеет. Лишь умение делает его могущественным. Отсюда нетрудно понять, почему антиавторитарное воспитание обречено на неудачу: оно исходит из того, что человек сам по себе становится способным и умелым.

Тот, кто ест с помощью ножа и вилки, научился этому. Кто умеет ездить на велосипеде или автомашине, научился этому. Кто говорит по-английски, также научился этому. Наши умения программируются в подсознании только в результате многократных повторений.

Итак, наше поведение управляется заученной программой. При переосмыслении фактов, углублении и пополнении имеющихся знаний становится возможным появление новых разработок и открытий. Все открытия и изобретения — результат сочетания имеющихся знаний и известных фактов.

К настоящему времени мы выучились тому, чтобы стать такими, какими мы являемся сейчас. Мы обучились определенным образом писать и читать, вести себя и работать. Кто правильно ведет себя, умеет это не потому, что таково его врожденное качество; кто успешно руководит людьми, умеет это только потому, что научился такому искусству.

Агрессивный человек агрессивен не потому, что он этого хочет, а потому, что усвоенная им программа вынуждает его быть таким. Бессердечная женщина не потому проявляет черствость, что хочет этого или считает именно такое поведение правильным, а потому что управляется воспринятой ею программой. Такой феномен лучше всего объясняет пословица: «Привычка главенствует над разумом».

Если мы стремимся измениться и стать совершеннее, необходимо разобраться в самом себе: как мы стали теми, кто есть. Если мы действительно сможем разобраться в механизме этого, то обретем возможность самосовершенствоваться. Полем нашей деятельности является каждодневная жизнь с ее крупными и мелкими проблемами и задачами. Здесь обнаруживается, можем мы решать проблемы или нет. Здесь выявляется, приносим ли мы пользу другим, или же только используем других во благо себе. Пока мы живем, у нас есть шанс совершенствования своих умений.

То умение, которое постоянно не совершенствуется, с каждым днем утрачивается. Многие люди проявляют заинтересованность в том, чтобы окружающая среда улучшалась, но, к сожалению, не проявляют такого же интереса к расцвету своей собственной личности. А ведь именно это должно быть на первом месте. Многие слишком рано удовлетворяются тем, чего достигли. Они настолько привыкли к себе и своему положению, что не могут представить возможность своего постоянного совершенствования. Как сказал Бенджамин Бриттен, «учиться — это все равно, что плыть против течения: как только прекращаешь грести, течение относит тебя назад». Но многие люди замечают это. к сожалению, слишком поздно.

Всем нам хорошо известна сила привычки, и мы знаем, что бывают хорошие и плохие привычки. Преуспевающий человек выработал с помощью трудолюбия, тренировки и повторения совершенную программу, на которую он может положиться. Неспokoйный и неуверенный в себе, напротив, обязательно должен в начале любого дела преодолевать заложенную в нем отрицательную программу. А это требует дополнительных затрат времени и жизненной энергии.

Привычка — направляющий фактор нашей жизни, поэтому мы должны ежедневно прилагать усилия, чтобы , формировать у себя хорошие привычки. Привычка — это мудрое устройство ПРИРОДЫ, которое помогает сберегать физические, умственные усилия и время. Благодаря ей мы действуем адекватно и автоматически, она переносит контроль за действием с тех частей мозга, которые ответственны за сознание, на те части, которые отвечают за подсознание.

Положительные привычки — это все то, что мы выучили и что нами усвоено. Они управляют нашим поведением в целом, создают предпосылки для преуспевания в жизни. Отрицательные же привычки влекут за собой не только постоянные неудачи, но и общую дисгармонию и болезни.

Способность к обучению зависит от нашего умственного состояния, а не от возраста. Успехи выдающихся музыкантов, шахматистов, спортсменов демонстрируют, до какой степени совершенства

способен натренировать свое подсознание человек, стремящийся к большим достижениям. А ведь те, кто их добивается, не производят впечатления усталых и выдохшихся, напротив, они кажутся нам радостными и уверенными в себе людьми.

Каждый человек в состоянии разработать для себя подробный план тренировок на каждый месяц. Разумеется, его можно дополнять и исправлять по ходу выполнения. Но прежде чем вы приступите к тренировке своего подсознания, нужно четко представить себе, чего вы хотите действительно добиться и что улучшить. Будет ли это более четкая дикция, лучшая память на имена, умение рационально планировать, более непринужденная манера держать себя, хорошая осанка или большая выносливость — все это хорошие ПРИВЫЧКИ, которые можно у себя выработать.

Человек — это сумма реализованных возможностей. В человеке заложено больше способностей, чем он может использовать. Это значит, что мы себя недооцениваем. Если мы действительно стремимся сделать свою жизнь счастливой, здоровой и успешной, то должны принять определенные решения.

Жизненный успех начинается в тот момент, когда мы сознательно вычеркиваем из своего ежедневного плана некоторые вопросы, чтобы таким образом выиграть время для других, более важных, дел. Это трудная, но необходимая попытка выбраться из привычного русла рутины. И мы сумеем это сделать, если только захотим. Нашей целью должно стать углубление знаний и умений, отказ от поверхностности.

Что нам необходимо в своем ежедневном самоутверждении, так это характер, ориентированный на успех. Люди, которые умеют ладить с окружающими, получили эту способность не по наследству, а выработали ее у себя. Значит, умелое обращение с людьми является одной из интересных областей тренировок во имя будущего успеха. «У него счастливая рука», — говорят о том, кому все, за что бы он ни взялся, удается. Вот такой должна быть и ваша цель: быть асом в своей профессиональной деятельности и «счастливой рукой» делать все, за что вы беретесь. Чтобы все больше приближаться к своей цели, постоянно тренируйте свое подсознание.

Нужно научиться ограничивать себя в малом, постепенно расширяя сферу контроля над своими запросами. Такая установка принесет и авторитет, и признание. Прилежание само по себе еще не является залогом успеха и счастья. Муравьи тоже прилежны, однако они не обладают способностью размышлять и анализировать свои шансы на успех. Человек же в состоянии совершенно сознательно задать себе вопрос: «От чего я полностью должен отказаться в своей деятельности?» Только в том случае, когда человек развивает в себе лишь определенные способности, он добивается больших успехов и счастья. В жизни важно не то, сколькими талантами обладает человек, а то, смог ли он развить какие-либо из них. Для развития способностей надо помнить, что всякое углубление достигается благодаря повторению. Некоторые люди ошибочно считают, что при повторении задача становится скучной, неинтересной. Однако нетрудно убедиться на собственном опыте, что работа, поначалу казавшаяся невыполнимой, благодаря частому обращению к ней становится все доступнее. Только при повторении знания усваиваются и становятся пригодными для практического их применения. Совершенствуются личные умения. При равных затратах усилий и времени вы можете выполнять все большее и большее количество работы. Отдельные элементы рабочего процесса все более синхронизируются. Повышается также и качество результатов труда. Мы начинаем действовать все увереннее и надежнее.

Любое повторение высвобождает энергию, которая направляется на раздумья и выражается в новых блестящих идеях. Развивается творческое начало, подсознание работает все более точно. Повышается уровень приспособляемости. У человека появляется ощущение владения своими способностями, чувство господства над ними. Растет уверенность в себя и, сила убеждения.

Многие считают, что неспособность к творчеству является предрасположенностью индивидуума, чертой его характера. В действительности же неспособность к творчеству — это результат распыления сил и поверхностного отношения к делу. Большой ошибкой является переоценка возможностей разума и соответствующая недооценка значения подсознания. Многие ученые и сегодня полагают, что тренировка, нацеленная на выработку автоматизма, повторение тормозят и ограничивают развитие человека. В действительности же дело обстоит как раз наоборот.

Знания должны концентрироваться и стимулировать деятельность подсознания, что и происходит в процессе повторений, ментального тренинга. Каждое повторение ведет к углублению. Только тот, кто постоянно повторяет что-либо положительное, стирает из подсознания отрицательные впечатления. Только он сможет достичь поставленных целей и подняться на новый уровень самосовершенствования.

Постоянное повторение ослабляет силу сопротивления, делает мечту реальностью, невозможное — возможным, невероятное — само собой разумеющимся.

Любые проблемы и задачи, которые нам предстоит решать, можно образно назвать «обезьянами на шее». Например, сегодня вам предстоят важные переговоры и заключение контракта. Этот контракт и есть ваша «обезьяна». Вы работаете над ним все утро, после чего решаетесь выйти пообедать. За обедом вы встречаете старого приятеля, который просит вас помочь ему получить кредит в банке. Если вы пообещали похлопотать за него, то в свой кабинет вы уже вернетесь с двумя «обезьянами» на плечах. Как же нужно поступить в такой ситуации? Можно дать приятелю номер телефона, по которому он сможет позвонить и попросить кредит, либо посоветовать ему что-то иное, но ни в коем случае нельзя брать себе «обезьяну». Если, расставаясь, вы оставляете следующий ход за ним, то вы повели себя правильно и не дали «обезьяне» приятеля перескочить на ваши плечи. Всегда проверяйте, кто должен делать следующий ход, — так вы поймете, где сидит

«обезьяна». Обычно последние перескакивают на тех людей, которые не МОГУТ сказать «нет» или ошибочно считают, что способны решить абсолютно все проблемы. Один человек способен держать на плечах только одну «обезьяну» и не более пяти — в «клетках», про запас. Иначе «обезьяны» начнутдохнуть с голоду или рваться из клеток. Этот Факт проверен и подтвержден психологами.

Секрет предпринимательского успеха богатейших людей мира во многом заключается в том, что они сами делают только то, что хотят делать. Обычно это не более пяти дел на текущий момент — все остальное они перепоручают другим.

Для того, чтобы перепоручить дело, иными словами, передать «обезьяну», вам нужно четко решить, кто должен выполнить поручение, определить задачу и срок выполнения, а уж как человек будет делать это — не ваша забота. Предоставьте ему максимальную свободу: все равно он никогда не сделает это тем способом, какой выбрали вы. Назначьте контрольные сроки — пусть человек сам сообщит вам о том, как идут дела. Слушайте, а не говорите сами во время доклада — позвольте его «обезьяне» сидеть у него на плечах. Не нужно подчеркивать ошибки и делать замечания человеку, выполняющему ваше поручение: если ищите и ждете чего-то плохого, то оно обязательно случается. Стремитесь только к успеху — и вы обязательно найдете и получите нужный результат.

ЖЕЛАНИЕ ПОБЕДИТЬ

Желание — это чувство, благодаря которому зарождается всякая человеческая деятельность. Это колыбель надежды. Желание словно мотылек: высосав сок одних цветов, оно летит на другие, еще более прекрасные. Кто думает, что погасит свои желания, удовлетворив их, похож на безумца, стремящегося погасить костер с помощью соломы.

Мы ценим сбывшееся желание, поскольку надежда перестает рисовать его чарующими воображение красками. Практически не бывает такого желания, которое не льстило бы нашему самолюбию. Мало таких желаний, которые не обманули бы нас.

Поскольку человек не может делать все, что бы ему хотелось, желать следует того, что выполнимо. Обязательным правилом жизни должно быть соответствие между желаниями и возможностями для их реализации. Несравненно легче бывает подавить первое желание, чем удовлетворить все последующие. Преодолевая свои желания, человек обретает душевный мир и спокойствие.

Надежда — это пчела, добывающая из цветов мед для улащения нашей многотрудной жизни. По словам Платона, «надежды — это сны бодрствующих».

Надежды сопровождают нас в течение всей жизни, не покидая даже в час смерти. Часы, которые человек проводит среди счастливых надежд, гораздо приятнее тех, в которые он наслаждается достигнутыми целями.

Как ни обманчива надежда, она все же служит тому, чтобы довести нашу жизнь до конца по приятной стезе. Долго не сбывающиеся надежды ослабляют радость так же, как долгие болезни ослабляют боль.

Вечно надеяться, никогда не отчаиваться — таково свойство человека большой души.

В основе всякого успеха лежит желание. Люди, достигшие больших успехов в жизни, долго надеялись, хотели, желали, строили планы прежде, чем чего-то достигли. Если то, что вы желаете, хорошо и, главное, вы искренне верите в это, — не сомневайтесь и действуйте. И не важно, что скажут окружающие, если вас постигнет неудача, ибо они не знают, что каждая неудача несет в себе семя равновеликого успеха.

«Сжечь за собой мосты», то есть отсечь все пути к отступлению — только так можно сохранить

жгучее желание победить.

Разница между желанием и готовностью получить желаемое лежит прежде всего в вере: если вы не верите, значит, не готовы. Для того, чтобы стремиться вверх, желать изобилия и процветания, требуется не больше сил, чем для того, чтобы смириться с бедностью и жалким существованием.

Воистину, нет ничего, чего не смогла бы преодолеть вера, соединенная со страстью. Так нередко человека, подкошенного тяжелой болезнью, спасает от смерти страстное стремление к жизни. Часто люди не способны выжить, если внутренне соглашаются принять смерть. Желание, подкрепленное верой, обладает такой большой жизненной силой, что способно поднимать людей из ничтожества к власти и богатству, спасать потенциальные жертвы, выступать в роли медиума, возвращающего людей из небытия после сотен несчастий.

Известный итальянский альпинист и путешественник Карло Маури в своей книге «Когда риск — это жизнь!» так пишет о себе:

«В 1965 году я вышел из больницы, пролежав там четыре года (несчастный случай в горах). За это время мне четырежды оперировали правую ногу, удалили селезенку, дважды безрезультатно пытались извлечь камень из почки. Врачи заявили тогда, что без селезенки, с засевшим в почке крупным камнем, с укороченной ногой, с оставшейся без сустава лодыжкой и остеомиелитом в большой берцовой я больше не буду таким, каким, по их мнению, должен быть альпинист, исследователь континентов и все такое прочее. Но еще задолго до того, именно в горах, я понял, что не суставы носят меня, а страсть к жизни. И снова стал ходить в горы».

Страсть к жизни, огромное желание, подкрепленное верой, позволили Карло Маури после перенесенных болезней и операций, в течение семнадцати лет, вплоть до его безвременной кончины, принимать участие в многочисленных экспедициях, во время которых он побывал в бразильской Амазонии, у аборигенов Австралии и Новой Гвинеи, в суровых краях Арктики и Антарктики, прошел по маршруту Марко Поло от Венеции до афгано-китайской границы, принимал участие в поездке по Уралу и Сибири. Он дважды совершил переход через Атлантический океан на папирусных лодках «Ра-І» и «Ра-ІІ» с командой Тура Хейердала: совершил восхождение в Андах на вершину Аконкагуа (6960 м), первовосхождение на вершину Невадо-Уруашрайн (6000 м) в Западных Кордильерах, на вулкан Эребус (3794 м) в Антарктике.

Вера — самое сильное и продуктивное из всех чувств, это катализатор всех умственных способностей человека. Вера — это всего лишь состояние ума, которое может быть искусственно вызвано многократным воздействием на подсознание. Единственно известный метод осознанного совершенствования веры — внедрять ее в подсознание. Возможно, эта мысль станет понятнее, если обратиться к природе преступлений. Криминалисты пришли к выводу о том, что преступление всегда отвращает человека, когда он сталкивается с ним впервые. Длительная связь с преступным миром заражает человека преступлением. С таким же успехом импульс мысли в конце концов заражает сознание, преобразая его в способность к действию.

Все мысли, которые могут быть преподнесены на чувственном уровне, при условии, что они замешаны на вере, очень скоро начинают материализоваться. Эмоции, или чувственное начало в мыслях, — это факты, придающие мыслям жизненность, действенность и силу. Порывы мысли, соединенные с верой, любовью и сексуальным чувством, приобретают несравненную жизнеспособность, нежели взятые только сами по себе.

Человек в силах овеществить любое желание, как только оно овладеет подсознанием. При этом естественно состояние ожидания или веры в то, что чудесное превращение действительно произойдет.

Исходя из сказанного, каждому человеку просто необходимо поощрять в себе положительные эмоции, чтобы они стали доминирующими в сознании и подсознании, и сглаживать, сводить на нет отрицательные эмоции. Сознание, в котором преобладают положительные эмоции, приобретает как бы крышу, покровительство для своей веры.

Вера является единственным противоядием против всех неудач. Это единственный посредник, с помощью которого можно привлекать и космические силы Высшего Разума.

Формирование и укрепление веры легче всего достигается благодаря самовнушению. Самовнушение является лучшим средством связи между сознательным и подсознательным мышлением. Всем известно, что если многократно повторять какое-либо утверждение, то начинаешь верить в него независимо от того, истинно оно или ложно. Ведь ложь, повторенная многократно, воспринимается как самая последняя истина.

Каждый человек есть то, что он есть, по той причине, что его сознанием овладевают те или иные мысли — мысли-диктаторы. Правда, они становятся таковыми потому, что мы сами позволяем им захватить нас. Мысли, которым человек отдается в охотку и с удовольствием, которые он всячески поощряет и в которые вплетает какие-либо чувства, обуславливают побудительные силы, управляющие всяким его движением и контролирующие все его поступки. Мысли в соединении с каким-либо волнующим чувством обладают своего рода «магнетизмом», притягивающим родственные мысли. Любая мысль или идея, план или намерение, существующие в нашем сознании, как бы зазывают к себе в гости толпы мыслей-родственников, умножая с их помощью собственную силу, и все вместе они овладевают разумом настолько, что становятся хозяевами положения.

Подсознание не отличает созидательную мысль от разрушительной. Оно работает с тем материалом, которым мы его потчуем. Подсознание материализует мысль, связанную с чувством страха, так же легко, как и смелую мысль или мысль, рожденную молитвенным состоянием души.

Как ветер, гонящий один парусник на запад, а другой — на восток, так и закон самовнушения способен возвысить вас или низвергнуть, смотря по тому, как вы расставите паруса своих мыслей.

РЕЛИГИОЗНАЯ ВЕРА

Заметное влияние на личность человека способна оказывать и религиозная вера. Последняя предполагает наличие высшей силы, управляющей миром, которой подчинен и человек. У разных народов эта сила имеет различное название и выражение — Всевышний, Аллах, Яхве, Шива и т. д. Верующий человек всегда соотносит свои мысли и поступки с существованием высшего божества. Он как бы вступает с ним в контакт и оценивает: праведны его деяния или греховны. В момент диалога с Богом верующий переживает разнообразные чувства и состояния.

Наиболее глубинным и всеобъемлющим чувством, которое переживает религиозный человек, является чувство любви. Любовь — это та основа, на которой зиждется вся гамма истинно религиозных переживаний. «Бог есть любовь», — эти слова Христа предельно ясно объясняют, почему любви придается столь большое значение. Любовь рассматривается как способ деяния и самовыражения Бога. При этом имеется в виду не эгоистическая привязанность к кому или чему-либо, а тонкое сопереживание и слияние с окружающим миром. Известный индийский религиозный мыслитель Ошо считает, что любовный экстаз мужчины и женщины есть способ слияния человека со Вселенной. Великий Данте боготворил «любовь, что движет солнце и светила». Чувство любви для верующего священо и неприкосновенно. Убийство любви в душе толкает человека на самые разнообразные преступления.

С чувством любви тесно переплетено ощущение гармонии, которое часто переживается верующим. Гармония выступает как ощущение целостности и внутренней красоты мира, частью которого является человек. Для погружения верующих в состояние гармонии в храмах используются различные средства. Так, в католических костелах звучит величественная органная музыка, рисующая образ Вселенной, созданной по замыслу Творца. В православных церквях многочисленные иконы, зажженные свечи, мелодичный хор создают впечатление умиротворенности и духовной возвышенности. Служители каждой религии по-своему пытаются воздействовать на чувства верующих.

Для религиозного человека весьма характерно чувство вины. Он глубоко переживает, если когонибудь незаслуженно обидел, оскорбил, унизил. Совершенная несправедливость рождает муки совести. Особенно угнетенное состояние возникает в случае, если нет возможности попросить прощения у обиженного. Верующий часто испытывает душевный дискомфорт от того, что плохо о ком-то подумал, имел порочные желания. Чтобы не носить в себе этот негативный груз, человек прибегает к раскаянию. Раскаяние совершается в форме молитвы. Кающийся обращается к Богу и просит простить ему те или иные проступки. Иногда провинившийся приходит к своему священнику на исповедь. Во время исповеди он рассказывает о совершенном грехе и кается. Священник, как правило, прощает грех и наставляет прихожанина на праведный путь. Это раскаяние является опосредованным, так как в качестве связующего звена между Богом и человеком выступает священник. Покаяние в грехах перед Богом приносит верующему внутреннее облегчение. Некоторые люди после исповедальной молитвы чувствуют, что у них будто камень с сердца упал. Освобождение от мучительных мыслей, чувства вины способствует укреплению психического и физического здоровья человека. Это доказывают и современные медицинские исследования.

К примеру, украинский целитель В. Н. Сарчук пришел к выводу, что большинство заболеваний организма возникает вследствие наличия у человека таких негативных эмоций, как гордыня, зависть,

ревность, надменность и т. д. Поэтому для выздоровления необходимо нейтрализовать эти эмоции. А сделать это можно только через глубокое, искреннее осознание своих негативных мыслей и поступков и покаяние. Так что религиозное раскаяние, мысленное очищение от грехов имеют еще и медицинский аспект.

Важной составляющей религиозного сознания является чувство смирения. Смирение — это готовность верующего принять судьбу такой, какова она есть. Верующий исходит из того, что его судьба и судьба окружающих его людей предопределена Богом. Если человек научится стойко переносить все превратности судьбы, то за смертным порогом его ожидает райское блаженство. Вера в счастливую загробную жизнь или же в более благополучную земную жизнь (например, у буддистов) придает силы терпеливо пережить и смерть близкого человека, и утрату материального благосостояния, и неудачу в любви. Подобный подход к испытаниям (все, что ни делается, то делается к лучшему) превращает верующего в жизнестойкого оптимиста. Но здесь есть и своя крайность. Упование на высшую предопределенность своей судьбы может сделать человека пассивным, безынициативным, бездейственным. О таких людях говорят, что они плывут по воле волн.

Религиозную основу может иметь и страх. Каждый верующий живет по определенным заповедям и предписаниям исповедуемой им религии. Когда верующий совершает или собирается совершить ПОСТУПОК, нарушающий какую-либо заповедь, его может охватить панический страх. Страх возникает из-за мысли о том, что Бог разгневается и ниспошлет суровую кару за неоправданный грех. Это останавливает верующего и не позволяет ему совершать порочные поступки. Некоторые из-за религиозного страха не могут брать в руки оружие, заниматься рыбной ловлей, присутствовать на корриде. Боязнь Божьего гнева во многом облагораживает человека. Но излишний страх может породить неуверенность, закомплексованность, подозрительность, вызвать разнообразные суеверия.

Наиболее сильным религиозным чувством является экстаз. Верующий как бы впадает в состояние возвышенного аффекта. В этом состоянии он может совершать поступки, немыслимые в обыденном состоянии сознания. Так, дервиши во время экзальтации выполняют произвольный танец, у них вырываются необъяснимые рыдания. Степень экзальтации иногда столь велика, что некоторые дервиши становятся нечувствительными к внешним раздражителям: могут брать руками горячие угли, наносить себе удары ножом и т. п.

Экстатические состояния описаны и в Библии, где говорится, что пророки во время проповеди раздевались донага, царь Давид совершал прыжки и веселился перед священным ковчегом. Есть в Библии и такие слова: «И стали они кричать громким голосом, и кололи себя, по своему обыкновению, ножами и копьями, так что кровь лилась по ним».

Религиозные чувства рождают определенные душевные состояния. Наиболее ярко выраженным из них является альтруистическая направленность личности верующего. Альтруизм глубоко верующего человека проявляется в стремлении оказать помощь людям, в милосердии и сострадании к больным, нищим, скорбящим. Если Бог любит все свои создания и заботится о них, то и человек должен помогать ближним — так рассуждает верующий. «Возлюби ближнего своего как самого себя» — эту заповедь исполняют не только христиане. Эгоизм, жадность, страсть к накопительству становятся невозможными, если верующий строго следует данной заповеди. Сопереживание людям — естественное для него состояние, а не наигранная благопристойность.

Сознание религиозного человека отличается чистотой мыслей и чувств. Для него опасен не только сам грех, но и мысль о грехе. Человек может не совершать прелюбодеяние физически, но мысленное прелюбодеяние уже считает пороком. Это же касается и чувств. Раздражение, гнев, злоба не могут быть попутчиками в духовных исканиях верующего.

Для достижения возвышенного состояния духа используются различные средства, наиболее распространенным из них является молитва. Молитва — это способ непосредственного общения человека с Богом. Во время молитвы верующий может искренне поведать Богу свои самые потаенные мысли. Это значительно облегчает его внутреннее состояние, помогает пережить страдания, стресс. Молитва имеет несколько вариаций. Есть молитва-просьба, в которой верующий просит Господа сделать что-нибудь для него, помочь в трудной ситуации. Это может быть просьба излечиться от болезни, избавиться от нехороших мыслей, повидаться с друзьями и т. д. Просить можно не только за себя, но и за близких людей. Встречается и молитва-проклятие, когда молящийся требует покарать врагов или недоброжелателей, наслать на них беды и несчастья. С настоящей молитвой проклятие не имеет ничего общего, являясь типичным проявлением черной магии.

Другой вид молитвы — молитва благодарности. Иногда верующий в молитве восхищается красотой природы, гармонией мироздания, видя их источник в божественном творении. В этом случае молитва-благодарность превращается в молитву-восхищение и при крайнем напряжении душевных сил может вылиться в экстаз.

Молитва-раскаяние, описанная выше, помогает человеку мысленно избавиться от грехов.

В некоторых восточных религиях (таких как буддизм, даосизм) для духовного очищения используют не молитву, а медитацию. Человек учится концентрировать внимание на отдельных предметах, сосредоточиваться на определенных образах, смотреть на свои мысли и чувства как бы со стороны. Эти упражнения успокаивают психику, показывают иллюзорность страстей и порочных желаний.

Появлению религиозных чувств способствуют также пост, уединение, паломничество по святым местам, созерцание произведений искусства.

К сожалению, религиозность порой имеет вульгарные, антигуманные проявления. Здесь следует иметь в виду прежде всего религиозный фанатизм. Ненависть и презрение к инакомыслящим, иноверцам считаются нормой у религиозных фанатиков. При определенных обстоятельствах религиозная ксенофобия может вылиться в открытую агрессию по отношению к иноверцам. Причем фанатизм способен захлестнуть значительные слои населения. Так было во времена крестовых походов, когда рыцари жгли города, убивали ни в чем не повинных жителей только за то, что они не были католиками.

Религиозная нетерпимость явилась причиной войны в бывшей Югославии в первой половине 1990-х годов. Серббы, хорваты и боснийские мусульмане очень близки по языку, культуре, традициям, но разница в вероисповедании привела их к кровавой бойне. Следует вспомнить и решение властей Ирана убить поэта Салмана Рушди лишь за то, что он по-своему трактовал положения ислама.

Серьезную опасность для общества представляют так называемые тоталитарные секты. Центральной фигурой секты является «духовный учитель», авторитет которого среди членов секты неоспорим. Часто руководители таких сект объявляют себя воплощениями божества, спасителями человечества. Если человек вступает в тоталитарную секту, он, как правило, порывает связи с семьей, секта становится его домом. Находясь под постоянным воздействием своего «учителя», члены секты постепенно зомбируются, утрачивают волю и становятся послушными орудиями исполнения корыстных замыслов главарей секты. Кончается это трагически. Так, лекции основателя японской секты «Аум синрикё» Сэку Асахары и истерические медитации его последователей закончились газовой атакой в токийском метро. Сторонники украинской секты «Белое братство» «прославились» тем, что осквернили Софийский собор в Киеве — шедевр мировой архитектуры.

В последнее время все громче заявляют о себе сатанисты — последователи церкви Сатаны. Они совершают ритуальные убийства людей, оскверняют могилы, обезображивают храмы и памятники культуры. Основной контингент сатанистов составляет молодежь.

Что же заставляет людей вступать в тоталитарные и сатанинские секты? Прежде всего глубокое недовольство окружающим миром, презрение к людям и к Богу. В людях просыпаются самые низменные побуждения, облекающиеся в религиозную оболочку. Религией становятся ненависть, насилие, радость от причинения страданий другим. В основе этих побуждений лежит стремление к разрушению, к деструкции. Согласно Фрейду, это стремление заложено в подсознании каждого человека, у членов тоталитарных сект оно начинает доминировать и выплескиваться наружу. Опасность заключается в том, что агрессия у них проявляется в форме религиозного служения своему кумиру или Сатане, так что большинство сектантов искренне верит в то, что вершит праведное дело.

Как видим, религиозность может по-разному воздействовать на человека, принося ему несомненную пользу или колоссальный вред. Поэтому прежде всего необходимо правильное понимание сути религий, которые в основе своей созидательны и гуманны. В противном случае религиями их назвать нельзя.

Религиозная вера является одним из эффективнейших средств освобождения человека от его беспокойств.

Двадцать столетий тому назад нищий философ по имени Христос бродил по каменистой земле, где людям тяжело было добывать себе хлеб насущный. Однажды перед ним собралась толпа и он обратился к ней со словами, ставшими одной из библейских заповедей: «Не тревожьтесь о завтрашнем дне. Конечно, думайте о нем, тщательно обдумывайте свою жизнь в будущем, но только не тревожьтесь».

Глубокий смысл заключен в христианской молитве, созданной доктором теологии Р. Нибуром:

«Боже, дай мне спокойствие, научи меня примириться с тем, что я не в силах изменить. Дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И мудрость отличить одно от другого».

Френсис Бэкон был прав, когда говорил: «Поверхностные размышления располагают человеческий ум к атеизму, но глубокая философия приводит людей к религии».

Без религиозной веры жизнь подчас кажется бессмысленной, превращаясь в трагический фарс. Дейл Карнеги, беседовавший с известным промышленником Генри Фордом за несколько дней до его смерти, пишет: «Мне казалось, что я увижу человека, на котором сказались напряжение многих лет интенсивного труда, однако я с удивлением увидел спокойного, довольного и безмятежного человека 78 лет. Когда я спросил, часто ли он беспокоился в течение своей жизни, Форд ответил так: "Нет. Я верю, что Бог управляет всеми нашими делами, а он не нуждается в моем совете. Действуя под руководством Бога, я всегда верю, что в конце концов все сложится наилучшим образом. Так о чем же беспокоиться!"»

В наше время даже психиатры становятся евангелистами. Они призывают людей обратиться к религии не для того, чтобы избежать мук ада на том свете, а чтобы предотвратить адские муки на этом, чтобы избавить людей от язвы желудка, сердечно-сосудистых заболеваний, нервных потрясений и сумасшествия.

Обращение к Богу способно помочь человеку преодолеть один из самых тяжелых грехов — желание покончить жизнь самоубийством. Большинство самоубийств и, по всей вероятности, многие трагедии, связанные с сумасшествием, были бы предотвращены, если бы люди обрели утешение и покой, которые можно найти в молитве и религии.

Один из выдающихся психиатров Карл Густав Юнг писал в своей книге «Современный человек в поисках душевного спокойствия»: «В течение тридцати лет со мной консультировались люди из всех цивилизованных стран мира. Я лечил сотни пациентов. Среди больных, вступивших во вторую половину жизни, не было ни одного, чьи проблемы в конечном итоге не могли бы быть решены на основании усвоения религиозного мировоззрения. Каждый из них заболел в результате потери жизненного стимула, который обретали последователи той или иной религиозной веры во все века, и ни один из моих больных не смог бы окончательно вылечиться, если бы не выработал у себя религиозное отношение к жизни».

Махатма Ганди писал: «Без молитвы я бы уже давно стал сумасшедшим».

Даже если вы далеки от религии по своей натуре и воспитанию, даже если вы — безнадежный скептик, молитва поможет вам намного больше, чем кажется, ибо через нее человек осуществляет три основные психологические потребности, свойственные всем людям, независимо от того, верят они в Бога или нет.

Молитва помогает выразить в словах именно то, что особенно беспокоит. Всем известно, что проблему почти невозможно решить до тех пор, пока она остается неясной и расплывчатой. Процесс молитвы чем-то напоминает записывание наших проблем на бумаге. Если мы просим кого-то помочь решить ту или иную проблему, мы обязаны выразить свои мысли с помощью слов. В случае молитвы слова о помощи обращены к Всевышнему.

Благодаря молитве мы чувствуем, что кто-то делит с нами наше бремя, что мы не одиноки. Лишь немногие люди так сильны, что способны испытывать мучительные страдания в одиночестве. Порой наши тревоги настолько сокровенны, интимны, что мы не можем обсуждать их даже с самыми близкими родственниками или друзьями. И тогда на помощь приходит молитва. Любой психиатр скажет, что когда человек скован, напряжен и у него болит душа, полезно кому-нибудь рассказать о том, что его беспокоит. Если обратиться не к кому или нельзя, всегда есть возможность обратиться к Богу.

Молитва стимулирует активный принцип созидания, свойственный человеку. Это первый шаг к действию. Можно сомневаться в том, что человек, который ежедневно молится об исполнении своего желания, не будет вознагражден. Иными словами, он начнет действовать, чтобы это желание осуществилось. Молитва — самая мощная форма энергии, создаваемая человеком. Так стоит ли отказываться от ее использования? Ее можно назвать Богом, Аллахом или просто Духом. Стоит ли ссориться из-за названия, когда таинственные силы природы оказывают нам покровительство!

Ярким примером колоссального религиозного воздействия на людей является феномен американской проповедницы Мэри Бекер-Эдди. С большой смелостью, возводя отрицание болезни и первенство веры перед страданием в ранг догмы, она создает новую систему лечения, целую религиозную науку *Сктийан*

Баенсе (христианскую науку), в которую уверовали и которой посвятили себя миллионы ее приверженцев. Все это благодаря ее твердой, упрямой вере в эту самую веру, маниакальной одержимости а также страстности и вдохновенности речей. Вот как описывает Стефан Цвейг выступление Мэри Бекер-Эдди перед многотысячной толпой приверженцев:

«Как только она появляется, все встают как наэлектризованные, и овации длятся несколько минут. Мэри входит на эстраду, оглядывая своими серыми глазами толпу, и приступает к импровизированной речи; сначала она говорит медленно, но торжественность минуты увлекает ее и речь льется столь страстно, столь вдохновенно и вдохновляюще, что журналисты, так же, как это было со знаменитой речью Линкольна в Блумингтоне, забывают ее стенографировать. В глубочайшей тиши- не прислушиваются тысячи людей к этой все более и более окрыляющей, рвущейся ввысь речи, и едва она кончила, как возникает какой-то дифирамбический шум. Мужчины безудержно бросаются на эстраду, женщины протягивают свои подагрические руки и кричат: "Помоги!", взрослые люди целуют ей руки, платье, ботинки, и требуются величайшие усилия, чтобы этот вихрь воодушевления и одержимости не сбил с ног и не смел Мэри. Словно в опьянении рвутся к ней верующие, чтобы коснуться только ее руки или края складки ее платья и от этого прикосновения выздороветь».

По силе воздействия, по быстрому успеху, по числу последователей эта дочь нью-гемпширского фермера англосаксонского происхождения, полуобразованная, слабая здоровьем, дерзкая, мужеподобная и властная женщина, превзошла всех вождей и мыслителей нашего времени.

Парадоксальным является тот факт, что столь бурный успех пришел к ней на родине, в Америке, самой деловой, и наименее склонной к религиозной мистике стране.

Глава четвертая ФЕНОМЕНЫ ОМРАЧЕННОСТИ

ОЩУЩЕНИЕ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Устойчивые представления о своей физической, психической или моральной ущербности накладывают отпечаток на поведение людей. При этом человек вовсе не обязательно постоянно думает о своем дефекте. Хотя он отвлекается от него, тем не менее представление о неполноценности — истинной или мнимой, — будучи оттеснено в подсознание, продолжает влиять на поведение человека.

Людей, отягощенных комплексом неполноценности, характеризует подсознательное стремление к моральной компенсации. Их поведение подчинено невысказанной цели — доказать окружающим и самому себе, что «я не хуже других». Именно они постоянно и больше других стремятся к самоутверждению. Последнее может проявляться в чрезмерной гордости, самолюбии, чувстве справедливости.

Комплекс неполноценности обычно появляется уже в детском возрасте. Само положение ребенка способствует этому. Дети имеют повышенную склонность к самоутверждению: им важнее всего быть о себе высокого мнения и невыносимо сознание того, что они не способны к тем действиям, которые могут совершать другие.

Комплекс неполноценности обычно формируется у детей впечатлительных, ослабленных физически, с запаздывающим половым созреванием, растущих в обстановке жесткого родительского диктата. Он может возникнуть и у ребенка, которому ученье дается труднее, чем другим, и он при большой затрате сил и времени все-таки отстает от товарищей. При хорошем физическом развитии такие дети смеются над чужой слабостью и неповоротливостью. Иной раз они не прочь побить более способного ученика. Самоутверждение часто проявляется у них в попытках выделиться отчаянно дерзкими поступками. Такое поведение не напускное: оно выражает глубинные психические процессы.

Неуверенность людей с комплексами проявляется прежде всего в ситуациях принятия решений. Тревога, страх, повышенная ранимость приводят к тому, что человек видит интриги и желание обидеть там, где их на самом деле нет.

Люди с одинаковыми или близкими комплексами склонны к общению между собою. Не исключено, что это — одна из причин обособления групп в коллективах, как взрослых, так и детских.

Бывает комплекс неполноценности, связанный с представлением о неполноценности своего образования. Вырабатывается подчеркнуто пренебрежительное отношение к грамотности: «Я и без диплома заработаю не меньше». Это также не лицемерие, а психологическая защита от чувства неполноценности. Такие люди обычно не жалеют усилий, чтобы дать своим детям то самое

образование, о котором пренебрежительно отзываются сами. Если же дети по каким-либо причинам плохо учатся, то комплекс неполноценности у родителей углубляется: возникают обиды на педагогов, злорадство по поводу неудач чужих детей.

Комплекс неполноценности может быть связан с низким социальным престижем профессии. В ряде стран очень низок престиж профессий, относящихся к сфере обслуживания. Неудивительно поэтому, что у представителей этих профессий нередко проявляются вспышки ненависти к тем, кого они обслуживают.

Возникает комплекс неполноценности и как результат принадлежности к национальным меньшинствам. В таких случаях характерна повышенная склонность к самоопределению путем отделения от доминирующей нации даже в ущерб своему экономическому положению. Представители национальных меньшинств обычно выражают бурную радость по поводу успехов своих единоплеменников в любой области жизни.

Несколько амбициозен комплекс провинциала, который тщится убедить себя и других, что в его родных местах не хуже, чем в «столицах».

Психоаналитики считают, что подавляющее большинство мужчин подвержены комплексу скрытой неуверенности в половой потенции (комплекс кастрации). Этим объясняется стремление некоторых мужчин к частой смене сексуальных партнеров. Таким комплексом отчасти объясняется требование супружеской верности и целомудрия невесты. Иногда встречается и другой комплекс, связанный с сексуальными инстинктами, — сомнения в своей красоте и привлекательности. В тяжелых случаях сомнения перерастают в гнетущую уверенность в собственном безобразии.

Один из вариантов комплекса неполноценности — комплекс неудачника. Он формируется у людей, смолodu подававших надежды, но не реализовавших своих возможностей из-за слабых волевых качеств или неблагоприятных условий. Часто в детстве неумеренные захваливания вселяют в человека веру в его высокое предназначение. Неудачники черпают утешение в том, что ругают более удачливых коллег, повсюду видят глупость, невежество и шарлатанство. Таким путем нередко подсознательно оправдываются собственная лень, вялость, отсутствие инициативы.

Нередки случаи, когда комплекс неполноценности мобилизует волю, стимулирует активность, делает человека упорным и целенаправленным. Известно много примеров, когда хилые, тщедушные и узкогрудые подростки благодаря самозабвенным тренировкам завоевывали чемпионские титулы в спорте. Эта гиперкомпенсация проявляется как раз в той сфере, на которую, казалось бы, сама природа наложила вето. Например, заикающийся Демосфен стал знаменитым оратором, хромым Байрон достиг большого искусства во многих упражнениях, требующих ловкости и силы.

Комплекс «маленького человека», утратившего всякую индивидуальность на конвейерном производстве, часто компенсируется стремлением к диктату в семье, старанием внушить близким представление о своей якобы выдающейся роли на работе, потребностью покуражиться над теми, кто находится еще ниже на ступеньках социальной лестницы.

Людям с комплексами неполноценности присуща неровность поведения, волнообразные взлеты и падения. Одним из проявлений комплекса служит застенчивость.

Акцентуация личности

Процесс формирования личности завершается к 19—20-ти годам. Личность развивается на базе той или иной психической конституции, но не тождественна ей, поскольку шлифуется в процессе социального общения. Конституциональные и личностные качества не отделены друг от друга непроницаемыми перегородками. Они постоянно оказывают взаимное влияние и обуславливают друг друга: сильная личность может укротить свой пылкий темперамент, но не надо забывать, что эта сила возникла не на пустом месте.

Акцентуированными называют личности, у которых гипертрофирована одна из черт, присущих любому человеку. В таких личностях потенциально заложены как возможности положительных достижений, так и социально-отрицательный заряд. Некоторые акцентуированные личности предстают в отрицательном свете, так как жизненные обстоятельства им не благоприятствовали, но вполне возможно, что под влиянием иных обстоятельств они стали бы незаурядными.

Присутствие в коллективе акцентуированных личностей повышает его адаптивные возможности, увеличивая в целом способность к принятию оригинальных творческих решений. По словам французского психиатра Кюльера, «когда больше не будет полунормальных людей, цивилизованный мир погибнет, но не от недостатка мудрости, а от избытка посредственности».

Наиболее полная классификация акцентуированных личностей дана немецким психиатром К. Леонгардом.

Гипертимный тип. Это тип характера с постоянно повышенным фоном настроения. Обычно такие люди — душа компании: общительные, подвижные, энергичные, хорошие рассказчики. Они рано женятся, часто меняют место работы, нередко разводятся. Конфликтогенными для них являются ситуации, требующие спокойного анализа, взвешенных оценок, неторопливости, ответственности, вынужденного одиночества, однообразия, монотонности. Благоприятные ситуации: работа, связанная с общением, множественными поверхностными контактами, требующая оперативного решения без глубокой проработки.

Представители гипертимного типа быстро развиваются в физическом отношении. Половое влечение проявляется у них рано, правда, отличается нестойкостью.

Влюбленности бывают недлительными и, если не следует перехода к интимным отношениям, быстро угасают. Супружеская верность часто дается им с трудом: для этого требуется особо заинтересованное отношение к брачному партнеру. Некоторые гипертимики склонны к неразборчивым связям, легкой смене партнеров.

Дистимический тип. Это тип характера с пониженным настроением. Обычно он — тихий, пессимистично настроенный человек, молчаливый и педантичный. Легко впадает в апатию. Серьезный, ответственный, добросовестный, пунктуальный, обладает чувством справедливости. Черты, приводящие к конфликтам: пассивность, пессимистическая оценка событий, «отрыв» от коллектива, неумение радоваться и веселиться.

Конфликтогенные ситуации — требующие быстрой ориентации и смены способов деятельности, быстрого принятия решений, новое окружение. Благоприятные ситуации: техническая деятельность, работа с чертежами, техникой, работа с животными и растениями. Труд, не требующий общения с людьми и быстрого реагирования.

Для представителей дистимного типа характерно неярко выраженное половое влечение. Тем не менее привязанности и влюбленности у них бывают очень глубокими, длительными, но часто скрытыми в глубине души. О них мало кто знает.

Возможен и другой вариант — влечение сильное, но проявляется только в фантазиях. Иногда сексуальные отношения выполняют «лечебную» роль, повышая тонус, настроение, но часто дистимики запрещают себе такие контакты из моральных соображений.

Возбудимый тип. Это человек, поведение которого трудно предсказать. Он часто совершает импульсивные поступки, о которых потом жалеет. Для него характерна безудержность эмоций, иногда он готов «стереть в порошок» человека, который ему возражает, противоречит.

Черты, привлекающие на первых порах: энергичность, деловитость, инициатива, хозяйственность, добросовестность, любовь к детям и животным.

Черты, приводящие к конфликтам: раздражительность, склонность к гневу. Нетерпимость к противодействию, проявлению самостоятельности со стороны других. Способность в приступе гнева поднять руку на другого. Иногда безудержность во влечениях, усиливающаяся от употребления спиртного, страстность и неудержимость.

Конфликтные ситуации — ситуации обвинения, противодействия, нанесение материального и морального ущерба.

Благоприятные ситуации: физическая активность (спорт, борьба), строительные специальности, работа в одиночестве.

В представителей возбудимого типа половое влечение сильно выражено. Половая жизнь обычно начинается рано. Любовь отличается подчеркнуто чувственным оттенком. Для представителей этого типа характерны также гомосексуальные контакты.

Застревающий тип. Это люди, которые невероятно долго помнят обиды. Им хотелось бы и через много лет все равно отомстить обидчику. Часто — это борцы за какую-то идею, техническую или политическую. Для них характерны погруженность в прошлое и боевое настроение, желание «добиться правды», наказать «обидчика». Вообще это люди с «тугоподвижными» эмоциями, очень честолюбивые.

Привлекательные черты: сдержанность, серьезность, принципиальность, чувство долга, несгибаемость, хозяйственность, требовательность.

Черты, приводящие к конфликтам: обидчивость, злопамятность, склонность накапливать отрицательные эмоции, подозрительность, мстительность, самонадеянность, непомерная

требовательность к окружающим.

Конфликтогенные ситуации: задетое самолюбие, честолюбие, несправедливая обида, препятствия на пути к цели; переживания ревности, отказ от достижения высоких целей.

Благоприятные ситуации: поощрение, высокая оценка, персональное признание заслуг.

Педантичный тип. Это люди с гипертрофированным отношением к порядку, к пунктуальности. Они очень аккуратны и добросовестны. Такой человек иногда может даже манкировать своими обязанностями только потому, что сделать хорошо он не успевает, а сделать плохо — не может себе позволить.

Черты, привлекающие на первых порах: добросовестность, аккуратность, пунктуальность, серьезность, надежность, ровное настроение, обязательность.

Черты, приводящие к конфликтным ситуациям: занудливость, буквоедство, формализм, ненужная дотошность. Неспособность к принятию самостоятельных решений, тревожность, неуверенность. Приводят к конфликтам ситуации, требующие нестандартного подхода, быстрого реагирования, оперативного принятия решений; новые, нестандартные ситуации.

Благоприятные ситуации: возможность выбора темпа выполнения работы, работа по классификации и учету, привычная обстановка и окружение; подчинение ситуации определенным требованиям.

Тревожный (боязливый) тип. Такой тип акцентуации чаще встречается у женщин и детей. Каждый день такой человек испытывает страх и тревогу. Он склонен недооценивать себя и переоценивать других. Когда поводов для тревоги нет, она все равно возникает, а доводы для нее буквально «высасываются из пальца».

Черты, привлекающие на первых порах: эмоциональность, дружелюбность, заинтересованность, впечатлительность, самокритичность, обязательность.

Черты, приводящие к конфликтам: неумение дать отпор, тенденция «прилипнуть», растерянность, неумение вести себя в сложных житейских ситуациях, неспособность самостоятельно принимать решение, неинициативность.

Конфликтные ситуации, предъявляющие особые требования к чувству ответственности, новые ситуации, общение с незнакомыми людьми, несправедливые обвинения, разрыв отношений.

Благоприятные ситуации: четко расписанные права и обязанности, однозначно благоприятное отношение со стороны других; работа, не требующая самостоятельного принятия решений и общения с новыми людьми, не ставящая перед необходимостью лидерства.

Для представителей тревожного типа любовные и сексуальные отношения часто играют большую роль в душевной жизни. Но почти невозможны сексуальные отношения ради получения чувственного удовлетворения. Необходимо чувство психологической, эмоциональной близости: только на этом фоне возможна реализация влечения.

Разлад в личных отношениях, конфликты дома или на работе могут полностью блокировать половое влечение. О влюбленностях такого человека часто никто не знает, они становятся действительно «тайной души».

Эмотивный тип. Это люди, которые необычайно глубоко и длительно переживают любое событие своей жизни — глубже и дольше, чем другие. Они способны к состраданию и сочувствию, мягки и участливы, склонны к оказанию помощи. У них сильно развито чувство симпатии.

Привлекательные черты: альтруизм, способность к состраданию, выраженная эмоциональность. Жалостливость, добросердечие, исполнительность, чувство долга.

Черты, приводящие к конфликтам: крайняя впечатлительность и чувствительность. Потребность в особом стиле отношений, «всепрощенчество». неумение увидеть главное, найти конструктивный выход из сложной ситуации, увязание в деталях, эмоциях и переживаниях.

Конфликтогенные ситуации: болезнь близких, пребывание в окружении грубых людей, хамство, несправедливость, конфликт с родными, начальством.

Благоприятные ситуации: творческая обстановка, работа в одиночестве или с «понимающими» людьми: ситуации, требующие не точного и объективного анализа, а субъективного проникновения. Отсутствие формальных рамок и ограничений.

Демонстративный тип. Считается, что такой человек всегда носит «маску», никогда не говорит о себе всей правды. Как правило, это люди с живым темпераментом, способные приноравливаться к собеседнику так, чтобы произвести на него наилучшее впечатление. Из них получаются хорошие актеры.

Привлекательные черты: упорство, эмоциональность, целеустремленность, раскованность, способность увлечь, оригинальность, яркость проявления чувств.

Черты, приводящие к конфликтам: неискренность, эгоистичность, импульсивность, склонность к преувеличениям и фантазиям, способность «уходить» от сложных житейских ситуаций, «убегать» в болезнь.

Конфликтогенные ситуации: реакция на ложь, стремление ущемить права, равнодушие и недооценку.

Благоприятные ситуации: возможность реализовать склонности к актерству и игре, ощущение сцены в широком смысле слова, возможность выступать перед аудиторией.

Представители демонстративного типа говорят о своих любовных победах гораздо больше, чем это соответствует реальности. Здесь вообще все отмечено печатью театральности. Иногда половая жизнь начинается рано, но скорее не из-за истинной потребности, а из-за престижных соображений, нежелания «отстать».

Экзальтированный тип. Это люди, не знающие полутонов, с очень живой и яркой эмоциональной сферой. Они быстро переходят от «мировой скорби» к безудержному веселью, радости.

В отличие от представителей демонстративного типа их чувства настоящие, а не «картинные». Они не работают на публику, а переживают происходящее искренне.

Черты, привлекающие на первом порах: эмоциональность, искренность, дружелюбие.

Благоприятны ситуации, связанные с реализацией себя в области искусства, религии.

Тип экстраверта. Общительность — основная черта этого типа. У такого человека множество связей в разных сферах жизни.

Привлекательные черты: контактность, подвижность, деловитость, информированность, жизнерадостность, улыбчивость, непосредственность.

Черты, приводящие к конфликтам: импульсивность, необязательность, безответственность, легкомыслие, подверженность влияниям, склонность к развлечениям и рискованным шуткам.

Конфликтные ситуации — однообразие, монотонность и вынужденное одиночество, необходимость делать каждый день одно и то же, жесткие рамки; ситуации, требующие серьезного анализа, учета множества факторов.

Благоприятные ситуации: путешествия, смена впечатлений. Экстраверты реализуют себя как комментаторы, спортсмены, коммерсанты, снабженцы, журналисты.

Тип интроверта. Если экстраверт обращен во внешний мир, то интроверт — во внутренний. Это люди замкнутые и нелюдимые, предпочитающие одиночество и книги общению с себе подобными. Социальные знакомства даются им с большим трудом, особенно это касается контактов с противоположным полом.

Привлекательные черты: сдержанность, серьезность, нестандартность взгляда на мир и ситуацию, наличие твердых принципов, обдуманность поступков.

Черты, приводящие к конфликтам: погруженность в свой внутренний мир, субъективность, необщительность, разборчивость в контактах, ранимость, впечатлительность, нежелание поступать «как все», иногда — подчинение авторитетным личностям, самостоятельность суждений.

Конфликтогенные ситуации — ситуации, требующие быстрых и оперативных решений, которые заставляют быть «как все». Изменение привычной обстановки, невозможность самовыражения, необходимость общаться с широким кругом людей.

Благоприятные ситуации — это работа, не требующая широкого круга общения, возможность самому определять темп работы и намечать основные ориентиры. Таких людей привлекают наука, философия, литература, коллекционирование.

Аффективно-лабильный тип. Это тип характера с постоянной неустойчивостью настроения, привязанностей, эмоций. Сегодня такой человек окатит вас холодом, завтра будет приветливым, послезавтра — равнодушным.

Черты, привлекающие на первых порах: в период подъема настроения характер напоминает гипертимный, в период спада — дистимический. В первой ситуации привлекает общительность и веселость, во второй — серьезность и пунктуальность.

Черты, приводящие к конфликтам: склонность к ярко выраженным колебаниям настроения. То, что привлекает в «хорошие» периоды, может отталкивать в «плохие».

Конфликтогенные ситуации в период подъема те же, что у гипертимиков, в период спада — у дистимиков.

Благоприятны ситуации и профессии, где возможно создание индивидуального темпа деятельности и переменного режима работы, при которых изменения настроения не влияют на продуктивность.

Характер конкретного человека не обязательно относится к одному из приведенных типов. Как правило, в нем присутствуют черты, принадлежащие нескольким типам.

Классификация личностей помогает понять одно: нельзя судить о человеке, пока знаешь его недостаточно, потому что тогда в глаза бросаются только одна-две положительные или отрицательные черты. Недостатки характера — это обратная сторона его достоинств: яркие достоинства почти всегда уравновешиваются не менее яркими чертами, которые никак не отнесешь к достоинствам. Ситуации, которые будут будоражить и радовать одного, другого могут печалить и обижать, третьего — оставлять равнодушным, и самое главное, что все это — вполне нормально.

Поэтому при знакомстве с человеком, при общении с ним нужно быть готовым к тому, что сначала вы в нем чего-то не замечаете, но, возможно, позже обнаружите кое-что, не особенно вам приятное. Это тоже нормально, как и то, что он со временем и в вас обнаружит «белые пятна».

Любям с комплексами приходится нелегко из-за того, что они постоянно и полубессознательно «выдумывают» других людей: одно чувство при этом принимается за другое, корыстные побуждения могут ассоциироваться с выражением дружбы, сдержанность с черствостью и т. п.

Следует критически относиться к утверждению Фрейда о том, что у каждого человека есть свой врожденный комплекс. Но и другая крайность — полное отрицание комплексов — тоже не принесет пользы. Комплексы — это реальность, которую нужно учитывать при анализе характеров и поведения людей. Влиянием комплексов обусловлены такие специфические черты личности, как чрезмерная язвительность или саркастичность, а также поразительная неспособность к восприятию юмора, ассоциативно связанная с повышенной ранимостью.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И РОБОСТЬ

Быть застенчивым — значит быть человеком, с которым трудно общаться из-за его осторожности, робости и недоверчивости. Осторожный в словах и поступках индивид, не настаивающий на своих правах, болезненно робкий, чаще всего бывает малообщительным и склонным к уединению.

Застенчивость имеет широкий круг психологических проявлений — от стеснения, смущения в присутствии других людей до травмирующей тревожности, полностью нарушающей жизнь человека. Большая часть застенчивых чувствует страх и неловкость при столкновении с некоторыми типами людей или с определенными обстоятельствами. Их замешательство бывает так сильно, что делает общение затруднительным или даже невозможным. Они испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-нибудь публично, и столь беспомощны в этом состоянии, что единственным желанием бывает куда-то убежать и спрятаться.

Застенчивость способна быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжелая болезнь тела. Она препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей; удерживает человека от того, чтобы открыто выражать свое мнение и отстаивать свои права; не позволяет другим людям по-настоящему оценивать его достоинства; усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении; мешает легко мыслить и эффективно общаться.

Застенчивые, как правило, боятся тех людей, которые по какой-либо причине несут эмоциональную угрозу: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределенности; начальства, наделенного властью; представителей противоположного пола из-за потенциальной возможности интимного контакта.

В худшем случае застенчивость принимает форму невроза — паралича сознания, который выражается в депрессии и порой способен приводить к самоубийству.

Застенчивость — явление всеобщее и широко распространенное. Есть люди ситуативно застенчивые: они не считают себя застенчивыми, но и не скрывают, что некоторые ситуации (например, необходимость войти в комнату к совсем незнакомым людям) на некоторое время повергают их в смущение. Многие люди отмечают, что в определенные периоды своей жизни были застенчивыми.

Застенчивые чаще встречаются среди людей юношеского возраста, поскольку многим взрослым просто удалось преодолеть свою застенчивость в определенный период жизни. Имеются свидетельства того, что в подростковом возрасте застенчивости более подвержены девочки, чем мальчики.

Иногда застенчивые люди пытаются скрыть свое смущение под маской развязности и напористости, но обычно это выглядит неестественно и производит отталкивающее впечатление.

Хотя застенчивостью обусловлены многие свойства характера, тем не менее она имеет свои положительные стороны. Некоторым людям нравится быть застенчивыми: они открыли в этом нечто

положительное для себя. Обычно застенчивых людей окружающие наделяют такими качествами, как «сдержанный», «скромный», «уравновешенный». Их манеры могут рассматриваться как «утонченные» и даже «светские». Застенчивость придает человеку самостоятельный и самоуглубленный вид. Она способствует уединению и при этом приносит радость, которую способно дать человеку только уединение. Не случайно поэтому среди таких людей встречается много писателей, ученых, изобретателей, путешественников: они проводят большую часть времени в мире, мало населенном людьми.

Застенчивые не задевают других, в отличие от людей назойливых или более активных. Застенчивость обеспечивает анонимность и связанные с ней преимущества: человек чувствует себя свободным от всяких обязательств, его поведение не связано жесткими социальными ограничениями.

Еще одно преимущество застенчивости состоит в том, что человек может позволить себе быть разборчивым в личных контактах, отстраниться, понаблюдать со стороны, чтобы потом вести себя более осмотрительно. Такой человек бывает уверен в том, что никто не считает его навязчивым, агрессивным, претенциозным. Ему легче избежать межличностных конфликтов: его часто ценят как умеющего слушать.

Среди распространенных физиологических симптомов нужно выделить учащенный пульс, выступающий на лбу пот, ощущение пустоты в желудке. Однако самым специфическим внешним симптомом застенчивого человека служит покраснение лица. Люди часто краснеют в моменты смущения — кратковременной потери самоуважения. Мы смущаемся, когда чужое внимание вдруг оказывается прикованным к нашим частным делам. Если человек скромен, то неожиданная похвала также способна смутить его или же ситуация, когда некто увидел его за каким-либо занятием, не предназначенным для посторонних глаз. Смущение охватывает людей и тогда, когда им кажется, что их несостоятельность или некомпетентность бросается в глаза окружающим. Отдельные люди признают, что испытывают застенчивость, даже находясь в одиночестве: смущение охватывает их при воспоминании о прошлых неудачах и промахах или в предчувствии будущих ответственных деловых или межличностных контактов.

Основной принцип поведения, определяющий природу застенчивости. — вести себя ровно и тихо. По этой причине застенчивому человеку приходится подавлять множество мыслей, чувств и побуждений, постоянно грозящих проявить себя. Именно собственный внутренний мир и составляет ту среду, в которой живет застенчивый человек. И хотя внешне он может казаться малоподвижным и неактивным, в душе у него бушуют и сталкиваются потоки чувств, неудовлетворенных желаний.

Наиболее типичная черта характера застенчивого человека — повышенная склонность к самоанализу. Большинство таких людей не скрывает, что чрезвычайно озабочены собственной персоной, причем эта озабоченность может иметь как внешние, так и внутренние проявления. Внешне застенчивые люди озабочены тем, что плохо ведут себя, внутренне застенчивые — тем, что плохо себя чувствуют. Внешне застенчивый человек при прочих своих достоинствах часто занимает более низкое служебное положение, чем он того заслуживает. Последнее обусловлено необщительностью и неумением вести себя, связанным с застенчивостью. Внешне застенчивые люди не способны делиться с другими своей неуверенностью, страхами, желаниями. Замкнувшись в своем «футляре», они не могут рассчитывать на помощь, совет, признание и любовь, столь необходимые каждому из нас в тот или иной момент.

Наконец, внешне застенчивые люди редко становятся лидерами. Как правило, в любой социальной среде лидером становится человек, умеющий хорошо говорить. Последний может не отличаться большими способностями, но производит впечатление владеющего любой ситуацией, поскольку активно участвует в ней. Для выдвижения в лидеры внешне застенчивого человека недостаточно простой тренировки социальных навыков, например, овладения ораторским искусством. Ему необходимо также повысить уровень самоуважения и чувства собственного достоинства.

Для людей, относящихся к типу внешне застенчивых, характерна озабоченность своим стилем поведения; манерой держаться; своей внешностью; впечатлением, которое они производят на окружающих. Прежде чем выйти за порог своей квартиры, такие люди обязательно смотрят на себя в зеркало и приводят в порядок свою одежду и прическу.

У внутренне застенчивых людей сознание направлено исключительно на самого себя, причем это не просто сосредоточенность внимания на себе, а негативно окрашенный эгоцентризм. Они скрывают свои чувства, маскируя их с помощью хорошо заученных навыков общения, иногда топят их в вине или же

стараясь избегать ситуаций, с которыми опасаются не справиться. Очень боятся разоблачений. Внутренне застенчивый немало удивил бы окружающих, если бы признался: «Я застенчив». Бывает, что великолепный оратор немеет, если ему предложат спеть на вечеринке, очаровательная актриса не может поверить, что кто-то полюбил ее по-настоящему, а блестящий балагур и остролов цепенеет, будучи приглашенным на танец.

Внутренне застенчивые знают, что им делать, дабы угодить другим, быть признанными, продвигаться в своем служебном положении. Поэтому достаточно компетентные внутренне застенчивые люди нередко добиваются успеха. Люди этого типа обычно не любят выделяться среди других. Для них характерны следующие виды озабоченности: критическая настроенность по отношению к самому себе; озабоченность собственной персоной, чувствительность к своим внутренним переживаниям; наблюдение за собой как бы со стороны. Часто такие люди стараются разобраться в самом себе; постоянно анализируют мотивы своего поведения: чувствуют себя героями собственных фантазий; анализируют свою мыслительную деятельность в процессе решения каких-либо задач.

Согласно концепции З. Фрейда, болезненно застенчивые люди обладают весьма возбудимым темпераментом. Они являются выходцами из той среды, в которой часто встречаются невменяемость, эпилепсия, мигрень, ипохондрия, эксцентричность.

Нетрудно обнаружить, что формирование застенчивости обусловлено некоторыми психофизиологическими недостатками человека, проявляющимися еще в детском возрасте: слишком малый рост, физическая слабость, внешняя непривлекательность.

Согласно другой точке зрения, каждый человек в той или иной мере представляет собой продукт того, чему он научился. А усваивает человек те действия, которые вознаграждаются, воздерживаясь от тех, которые влекут негативные последствия.

В случае преждевременного психологического обособления ребенка от матери, когда мать еще не удовлетворила свою потребность быть защитой и опорой, в душе ребенка возникает травма, выраженная в форме страха перед неопределенностью жизненных ситуаций. Такого рода страх является отличительной чертой глубоко застенчивых.

Очередность рождения ребенка в семье имеет для него определенные последствия психологического плана. Родители из-за недостатка воспитательного опыта бывают более озабоченными состоянием здоровья и перспективами на будущее первого ребенка. Они ставят перед первенцем более высокие цели и соответственно предъявляют к нему повышенные требования. При наличии способностей такое родительское давление оказывает благотворное влияние. Если же первенец не обладает способностями, но испытывает со стороны родителей значительное давление, то это вызывает у него ощущение собственной неполноценности и снижение самооценки, и как следствие этого, — застенчивость.

Более поздние дети уступают первенцам в силе, но легче усваивают навыки эффективного общения (например, умения убеждать, добиваться расположения, идти на компромисс). Это является необходимым условием их существования. По этой причине младшие дети обычно более популярны среди сверстников и пользуются большей симпатией.

Существует определенная корреляция между типом родителей и типом детей. У застенчивых родителей две трети детей также являются застенчивыми. Последнее обусловлено как фактором наследственности, так и фактором воспитания. Если хотя бы один из родителей застенчив, вероятность того, что ребенок тоже будет застенчивым, возрастает.

Застенчивость заставляет человека так сосредоточиваться на себе, что он хуже воспринимает происходящее вокруг.

Застенчивые люди, замкнутые в своей «скорлупе», лишают себя тепла человеческих контактов, столь необходимых каждому. Многие из них придерживаются правила: «Ничего не отдавай другим и ничего не бери у них». В таких условиях не приходится ожидать взаимной помощи и поддержки.

Стремление к защитной изоляции у застенчивых людей можно наблюдать во многих общественных местах. Так, в столовой, где незнакомым людям приходится сидеть рядом, большинство застенчивых стараются поесть раньше или позже обеденного времени, поскольку так удастся избежать лишних контактов. Они часто садятся за столом с краю, а не в середине, оставляя лишь один фланг под угрозой вторжения. Некоторые строят «заграждения», отодвигая подальше соседние стулья или завешивая их одеждой. Если незнакомец приближается на угрожающее расстояние и возникает вероятность беседы, они набрасываются на еду, что должно послужить отпугивающим сигналом. Однако многие из этих людей хотели бы погрузиться в атмосферу непринужденной беседы, веселья, шуток, которая царит за

соседними столиками. И едва сдерживаемый гнев возникает в ответ на собственную отстраненность от окружающий людей.

Нередко для застенчивых людей предельным испытанием при общении служит контакт глаз. Они чувствуют себя очень неловко, когда такой контакт более интенсивен и продолжителен, чем «следует». В целом женщины расценивают встречу глаз как более приемлемую и желательную, чем мужчины.

Выявить индивидуальные барьеры застенчивости совсем непросто: они могут быть хорошо замаскированными. Некоторые отдельно взятые действия — приятельский шлепок, игривое поддразнивание или двусмысленный комплимент — способны производить впечатление непринужденности, скрывая подоплеку: страх и враждебность.

Многим застенчивым, людям свойствен глубинный страх перед неудачей, и они стараются избегать ситуаций, чреватых поражением, будь то учеба, общение, спорт или секс. Если от такой ситуации уклониться невозможно, возникает парадоксальный эффект, когда для преодоления испытания привлекаются заведомо недостаточные усилия: в таком случае поражение можно объяснить отсутствием условий для достижения успеха, не обращаясь к причине скрытого страха — недостатку умения или способностей.

В некоторых случаях стиль отношения застенчивых мужчин с новыми партнершами из-за опасений оказаться несостоятельными заключается именно в стремлении потерпеть неудачу. Они создают как раз такие ситуации, которых втайне опасаются, поскольку это позволяет им питать иллюзии, что именно они контролируют ситуацию. Люди, внешне демонстрирующие заинтересованность в социальном или сексуальном успехе, на деле ведут себя так, что раз за разом терпят неудачи. Ведь именно неудачи ими подсознательно и предвкушаются. В таком случае можно свалить вину на что угодно — на других людей, на обстоятельства, на систему, — избежав таким образом признания собственной несостоятельности. Заурядные мужчины нередко стремятся ухаживать за красавицами, поскольку это безнадежно. Подобным же образом ведут себя женщины, заведомо выходя замуж за алкоголиков или азартных игроков.

Известны случаи, когда пары расставались как раз в тот момент, когда отношения, казалось бы, достигали наибольшей близости. К недоумению женщины мужчина неожиданно, без видимых на то причин становился холодным и отчужденным. И отношения вскоре разрушались, потому что «она была слишком требовательна». На самом же деле близость пугала мужчину.

Люди часто ведут себя противоречиво, не отдавая отчета в несоответствии того, что они сознательно делают, тому, что подсознательно чувствуют. Особенно наглядно это проявляется у застенчивого юноши при попытке пригласить девушку на танец. Страх, вожделение, гнев, смущение в своем причудливом сочетании не дают человеку свободно подойти к тому, кто ему желанен. Опасения по поводу негативных последствий своего поведения мешают что-либо предпринять, а эгоцентричная сосредоточенность не позволяет получить удовольствие.

Власть — еще один аспект озабоченности застенчивых людей. Последние часто признают, что, встречаясь с другими людьми, они опасаются оказаться под их властью. Избавиться от этих опасений застенчивые стремятся за счет того, что удерживают других людей на дистанции, не позволяющей, по их мнению, возникнуть опасности закабаления.

В целом застенчивые люди не склонны изливать свои переживания в форме гнева. Они также не склонны демонстрировать недоброжелательность и враждебность. Но если раздувать тлеющие угли, они вспыхнут. По возможности, застенчивый устранивается от пугающего его социального окружения. Но если столкновение неизбежно и пути к отступлению отрезаны, он теряется, будучи не в состоянии найти мирный, взаимоприемлемый выход. Часто приходится соглашаться, уступать, делать то, что требуют другие. Для многих этот цикл повторяется снова и снова, к примеру, во время службы в армии.

Обида накапливается, хотя до поры блокируется другими сильными эмоциями, пока однажды человек не совершает непредсказуемый поступок, отличающийся бешеной яростью. Это может быть даже внезапное убийство, совершенное человеком, который, прежде чем взорваться вспышкой жестокости, считался непритязательной, тихой и законопослушной личностью. Он страдал не от недостатка контроля за своими чувствами, а от чрезмерного их блокирования. Постоянно подавляя сильные эмоции, в том числе раздражение, этот человек не давал им никакого выхода. Все это скапливалось внутри — любовь, ненависть, страх, боль, гнев.

Не показывая другим своих чувств, человек не способен изменять негативные обстоятельства или влиять на людей, которые засыпают его своими требованиями, оскорбляют невниманием, пренебрегают

его потребностями и правами.

Раздражение накапливается, пока в конце концов не прорвется неконтролируемой вспышкой по ничтожному поводу. Аналогичные же причины нередко побуждают застенчивых людей искать спасения в вине.

Патологические проявления застенчивости у женщин менее очевидны, чем у мужчин. Исключенные из напряженной деловой жизни, изолированные в домашнем мирке, застенчивые женщины меньше бросаются в глаза, чем мужчины, терзаемые теми же проблемами. Но патология не обязательно бывает высвечена прожекторами.

Одиночество и изоляция приводят застенчивую женщину к депрессии (выливающейся в злоупотребление таблетками, спиртным), в психиатрическую клинику или к попытке самоубийства. Кстати, женщины чаще идут на самоубийство, но мужчинам чаще удается его совершить, поскольку они используют более надежные средства. Если мужчина не находит места в обществе и так' или иначе «ломается», часто на помощь ему приходит заботливая жена. Если же жена не справляется с собой, ее покидают. Согласно статистике, мужья женщин, страдающих алкоголизмом, чаще склонны к разводу, нежели жены мужчин-алкоголиков.

Застенчивая женщина, лишённая доступных мужчине средств разрядки и в большей мере страдающая от одиночества, может кончить тихим помешательством, третировать своих беззащитных детей, участвовать в глупых предприятиях в поисках общественного признания, а сексуальное удовлетворение испытывать только в мечтах.

Вывод, который следует из сказанного выше: необходимо проявлять свои чувства именно тогда, когда они возникают, а не заглушать и подавлять их. Надо учить своих детей выражать сильные эмоции, даже если это не очень приятно для окружающих. Без этого человек становится заложником экстремальных обстоятельств.

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ И ТРЕВОЖНОСТЬ

В основе таких негативных проявлений человеческой личности, как склонность к сомнениям, беспокойство, страх, лежит нерешительность.

Нерешительность особенно опасна для людей, исполняющих роль лидера в любой сфере деятельности. Подчиненное положение человека имеет ту хорошую сторону, что в этом случае он гарантирован от нерешительности, поскольку решения принимает главным образом руководитель.

Нерешительность является врагом человеческого счастья. В душе человека происходит борьба двух не исполнимых одновременно желаний, терзающих его сомнениями и тоской. Но едва только одна из этих сил возьмет верх над другой — в душе немедленно восстанавливается покой, так что счастье, в строгом смысле этого слова, можно справедливо назвать миром с самим собой.

Психологи и статистики установили интересную закономерность: преуспевающие бизнесмены, лидеры в любой сфере деятельности в ответственные моменты бывают очень решительны. Они принимают решения быстро и четко, но крайне медленно и осторожно их затем меняют. А все без исключения неудачники похожи друг на друга в противоположном: они крайне медлительны в принятии решения, но зато очень быстро и часто их затем меняют. Они обычно хватаются за чужие мнения и советы. Между тем советы — самый дешевый в мире товар. Попросите любого — и он подарит вам целый букет советов. Практика же показывает: если человек, принимая решение, ориентируется на чужие мнения, то он никогда ни в чем не преуспеет.

Нерешительность расстраивает наше сознание, делает его беспомощным. Благодаря нерешительности формируется следующая ступенька на пути к страху — сомнения. Сомнения же — это прелюдия к беспокойству. Последнее действует медленно, но настойчиво. Шаг за шагом оно «окапывается» в сознании, пока не парализует способность человека к здравому рассуждению, не разрушит его уверенность и инициативность. Длительное беспокойство служит пусковым механизмом развития страха.

Проявлениям нерешительности, беспокойства, страха более всего подвержены высокочувствительные люди, открытые для восприятия отрицательных эмоций. Справиться с этим злом непросто, потому что оно бьет по воле, когда человек об этом даже не подозревает. Прежде всего нужно развить в себе привычку никого не посвящать в свои важные дела, за исключением, конечно, узкой группы лиц, с которыми вы непосредственно сотрудничаете.

Друзья и близкие родственники, сами того не желая, нередко ставят подножку своими мнениями, советами и насмешками. Тысячи людей страдают комплексом неполноценности из-за вполне

дружеских, но от этого не становящихся менее невежественными, суждений и шуток. Принимать важные решения вы должны только своей головой. А если для этого требуются дополнительные факты или какая-то информация от других людей, — постарайтесь узнать все, что нужно; не раскрывая своих целей.

Чтобы защитить себя от отрицательных воздействий, нужно давать ход силе воли, и она выстроит в вашем сознании стену иммунитета. Сознавая, что все отрицательные импульсы проникают в вас через подсознание, «застегнитесь на все пуговицы» с людьми, общение с которыми вызывает у вас обескураженность или депрессию. Неуклонно стремитесь к общению с людьми, пробуждающими в вас мысль и активное действие. Открытость сознания для негативных воздействий разрушительна потому, что большинство людей не признает, что подвержено ей, а если и признает, то отказывается или уклоняется от борьбы с этим злом, пока последнее не становится неконтролируемой частью натуры.

Возможно, что кто то, кого вы считаете своим другом, на самом деле является вашим злейшим врагом, по той простой причине, что оказывает на вас отрицательное влияние. К сожалению, ни один закон не защищает от тех, кто намеренно или по невежеству отравляет сознание окружающих внушением негативных мыслей.

Человек в состоянии контролировать все, даже собственные мысли. Это наиболее впечатляющий из всех известных человечеству фактов. Он отражает божественную природу человека. И если человек не контролирует свое сознание, то, в сущности, он не контролирует ничего. Контроль сознания — это результат самодисциплины и привычки. Наиболее продуктивный из всех методов контроля над сознанием — занять его движением к конкретной цели, осуществляемым по определенному плану.

Изучение послужного списка любого человека, достигшего заметных успехов, свидетельствует о том, что он умел себя контролировать. Более того, это саморуководство выполнялось в русле осмысленного приближения к конкретным результатам.

Все неудачники схожи в одном — они всегда знают причины своих неудач и охотно предоставляют железное алиби, почему им не удалось достичь желаемого.

Фатальной для любого успеха является привычка строить алиби для объяснения своих неудач. Эта привычка имеет тенденцию весьма быстро укореняться в подсознании, поэтому избавиться от нее бывает крайне трудно.

Э. Хаббард очень удачно сказал по этому поводу: «Для меня всегда остается загадкой, почему люди столько времени тратят на самообман, создавая алиби для оправдания своих слабостей. Этого времени как раз хватило бы на исправление всех недостатков, и необходимость в алиби отпала бы сама по себе».

Портрет нерешительного человека достаточно типичен. Он со всеми старается установить дружеские отношения, чтобы избежать ссоры. Силы воли у него ни на грош. Чувствует себя уверенно только тогда, когда знает, что за него думают и решают другие.

В поведенческом плане «нерешительный» бывает одновременно пассивен и агрессивен, он слаб и тих, лстив, зависим от других, недоверчив, недисциплинирован, мелочен, склонен обвинять других, часто приходит в отчаяние, постоянно ощущает угрозу извне, не умеет никому отказать. Такие люди, словно флюгеры, поворачиваются по ветру, не в состоянии принять какое бы то ни было решение. Всегда тихие и беспрекословные, они производят впечатление говорящих только «да». Однако рано или поздно вы понимаете, что их «да» чаще всего означает «нет». Сегодня они могут сказать одно, а завтра — другое.

В действительности «нерешительный» толком не может понять ни окружающих, ни самого себя, и оттого с ним чрезвычайно трудно иметь дело.

Если «нерешительный» попадает на руководящую должность, то он со всеми советуется, выслушивает разные мнения, консультируется со специалистами, но в итоге остается неспособным к принятию решений. Он считает, что в результате долготерпения проблемы исчезнут, а нужные решения придут сами по себе. Рисковать он не желает из боязни ошибиться. Когда же обстоятельства заставляют его сделать выбор, «нерешительный» приходит в ярость.

Нерешительные люди не умеют бороться. В своих собственных глазах они — жертвы, поэтому не собираются беспокоиться и создавать себе неприятности. В вечных поисках комфорта и покоя они пытаются спрятаться в потаенных закоулках жизни. Нерешительный настолько не уверен в себе и раним, что обращаться с ним нужно чрезвычайно осторожно. Наилучший способ — дайте ему почувствовать свою готовность помочь в трудную минуту. Часто полезно задать несколько наводящих вопросов, которые помогли бы этому человеку прояснить ситуацию и прийти к какому-либо

логическому заключению. Если же указанные подходы не действуют, а «нерешительный» неизменно доводит вас до белого каления, то остается только сложить оружие и предоставить этого человека самому себе.

Ни одного великого дела не совершено нерешительными людьми, стремящимися к обеспеченному успеху.

Дж. Элиот

Нерешительность хуже, чем неудачная попытка; вода меньше портится, когда течет, чем когда стоит.

Фр. Рохас

СТРАХ

Страх — естественное состояние любого живого существа. Одно из предназначений страха — сохранение жизни. Если бы, к примеру, антилопа не испытывала страха от одного только запаха льва, этот вид животных давно бы исчез. И совершенно естественно, что стадо антилоп убегает, как только почует угрозу: это сохраняющий жизнь инстинкт, родившийся из страха. Чувство страха может быть настолько сильным, что мозг, охраняя нейроны от перенапряжения или истощения, почти полностью отключается, вводя организм в состояние полного оцепенения или даже мнимой смерти. Именно так иногда спасают свою жизнь некоторые животные.

Человек, утверждающий, что он ничего не боится, говорит неправду. Страх является одним из природных психических проявлений человека. Если бы человек не испытывал страха смерти, то ежедневно миллионы людей погибали бы, падая с балконов и крыш домов, переходя улицы перед близко идущим транспортом, подвергая себя другим смертельным опасностям. Инстинкт самосохранения, страх смерти заставляют нас быть осторожными в опасных ситуациях.

Маленький ребенок проявляет признаки страха при малейшем нарушении равновесия, при соприкосновении с водой. Позднее он пугается при приближении какого-либо животного.

По мере умственного развития человека страх ко многим вещам начинает пропадать, но в целом этот инстинкт сохраняется. Таким образом, страх целесообразен, разумен, пока он служит защитой или самозащитой.

Но существует такая форма страха, которая имеет мало общего с самосохранением, которая является, наоборот, разрушительной — это страх перед жизнью и как следствие — стремление к смерти. Примером может служить страх людей, кончающих жизнь самоубийством, или влияние исламских фанатиков на миллионы верующих, которые готовы умереть за религиозную идею. В подобных случаях страх не служит людям защитой.

Частым инстинктивным проявлением человеческого страха является бегство. При приближении опасности мышцы ног напрягаются и человек чувствует инстинктивную потребность бежать, даже если это может быть для него опаснее чем то, от чего он хочет убежать. Не случайно поэтому при возникновении пожара в публичном месте люди бросаются к выходу и часто давят друг друга.

Инстинктивный страх может служить могущественным возбудителем, способным возобновить деятельность не только утраченных в недалеком прошлом функций отдельных органов, но также и деятельность таких механизмов, которые «заглохли» в человеке с незапамятных времен. К примеру, немой в течение нескольких лет человек при виде пожара или другого стихийного бедствия под влиянием сильнейшего страха способен обрести дар речи. Под влиянием страха утонуть у человека, никогда ранее не плававшего, может восстановиться давно исчезнувшая инстинктивная способность к плаванию.

Доказано, что в опасной для жизни ситуации у человека происходит значительное увеличение физических сил. Он способен бежать гораздо быстрее обычного, перепрыгнуть через весьма высокое препятствие.

Этот феномен под названием ментального тренинга нередко используется в спорте : для человека, сильно верящего в успех» невозможное становится достижимым.

Жизнь полна историями о людях, которые перед лицом смерти смогли придать своей жизни глубокий смысл. Многие из них с помощью новой положительной жизненной установки смогли преодолеть тяжелейшие болезни. Страх бы этого не смог сделать, поскольку он препятствует раскрытию личности.

Испанская пословица гласит: «Чего боишься, от того и умрешь». Переиначив ее, можно было бы

сказать: «Свобода от страха — это жизнь». Имеется немало сообщений о том, что грудные или маленькие дети, упавшие с высоты нескольких этажей, получили лишь небольшие ссадины или ушибы. В то же время для взрослого человека подобное падение означало бы неминуемую гибель. Такой феномен обусловлен тем, что малые дети при падении не испытывают страха и потому при приземлении не напрягают мышцы. Их тело инстинктивно ведет себя правильно. Главное здесь именно это, а не действие физического закона о малой массе, оберегающего маленькие тела от опасных последствий падения. Последнее подтверждают истории о пьяницах и наркоманах, которые падали с большой высоты и оставались при этом целыми и невредимыми, поскольку в состоянии наркотического или алкогольного опьянения не осознавали опасности и их мышцы были расслабленными. Их тела реагировали точно так же, как и тела маленьких детей.

Боязнь, страх и трусость — близкие родственники. Это — один из самых сильных двигателей в жизни, поэтому мотивы того или иного поступка человека следует анализировать, учитывая эти явления. По словам Шекспира, «трусливый умирает сотни раз до того, как он умрет на самом деле». Боязливый человек останавливается перед опасностями, как загипнотизированный кролик, и не может ни убежать, ни их прогнозировать. Часто мы с ужасом убеждаемся в том, насколько робки и неуверены в себе многие люди. Их страх порой так велик, что становится тормозом для всякого движения вперед и развития.

Страх захватывает и материальную, и духовную сторону жизни, он уничтожает инициативу, энтузиазм, подрывает уверенность, душит воображение, постоянно держит человека в высоком нервном напряжении.

Страх порождает злобу, раздражительность в отношении других людей, а также обусловленные этим подлость и бесчестность. Страх — это пробоина в скоплении нервов. Он пожирает нашу силу, энергию, волю, цели, надежды и желания, разрушает наше настоящее и будущее.

Ничто так не сковывает человека и не мешает раскрытию его личности, как страх. Ничто не может сделать человека так глубоко несчастным, как страх. Люди, считающие, что они никогда не испытывают страха, сильно заблуждаются, поскольку могут не осознавать его и не знать, чего боятся. Некоторые используют разные приемы, чтобы замаскировать страх и робость. В таких случаях они предпочитают говорить о «замешательстве», что, однако, в действительности является завуалированным страхом. Или же отговариваются житейской мудростью, хотя нетрудно понять, что именно страх заставляет их отступать. Многие люди годами топчутся на месте, потому что их прошибает страх при одной только мысли о возможных изменениях.

Наша жизнь похожа на большую реку, которая разветвляется на два потока: один несет к успеху, здоровью, счастью, другой — к болезни, несчастьям, старости. Доминирование положительных или отрицательных мыслей и эмоций обуславливает, в какой поток мы устремляемся. Наивысшую опасность в негативных мыслях составляет страх. Вера создает все ценности, страх их уничтожает. Так было, и так будет всегда. Все успехи начинаются с веры, все неудачи — с чувства страха. Страх не постоянная вещь. Вера имеет преимущество уменьшать разрушения, производимые страхом. Пока человек полон страха, он не может избавиться от напряжения и стрессов.

Страх, отчаяние, печаль, гнев, ревность и другие отрицательные эмоции разрушают организм, нарушают деятельность нервной системы, ослабляют сопротивление организма различным заболеваниям. Страх и отчаяние являются наиболее разрушительными. Они пополняют наш организм ядовитой двуокисью углерода, отравляют воздух внутри нас. Это нередко вызывает психические припадки, удушье.

Волнения и страхи из-за разрушительного воздействия на эндокринные железы являются большими врагами здоровья. Так, известно, что люди чувствительные, с живым темпераментом страдают ранним атеросклерозом и частыми нарушениями кровообращения.

Преждевременная старость во многом обусловлена ослаблением деятельности желез внутренней секреции. Отчаяние, постоянное уныние способны так угнетать щитовидную железу, что может развиться базедова болезнь. Щитовидная железа является первым предохранительным механизмом, установленным природой для защиты организма от отравления. Вырождение ее функций вызывает различного рода болезни, преждевременную старость и смерть, в то время как ее нормальная функция поддерживает трезвость ума, гибкость и эластичность тела до глубокой старости.

Опыт показывает, что образованию почечных и желчных камней предшествует длительный период беспокойства и страха. По этой же причине возникает хронический катар кишечника.

Обманутые надежды и тоска обуславливают повышенную кислотность и язву желудка. Частые волнения вызывают сердечные заболевания и варикозное расширение вен.

Длительный страх смерти неизбежно ослабляет функцию половых желез. Во время осады городов у живших в постоянном страхе женщин прекращались менструации. У мужчин та же причина вызывает импотенцию. Но эти симптомы исчезают после прекращения страха смерти. Таким образом, страх действует как мудрый регулятор природы, не допускающий воспроизводства потомства, пока действуют неблагоприятные для этого факторы.

Перевозбужденное состояние половых желез в период наступления половой зрелости передается другим железам, с которыми половые железы работают в последовательной связи, а также лимфоузлам, находящимся в легких. Легкие делаются сверхчувствительными, и сопротивление их инфекции резко снижается. По этой причине наблюдается большая предрасположенность к заболеваниям туберкулезом у молодых людей.

Невроз страха нередко сопровождается соматическими симптомами, указывающими на патологический процесс в той или иной части организма. Как правило, невроз страха сопровождается головокружением, а также сердечными и дыхательными расстройствами (учащенное сердцебиение, одышка с ощущением удушья, сухие губы, ощущения онемения и покалывания в периферических частях тела, тошнота и потеря аппетита, запоры или поносы, частое мочеиспускание).

Нередко возникают неприятные ощущения длительной напряженности, которая усиливается в социальных ситуациях. Иногда выясняется, что у этих больных в детстве были так называемые невротические черты, к которым относятся недержание мочи, пристрастие грызть ногти или сосать палец, лунатизм, ночные кошмары, боязнь темноты, заикание, непроизвольная дефекация и тики. С возрастом у них постепенно развиваются симптомы страха в стрессовых ситуациях и острые приступы панического состояния с ощущением предстоящего несчастья, иногда связанного с неизбежностью смерти.

Приступ панического состояния часто сопровождается головокружением, однако, если больного не спросить об этом симптоме, то он может и не отметить его среди других симптомов невроза страха. Выяснение вопроса о ситуациях, при которых возникает головокружение, весьма важно, поскольку эмоциональное состояние часто усиливает чувство страха. В частности, приступы невроза страха способны возникнуть через много месяцев после смерти члена семьи больного или его близкого друга.

«Лучшей защитой против всяких болезней является состояние духа», — так утверждал Парацельс. Анализ данных о психических состояниях, предшествующих различным заболеваниям, убеждает в том, что, действительно, многие заболевания, даже инфекционные, зависят от состояния духа, психики человека.

Если человек перенапрягает нервную систему, сжигая свою свободную энергию в половых излишествах, в чрезмерных умственных занятиях или физической работе, сопротивляемость организма резко падает. Такие состояния способствуют желудочным и кишечным язвам, туберкулезу легких, аллергическим расстройствам, депрессии и неврастении. Может наступить истощение клеток тела, и на месте наиболее ослабленных из них образуются опухоли и раковые новообразования. Кстати, замечено, что люди, склонные к аллергии, реже бывают подвержены раковым заболеваниям.

Страх ужасен потому, что постоянно находится в подсознании, где его нелегко обнаружить. Только сам человек может узнать о существовании своих страхов. Страшные мысли, страшные сны проходят, когда вы сможете создать большие запасы нервной силы. Если страх раскрыл свое присутствие определенно, то его жертва может делать что-то, дабы избавиться от него. Но если страх приходит ночью подобно вору, то способен отравить мозг так, что тот не сможет нормально функционировать.

Страх — явление многогранное. Прежде всего это чувство неуверенности, воспринимаемое очень остро. Мы хотим убежать прочь, начинаем дрожать, ощущаем сухость во рту, неприятное напряжение тела. К чувству страха относится также ожидание указанных ощущений и желание избавиться от них. Страх характеризуется также такими симптомами, как неуверенность, боязнь, паника, раздражение, избегание. Акценты могут смещаться, но главными в конечном итоге остаются страх или его ожидание.

Неуверенность и страх считаются явлениями негативными: и то и другое угрожает целостности натуры и авторитету. Поэтому большинство людей были бы рады, чтобы на их лицах как можно реже читалось чувство растерянности, являющееся спутником страха. Каждый по-своему пытается разработать стратегию того, как справляться со своим страхом. Почти для всех эта стратегия начинается с отрицания. Страх будут по возможности скрывать или маскировать, поскольку он способен навредить

репутации человека.

Большинство мужчин сохраняют притязания на то, чтобы быть сильным полом, а страх никогда не бывает проявлением силы.

Прежде всего мужчины стараются избегать ситуаций, в которых они могли бы испытывать чувство страха, например, они избегают садиться за один стол с человеком, которого плохо знают. Если этого избежать не удастся, то барьером может служить газета или принесенные с собой бумаги: имитируется погружение в деятельность. Во-вторых, мужчины избегают определенных тем разговора. К примеру, плохо знающие друг друга мужчины очень редко говорят о собственных доходах: так они стараются избежать возможного поражения, что неизбежно при сравнении размера жалования различных людей. Точно так же мужчины не касаются тем, которые способны спровоцировать их к проявлению эмоций. Они в равной степени уклоняются от обсуждения как печальных, так и волнующих событий. Мужчины не любят детально описывать, что их гнетет или печалит. О трудностях, возникающих в супружеской жизни, а тем паче о своей потенции они чаще всего хранят молчание.

Страх часто предвосхищает реакцию на негативную оценку личности со стороны значимого лица — начальника, любимой женщины и т. п. Это весьма важный источник страха для мужчин, которые боятся потерять контроль над своими действиями. Больше всего мужчину пугает перспектива оказаться беспомощным перед властью какой-либо силы, которой он не способен противостоять.

Поскольку мужчина не должен показывать своих страхов, он насилует себя, переутомляясь от борьбы с беспомощностью, загоняя себя в болезнь, иногда даже находясь на грани между жизнью и смертью. И вот, находясь на больничной койке с тяжелым диагнозом, или в момент, когда от него уходит любимая женщина, он начинает испытывать настоящий страх. Но даже и здесь страх способен маскироваться в скрытые формы — ревность, зависть, безрассудство, вылезая наружу через головные боли и усталость.

Даже если мужчина хорошо владеет собой и искусно скрывает свои страхи, например, начисто отрицая их и вытесняя в область подсознания, телесные проявления страха целиком подчинить своему контролю все же не удастся.

Человека, который втайне чего-то боится, с головой выдают потливость, особенно по ночам, суевливость и беспокойство или, наоборот, состояние оцепенения, частые ночные позывы к мочеиспусканию, боли в спине и сердце, нередко возникающая тошнота.

Иногда страх компенсируется беспощадной агрессивностью и насилием. Некоторые мужчины предпочитают заглушать плохо осознаваемые проявления страха бешеной ездой на автомобиле или, наоборот, продолжительным сидением перед экраном телевизора, лихорадочной, изнуряющей работой или впадением «в спячку», маниакальной сексуальностью, сопровождаемой бесконечной чередой часто меняющихся партнерш или, наоборот, навязчивым «прилипанием» только к одной женщине, которая его не любит.

Неумение обращаться со своими страхами обычно закладывается еще в раннем детстве. Родители редко спрашивают детей, чего они боятся. А если и спрашивают, то не воспринимают их страхов всерьез, обращая серьезные для ребенка вещи в шутку.

От страхов легче избавляться, рассказывая о них кому-либо и обсуждая. Иначе потом, когда повзрослевший ребенок попадает в сложную ситуацию, старые непроработанные, никогда ни с кем не обсужденные страхи могут снова всплыть и буквально затопить душу человека.

Особенно нужно выделить страх мужчины перед женщиной и любовью. В каждом мужчине борются два начала. С одной стороны, — это природное, изначальное влечение к женщине, делающее его зависимым от нее. Мужчине в этом очень трудно признаваться. Ему кажется, что женщина, получив над ним власть, обязательно начнет его унижать и ограничивать его свободу. Мужчины боятся женской иррациональности, некой пугающей таинственности, которая чаще всего оказывается проявлением чувств женщины.

Страху подвержены все люди, и нет принципиальной разницы между мужчинами и женщинами в том, что они испытывают, переживая страх. Различие начинается с того, признаются они в этом или нет.

Открытие своего чувства имеет вредные последствия в нескольких аспектах.

Прежде всего, страх оказывает сильное влияние на внутренний мир человека.

Лгущий себе — в равной мере и обманщик, и жертва обмана. Такой человек со временем вообще становится трудно преодолимым.

Страх, однажды спрятанный, но оставшийся в подсознании, начинает жить собственной жизнью. Помимо желания человека он разрастается, а его влияние становится все более непредсказуемым. Он проявляется в измененной форме снова и снова, доводя человека до серьезной болезни или до необходимости исполнять все более усложняющиеся защитные ритуалы.

Скрывающий свой страх находится в состоянии постоянно возрастающей опасности, поскольку ему необходимо играть все новые и новые роли. Однако снизить свое внутреннее напряжение таким путем он все же не в силах.

Такой человек напоминает неумеющего плавать, который во время наводнения делает вид, что ему доставляет удовольствие до последнего момента стоять среди высоких волн.

Напрашивается и иное сравнение: спрятанный страх ведет себя подобно нависшей над горным селением лавине, потому что об этом страхе самому человеку все хорошо известно. Если поначалу он еще лелеет надежду, что его страх будет проявлять себя лишь изредка или даже совсем исчезнет, то со временем он признается себе: «Страх охватывает меня все чаще. Я больше не могу перестать бояться».

Постепенно страх может овладеть человеком целиком. Скрывающие страх люди находятся в гораздо большей опасности оказаться в такой западне, чем те, кто боится, но не скрывает своих переживаний. Последние, по крайней мере, получают облегчение от сочувствия и понимания окружающих, даже если это не уменьшает их собственных страхов.

У скрывающего страх с усилением неуверенности в себе возрастают сомнения в собственной компетентности, в целостности своей личности. В собственные силы такой человек глубоко внутри себя уже не верит и может надеяться лишь на какую-то чудодейственную помощь извне.

Со временем теряется способность объективно оценивать и других людей. Нередко наблюдается такой феномен, когда скрывающий страх начинает считать окружающих более сильными, чем они есть в действительности.

Необходимо помнить, что доверие — главное, а может быть, и единственное условие для обсуждения того, что действительно волнует человека. И тот, кто не использует (или недостаточно использует) эту возможность, остается внутренне одиноким.

Наши чувства — отнюдь не точная, рассчитанная и выверенная величина. Они переменчивы, непостоянны, порой очень тонки, ранимы и их легко разрушить. Часто лишь взаимное доверие дает нам возможность проникнуть в мир собственных чувств.

Только сочувствующий и действительно посвященный во все тонкости волнующего нас вопроса собеседник может помочь яснее увидеть трудности и страхи, лучше понять их и успешнее преодолеть.

Если же нет надежного пути к чувствам, то жизнь становится неестественной. Вместо рук и ног мы используем костыли. Тот, кто лишь похлопывает страдающего человека по плечу и пробует его утешить одним только «все образуется», кто так мало сочувствует другим, тот наверняка потерял способность распознавать и собственные ощущения и чувства.

Наиболее распространенные виды страха — страх нищеты, страх болезней, страх старости и смерти, страх быть покинутым, страх неудачи в любви, страх критики. Каждый человек в тот или иной отрезок времени является жертвой одного из этих страхов.

Страх нищеты

Человек остался без работы, лишился средств к существованию. Если раньше он понимал, что помимо денег существуют и иные ценности — богатства души и сердца, — то теперь, находясь в подавленном состоянии, он уже не способен думать об этом и вообще сохранять присутствие духа. Он выброшен на улицу, он — внизу, он — вне всего и всех. То, что происходит в его душе, совершенно отчетливо проявляется и в его внешности: в посадке головы, развороте плеч, в том, как он носит шляпу, идет или смотрит. Он не может уйти от ощущения чувства собственной неполноценности, находясь среди людей, имеющих работу, даже если знает, что неизмеримо выше их по интеллекту, по характеру и по профессиональным способностям.

В свою очередь, окружающие люди, даже друзья, ощущают в отношении этого человека некоторое чувство превосходства и, пусть бессознательно, относятся к нему как к раненому. Возможность некоторое время брать деньги в долг лишь углубляет депрессию, а у самих этих денег нет оживляющей силы денег заработанных. Конечно же, здесь речь идет не о бездельниках и смирившихся со своим положением неудачниках, а о мужчинах с нормальным самолюбием и чувством самоуважения.

Женщины, оказавшиеся в подобной ситуации, ведут себя иначе. Женщину, стоящую в очереди за миской супа, а тем более нищенствующую, можно увидеть довольно редко. Их трудно выделить в

толпе, как мужчин, по каким-то очевидным признакам. Опять-таки речь идет не об уличных бродяжках женского пола: их число, вероятно, почти одинаково с мужчинами. Речь идет о достойных женщинах, лишившихся средств к существованию. Их также не мало, но они не выставляют напоказ крах своей жизни. Возможно, в своих мыслях они предпочитают самоубийство такому образу жизни.

Человек, оказавшийся не у дел, имеет достаточно времени для размышлений. Выброшенный на улицу, он волен идти, куда захочет, что в действительности равнозначно тому, что идти ему просто некуда. И он идет, глаза на витрины магазинов, на недоступную ему роскошь и чувствует себя человеком второго сорта, уступая место у витрин тем, кто смотрит на них с активным интересом. Затем он садится в троллейбус или заходит в магазин, чтобы согреться. И снова идет, идет, хотя это — не поиск работы.

Его одежда, оставшаяся с хороших времен, еще неплохо сидит на нем, хотя и она не в состоянии скрыть упадка духа. Он видит тысячи людей, занятых своей работой, и завидует им в глубине души, — всем этим служащим, продавцам, аптекарям. Те — независимы, в них бездна самоуверенности и достоинства, а он не может убедить себя, что тоже хороший человек, хотя постоянно дискутирует с собой и всегда приходит к благоприятному для себя выводу. Именно деньги, а точнее их отсутствие, так изменили этого человека. Будь у него немного денег, он опять стал бы самым собой.

Нищета! Ничто не приносит человеку больших страданий и унижений, чем это состояние. До конца это может понять лишь тот, кто по-настоящему испытал его. Страх нищеты — это состояние сознания. Он способен уничтожить шансы человека на успех в любом начинании.

Страх нищеты парализует разум, разрушает воображение, душит уверенность, подрывает энтузиазм, охлаждает инициативу, размывает цели, делает невозможным контроль над собой. Он сводит на нет очарование личности, расстраивает четкость мышления, препятствует концентрации усилий. Он лишает человека настойчивости, превращает силу в бессилие ничегонеделания, снижает память, притягивает неудачи. Он удушает любовь и насилует лучшие качества человеческой души. Ведет к бессоннице, тоске и печали.

Между нищетой и благополучием не бывает компромиссов. Дороги, ведущие к ним, диаметрально противоположны (слово «благополучие» здесь употребляется в самом широком понимании: и материальное, и духовное, и интеллектуальное).

Человек, искренне желающий себе благополучия, должен приучить себя не воспринимать обстоятельства, ведущие к прозябанию и нищете.

Если вам кто-то скажет, что ничего не боится, то это ошибочный ответ. Мало кто осознает себя повязанным, ущемленным и подгоняемым страхом как духовно, так и физически. Чувство страха может быть столь неуловимо и столь глубоко укоренено в сознании, что человек способен пройти по жизни, отягощенный страхом, но так ни разу и не отдав себе отчета в наличии этого чувства.

Шесть симптомов, позволяющих обнаружить у себя следы скрытого страха.

- Безразличие, то есть отсутствие самолюбия, нежелание бороться с неудачей, непротивленческое отношение к любому удару судьбы, интеллектуальная и физическая лень, отсутствие инициативы, воображения, энтузиазма и самоконтроля.

- Привычка позволять другим думать за вас, а самому занимать выжидательную позицию.

Частое использование объяснений и извинений, имеющее целью покрыть и оправдать свои неудачи.

Проявление зависти к чужим успехам, часто сочетающееся с их критикой, стремление выискивать ошибки у других.

Тенденции видеть только оборотную сторону медали; мысли и разговоры о возможных неудачах вместо концентрации сознания на средствах достижения успеха; пессимизм, ведущий к несварению желудка, плохому выводу шлаков из организма, нарушениям дыхания, предрасположенности к интоксикациям и болезням.

Тщательное планирование действий на случай неудачи вместо «сжигания всех мостов», всех путей к отступлению; общение с теми, кто смирился с бедностью и нищетой.

Страх критики

Никто не сможет сказать определенно, откуда у человека возник страх критики, но одно очевидно: он в нас присутствует и сильно развит. Возможно, за это ответственна та часть природы человека, которая не только побуждает его прибирать к рукам все, принадлежащее его ближнему, но при этом и оправдывать свои действия критикой его характера. Не секрет, что воры ругают тех, кого обкрадывают, а политики, добиваясь победы на выборах, не столько демонстрируют свои собственные достоинства,

сколько критикуют оппонентов. Неудивительно, что мы унаследовали сознание, предрасположенное к страху критики, ведь не столь уж отдалены от нас времена, когда за критикой следовали суровые наказания, вплоть до сожжения на костре.

Страх критики подрывает инициативу, разрушает силу воображения, ограничивает индивидуальность, лишает человека уверенности в себе и вредит его авторитету во многих других случаях.

Часто незаживающей раной становится родительская критика и критика со стороны близких. Не секрет, что многие родители воспитывают благодаря своей критике не столько человека, сколько комплекс неполноценности в человеческом облике.

Руководители, понимающие человеческую природу, извлекают все лучшее из своих подчиненных не критикой, а конструктивными взаимоотношениями. Критика же вызывает в сердце чувство неполноценности или обиды, но не привязанности и любви.

Когда нервная сила низка, человек становится очень чувствительным к критике: ему кажется, что все смотрят на него осуждающе. Чтобы избавиться от этого страха, нужно прежде всего понять, что многие люди полны зависти. Единственный путь, которым они могут оправдать свою собственную слабость, — это постоянно осуждать кого-либо. Такие осуждения нередко принимают форму сомнительных комплиментов. Но это означает, что вы в состоянии совершить нечто такое, что другие сделать не могут.

Если в вас никто не пускает стрел, значит, вы нигде не достигаете успехов. Надо беспокоиться, когда вы не получаете никакого осуждения: это значит, что вы стоите на месте. Что бы вы ни делали, вы не сможете сделать приятное сразу для всех, будь то даже самые близкие родственники.

Мудрость жизни заключается в том, чтобы заставить критику в ваш адрес проходить мимо. Когда вы живете правдой и умом, пустая критика не должна воздействовать на вашу нервную систему, жизненную устойчивость.

Семь симптомов страха критики.

- Застенчивость, обычно проявляемая при разговоре или при встрече с незнакомыми людьми, нервозность, неловкость движений.
- Стремление к самоутверждению, желание произвести впечатление за счет привычки говорить «громкие слова», пристрастие к сочинительству на тему о своих «достижениях», склонность к подражательству в речи, одежде и манерах поведения.
- Экстравагантность, то есть стремление к тому, чтобы все было лучше, чем у других людей, что часто оборачивается жизнью не по средствам.
- Боязнь высказывать свою точку зрения, уклончивость в разговоре, лживость, неумение использовать возможности для продвижения по службе.
- Неумение и нежелание самоутвердиться, большая внушаемость, пристрастие говорить гадости за спиной и льстить в глаза.
- Нежелание признавать свои ошибки, безосновательная подозрительность, проявление бестактности.
- Неумение контролировать себя, плохая осанка, слабая память, отсутствие личного обаяния и умения четко изъясняться.

Страх болезней

Этот вид страха тесно связан со страхом старости и смерти. Его в равной мере можно относить и к физическому, и к социальному наследию. Сейчас доподлинно установлено, что три четверти людей, обращающихся к врачам, страдают от ипохондрии (воображаемых болезней).

Удивителен тот факт, что страх болезни, даже самый безосновательный, дает реальные физические симптомы того заболевания, наличие которого человек у себя подозревает. Вот до чего могущественно человеческое сознание и в созидании, и в разрушении,

Простые эксперименты с людьми показывают, что человеку легко можно внушить болезнь. Достаточно трем людям независимо друг от друга обратиться к испытуемому с одинаковым заявлением: «Вас что-то беспокоит. Вы ужасно выглядите». В первый раз такое обращение, возможно, вызовет улыбку и безмятежный ответ: «О нет, все в порядке». Во второй раз ответ звучит приблизительно так: «Я точно не знаю, но действительно чувствую себя неважно». В третий раз тот, к кому обращались, прямо говорил, что считает себя нездоровым.

Известен прием, называемый «напусканием чар» или методом гексаэдра, согласно которому для

отмщения своим врагам к последним шестикратно обращаются приблизительно с теми же словами, что приведены выше.

Имеются многочисленные свидетельства того, как болезни начинались с плохих мыслей. Плохая мысль может произвольно родиться в человеческом сознании, быть внушена самому себе или окружающими людьми.

Человек, победивший страх, избавляется и от тех болезней, которые вызваны страхом.

Семь симптомов страха болезней.

- Самовнушение — поиск и предположение симптомов всех мыслимых болезней; рассуждение о воображаемых недугах как о настоящих; страсть приобретать для «лечения» различные патентованные средства; экспериментирование со всякого рода диетами, физическими упражнениями, способами похудения.
- Ипохондрия — привычка говорить о болезнях, так на них концентрироваться, так ожидать их прихода, что в конечном итоге это оборачивается нервным стрессом. Никакая микстура такое не излечивает. Ипохондрия приходит вместе с плохими мыслями, и ничто, кроме мыслей хороших, от нее не избавит. Некоторые считают, что ипохондрия способна приносить здоровью почти такой же ущерб, как и сама болезнь.
- Впечатлительность. Страх болезней подрывает силы организма к сопротивлению и создает благоприятные условия для возникновения любого недуга. Страх болезней способен неприятным образом соединиться со страхом нищеты, особенно у ипохондрика, постоянно беспокоящегося о том, что ему придется оплачивать счета за лечение.
- Самолечение — свойство вызывать к сочувствию окружающих, используя воображаемую болезнь как приманку; симуляция болезни для оправдания своей лени.
- Беспокойство — пристрастие к чтению медицинской литературы, рекламирующей патентованные препараты, народные средства, и последующее естественное беспокойство, как бы не заболеть.
- Невоздержанность — привычка употреблять алкоголь или наркотики для избавления от головных болей, невралгий и т. д. вместо устранения их причин.
- Вялость. Боязнь заболеть нередко препятствует занятиям спортом. Последнее обуславливает малоподвижный образ жизни и избыточную массу тела.

Страх старости и смерти

Страх старости имеет несколько источников. Наиболее существенный из них — мысль о том, что старость может принести с собой нищету. Эта мысль ударяет, как молот, по сознанию любого, перед кем маячит вероятность провести преклонные годы в одиночестве и бедности. К этому страху примыкает и распространенная у людей боязнь старческих болезней.

В причинное русло примешивается также эротический компонент, ибо не существует мужчины, которому бы нравилась перспектива утраты сексуальной привлекательности. И наконец, старость не исключает потерю интеллектуальных способностей, а также свободы и независимости, как физической, так и экономической.

Весьма негативно на пожилых людях сказывается низкая самооценка. Многие из них уже в возрасте шестидесяти лет сами зачисляют себя в разряд стариков и часто используют извинительную фразу: «Простите мне, старику». В результате у таких людей развивается комплекс неполноценности, пропадает инициатива и уверенность в себе.

Когда нервная сила падает до низкого уровня, страх старости может взять верх: человек видит себя дряхлым, немощным, безобразным. С этим страхом нужно бороться с помощью правильного образа жизни. Нужно запомнить, что есть два вида возраста — календарный и биологический.

Календарные годы ничего не значат, если человек живет по законам природы. Во всех клетках организма, за исключением зубов и костей, каждые одиннадцать месяцев происходит полное обновление. Преждевременно нас старят яды, попадающие в организм. Это и есть наши враги номер один, а не прожитые годы.

На некоторых людей очень действует страх смерти. В особенности это касается пожилых людей, хотя нередко и молодые думают о небытии вместо того, чтобы наслаждаться жизнью. Наилучшее лекарство от страха смерти — страстное желание достичь чего-либо, подкрепленное осмысленным желанием жить ради других. Занятой человек о смерти не думает.

Причиной страха смерти могут служить болезнь, депрессия, разочарование в любви, религиозный

фанатизм, длительный невроз или нарушения психики.

Некоторые люди пребывают в постоянном страхе смерти. Эти болезненные мысли подменяют собой все духовные процессы. Психиатрические больницы заполнены людьми, которые стали безумными из-за страха смерти. В сущности же этот страх бесполезен, поскольку смерть придет независимо от того, думаете вы о ней или нет. Ее нужно принимать как должное. Считайте, что каждую ночь, засыпая, вы умираете, а просыпаясь утром, начинаете новую жизнь.

Страх быть покинутым или страх неудачи в любви

Этот вид страха, пожалуй, является наиболее болезненным. Он вносит более всего беспорядка в жизнь тела и духа. Ревность и другие, аналогичные, виды неврозов вырастают из генетически унаследованной боязни потерять объект своей любви.

Если в старые времена мужчины похищали женщин нередко с применением грубой силы, то теперь они пытаются решать ту же задачу, но с помощью другой техники: используют убеждения, искушают, обещая красивую одежду, машину, драгоценности и т. д.

Анализ показывает, что женщины еще более мужчин подвержены этому виду страха. Они знают из опыта, что мужчины по природе полигамны и их ни в коем случае нельзя вверять в руки соперниц.

Три симптома, свидетельствующих о страхе неудачи в любви.

- Привычка подозревать друзей и любимых в неверности безо всяких на то серьезных оснований.
- Бессонница, нервозность, отсутствие настойчивости, самоконтроля, уверенности, плохое настроение, слабоволие; стремление показать себя с лучшей стороны; склонность к авантюризму, рискованным предприятиям.
- Поиск промахов и ошибок по любому поводу и без повода у друзей, родственников, коллег, любимых (в первую очередь).

Страх остаться одному и не быть любимым хоть и посещает многих людей, но часто он беспричинен. Всегда есть кто-то, кто нуждается в вашей любви и хочет любить вас. Ищите, и вы всегда найдете. Нужна только уверенность.

Страх перед одиночеством часто связан с неумением общаться с людьми. Человек не может, а скорее, не осмеливается вылезти из своей скорлупы. При этом он нередко внушает себе, что отличается чем-то особенным от других, и не замечает, как еще больше замыкается в себе. Обыкновенный человек в самоизоляции редко добивается успеха.

Развить в себе способность к общению можно только с помощью активного программирования своего поведения: ежедневно четырежды проговаривайте свою программу перед зеркалом и каждый день старайтесь сближаться с людьми вместо того, чтобы обходить их стороной.

Как преодолевается страх

Чтобы научиться преодолевать свои страхи, нужно прежде всего их выявить, осознать, а затем обратить в свои сильные стороны. Каждый человек, если этого требует ситуация, способен разбудить свои силы, о существовании которых он не подозревал. Совершенно необходимо, чтобы каждый человек пережил в своей жизни такую ситуацию, когда он оказался сильнее, чем предполагал, и благодаря этому вырос в собственных глазах, обрел основу для свободной от страхов счастливой жизни.

В этом отношении заслуживает уважения «искусство» хождения босиком по горячим углям, которое незаслуженно обрело славу шарлатанства. О хождении по углям говорится еще в «Библии» как об одной из форм очищения. Это неповторимое и запоминающееся переживание, опьяняющее чувство преодоления страхов и тревог, обретение глубокой уверенности в собственных неосознанных способностях и силах.

Перед хождением внушается представление о том, что предстоит пройти по прохладному свежему мху. В подсознании это представление оседает так глубоко, что веришь, будто видишь мох и чувствуешь его запах. На нервную систему влияет позитивная суггестия типа: «Мои ноги остаются неповрежденными и здоровыми». Боль и жар не воспринимается ни физически, ни психически. Наиболее полезно совместное хождение по углям нескольких взявшихся за руки людей. Опыт показывает, что еще никогда ни один участник таких опытов не обжег себе ноги.

Хорошим средством избавления от страха является аутотренинг. Вы должны постоянно мысленно повторять: «Я не боюсь. Я уверен в себе. Я уничтожил боязнь. Я не чувствую страха». Эти самовнушения нужно делать совершенно серьезно, как будто вы их делаете другому человеку. Внушайте своему подсознанию, что совершенно уверены в том, что говорите. Тогда оно окажет полное доверие вашим словам.

Если применять этот метод уверенно и вполне серьезно, то быстро заметите его благотворное влияние. Вы не должны забывать, что если подсознание тревожит вас боязливymi мыслями, то вы должны удвоить свои уверения в безбоязненности и мысль о страхе исчезнет. Сначала, конечно, вам будет трудно, так как мысль о страхе легко внедряется в подсознание. Но затем вы научитесь избегать мыслей о страхе, вы будете уметь устранять их.

Весьма эффективным может оказаться метод поглощения мысли. Приведите себя в пассивное состояние, когда вы будете способны к восприятию внушения. Это следует делать точно так же, как перед гипнотическим сеансом. Чем пассивнее вы будете, тем лучшими окажутся результаты. Благодаря этому вы освободите сознание от его обязанностей и предоставите подсознанию осуществлять контроль над вами. Теперь сосредоточьтесь на мысли «Я не боюсь» и на других, идентичных ей. Вы представляете себя отважным, не чувствуете страха, обладаете духовным и физическим мужеством и как бы прогоняете боязливые мысли при помощи «психической дубинки». Нужно постоянно думать о бесстрашии. Лучше всего вести себя как актер, который увлекся своей ролью. Воображаемый характер скоро станет действительным. После непродолжительной практики он станет совершенно естественным.

Страхи, возникающие при межличностном общении, могут быть самыми различными по своей природе. Например, это страх оказаться в смешном положении, страх потерять время зря, страх оказаться несостоятельным. Страх получить отказ способен помешать вам обратиться с просьбой к начальнику по поводу повышения по службе. Не получив того, чего вы хотели при предполагаемом обращении, вы можете начать испытывать враждебность к этому человеку, и это отравит ваши последующие отношения. В результате вы начинаете действовать с опаской, быть может, даже будете пытаться оправдать свою сдержанность, убеждая себя в том, что этот человек нечестен, что он вам не по душе или что-либо подобное. Однако эта кажущаяся действительность скрывает истинную, глубоко запрятанную причину нарушившихся взаимоотношений — ваш страх перед неудачей. Не высказав напрямую своего желания, вы можете потерпеть именно ту неудачу, которой боялись.

Для того, чтобы преодолеть страх независимо от его причины, необходимо прежде всего уметь его распознать, определить, обоснован ли он в сложившейся ситуации, а затем поработать над его устранением. Для решения такой проблемы хорош так называемый метод визуализации.

Начните просто с расслабления. Убедитесь в том, что вам удобно (при этом лучше сидеть или лежать) и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте по меньшей мере пять глубоких вдохов и выдохов, чтобы войти в состояние, напоминающее состояние грез. Медленно установите перед собой воображаемый экран и спроецируйте на него проблему или конфликт, которые хотите разрешить. Представьте самого себя и других участников возникшей ситуации в различных ее сценах. Процесс должен напоминать просмотр отдельных кадров кинофильма. Вообразите мерцание света и быстрый переход от одной сцены к другой. Вы управляете проектором и способны наблюдать одну сцену или монтировать вместе несколько сцен. Уделите этому несколько минут так, чтобы картинка была в фокусе, и вы будете иметь ясное представление о том, в чем собственно состоит проблема.

После этого спросите самого себя, какие страхи препятствуют ее разрешению, и следите за ответом на экране. Не пытайтесь при этом искать ответ логически. Старайтесь быть пассивным и восприимчивым, насколько это возможно. Подождите появления ответа на экране (вы не хотите его ускорить). В этом пассивном восприимчивом состоянии раскрепощается ваше подсознание, ваш внутренний голос. Многими артистами и писателями было обнаружено, что в подсознании имеется решение проблемы, которую не может решить сознание.

Вы можете придать ответу форму слов или образов ваших страхов. Часто ответы получают в виде ощущений. Например, если вы ощущаете приятное теплое свечение, то это может свидетельствовать о вашем желании совершить какое-то действие. Если же ощущается сжимающее давление в области желудка, то это может быть сигналом того, что вы противитесь какому-то событию или воле другого человека.

Проанализировав сложившуюся ситуацию, вы можете сказать, обоснованы ли ваши опасения. Они могут быть связаны с какими-то внутренними препятствиями, такими, как недостаточная вера в себя или низкая самооценка. Возможно, вы боитесь быть обделенными и проецируете на других людей ваши собственные сомнения в самом себе, поскольку других обвинить проще, чем себя. Вы можете мысленно поставить на свое место кого-нибудь другого: перспектива лучше видна, когда смотришь на вещи со стороны. Допустимо доверить свои мысли другому человеку, не вовлеченному в сложившуюся

ситуацию, и узнать его мнение.

Каким бы образом вы ни пришли к окончательному выводу и кем бы ни был дан ответ, находится ли причина вашего страха во внешних обстоятельствах или в вас самих, вы можете теперь работать над тем, чтобы преодолеть его. Например, если вы установили, что не нравитесь своему начальнику, необходимо задуматься над тем, как изменить мнение этого человека о вас. Если же оказалось, что ваш страх вызван недостаточной верой в свои силы, то поработайте над повышением самооценки.

Для избавления от страхов используют все тот же метод визуализации. Спроецируйте образ вашего страха на «экран» и выясните, какое изображение, ощущение или какие слова помогают вам представить этот страх. После получения ответа спросите себя, в чем причина данного страха. Для получения ответа на этот вопрос сосредоточьтесь еще больше. И в этом случае ответ способен принять форму некоторого изображения, ощущения или слов. Уделите приблизительно одну минуту тому, чтобы видеть, ощущать этот страх и его источник на «экране» перед вашим внутренним взором. Варьируя условия, заметьте, в какой ситуации этот страх возрастает. Постарайтесь установить, каким образом ваш страх способствует конфликту с другим человеком или с другими людьми.

Теперь спросите себя, что вы способны сделать для избавления от страха. Опять же не прибегайте к логике, отвечая на этот вопрос. Пусть ответ в каком-то виде сам появится на «экране». Возможно, окажется, что он сводится только к тому, чтобы вы перестали волноваться по данному поводу.

Закончите визуализацию, представив, что ваш страх стал совсем слабым либо вовсе исчез. Используйте для этой цели подходящие образы. Например, вы стреляете в образ вашего страха и он взрывается. Или вы берете изображение вашего страха словно лист бумаги, рвете его на мелкие кусочки, после чего все сжигаете.

Когда к вам придет ощущение, что страх рассеян, медленно вернитесь в нормальное состояние. Возможно, метод визуализации для нейтрализации страха придется применить несколько раз, пока не будет достигнут желаемый результат.

Когда убедитесь, что ваш страх прошел, отметьте про себя это достижение. Вы можете затратить несколько минут на то, чтобы представить себя уже бесстрашным. Скажем, раньше вы боялись откровенно разговаривать со своим начальником. Представьте же, что вы его критикуете, причем начальник благожелательно воспринимает эту критику. Вызывайте в себе чувство гордости за смелость: вы продемонстрировали силу воли и умение контролировать свои мысли и чувства. Отметьте про себя, что вы готовы к новым достижениям в преодолении своих страхов, а также к более гармоничным взаимоотношениям с людьми.

СКУКА, ПЕЧАЛЬ И ДЕПРЕССИЯ

По словам немецкого философа Шопенгауэра, «скука и печаль являются главными врагами человеческого счастья. Насколько человеку удастся избавиться от одного из них, настолько же он приближается к другому, и наоборот, так что жизнь наша представляет собой более сильное или более слабое колебание между ними. Причина этому та, что оба эти состояния находятся друг к другу в двойном антагонизме — внешнем, или объективном, и внутреннем, или субъективном. Именно во внешних отношениях нужда и лишения ведут к печали, обеспеченность и изобилие — к скуке. Соответственно этому простые люди постоянно борются против нужды, то есть против печали, а состоятельные люди заняты непрерывной, часто поистине отчаянной борьбой со скукой.

Что касается внутреннего, или субъективного, антагонизма между печалью и скукой, то последний кроется в том, что у отдельных людей восприимчивость к одному из этих состояний находится в обратном отношении с восприимчивостью к другому, определяясь мерой духовных сил данного человека. Именно ограниченность ума во всех случаях соседствует с ограниченностью ощущений и недостатком раздражимости, что делает человека менее чувствительным ко всякого рода печалим и огорчениям. С другой стороны, из-за этой умственной ограниченности возникает та внутренняя пустота, которая служит истинным источником скуки и все время жаждет внешних поводов, чтобы чем-нибудь привести в действие ум и чувства. Главным образом, этой пустотой и объясняется погоня за общественным признанием, за всякого рода развлечениями, удовольствиями и роскошью, которая многих приводит к расточительности, а затем — к разорению и нищете. От такой перспективы у человека нет более надежной защиты и ограждения, нежели внутреннее богатство, богатство духа, ибо чем больше возвышается он над посредственностью, тем меньше у него остается места для скуки. Неисчерпаемая бодрость мысли, ее непрерывная игра на разнообразных явлениях внутреннего и внешнего мира, способность ко все новым их комбинациям полностью освобождают творческую

личность от власти скуки. Но, с другой стороны, более мощный интеллект прямо обуславливается повышенной восприимчивостью и имеет свой корень в большей энергии волн, то есть страстей: он более чувствителен к душевным и даже физическим страданиям, проявляет большее нетерпение при всех препятствиях.

Таким образом, всякий человек как в субъективном, так и в объективном отношении тем ближе стоит к одному из двух источников страдания, — скуке или печали, — чем дальше он от другого. Руководствуясь своей природной склонностью, каждый старается по возможности оградить себя от того источника страдания, к которому он более чувствителен. Человек с богатым внутренним миром прежде всего будет стремиться к отсутствию печалей, досад, к покою и досугу, то есть изберет тихое, скромное, свободное от тревог существование и постарается избегать частого общения с людьми, а при большом уме — даже искать одиночества. Ибо чем больше кто имеет в себе самом, тем меньше нуждается во внешнем и тем меньше для него имеют значение остальные люди. Иными словами, неординарный или выдающийся ум стремится к необщительности.

Представитель другой крайности, если у него не стоит за плечами нужда, во что бы то ни стало гонится за обществом и забавами и легко довольствуется всем, ничего не избегая так старательно, как самого себя. Ибо в уединении, когда каждый должен ограничиваться собственной особой, обнаруживается, что он имеет в самом себе: облаченный в пурпур простофиля начинает скучать под неизбывным бременем своей жалкой индивидуальности, в то время как человек даровитый самую пустынную обстановку населяет и оживляет своими мыслями.

Обыкновенные люди думают только о том, как убить время, творческие же люди стремятся как можно плодотворнее использовать это время. Все лучшее человек должен ждать и получать от самого себя. И чем полнее эти ожидания осуществляются, тем более, следовательно, он находит источник своих наслаждений в себе самом, тем счастливее он будет. Ибо все внешние источники счастья и наслаждений по своей природе в высшей степени ненадежны, обманчивы, бренны и зависят от случая, а потому легко могут изменить нам даже при самых благоприятных обстоятельствах. И это даже неизбежно, особенно в старости, когда человека покидают любовь и веселье, а смерть похищает у него друзей и родственников. Тогда-то, более чем когда-либо, на первый план выступает то, что человек имеет в себе самом, ибо эта сторона сохраняется дольше всего, и остается истинным и единственно прочным источником счастья.

В нашем мире тот, кто много имеет в себе самом, подобен светлой, теплой, уютной комнате в рождественскую ночь, когда все вокруг покрыто снегом и льдом».

По отношению к проблеме скуки и возбуждения следует различать три категории лиц:

- Люди, способные продуктивно реагировать на стимулирующее раздражение. Они вообще не знают скуки.
- Люди, постоянно нуждающиеся в дополнительном стимулировании, а также в вечной смене раздражителей. Эти люди обречены на хроническую скуку, но поскольку они умеют ее компенсировать, остро проблемы не осознают.
- Люди, которых невозможно ввести в состояние возбуждения нормальными раздражителями. Это люди больные: время от времени они остро осознают свое душевное состояние, но часто даже не понимают, что больны. Этот тип скуки принципиально отличается от предшествующего. В данном случае скуку нельзя компенсировать. Здесь можно говорить об ипохондрии в ее динамическом, характерологическом смысле, или этот тип скуки можно было бы трактовать как состояние хронической депрессии.

Однако между компенсируемой заторможенностью и некомпенсируемой хронической угрюмостью существует чисто количественное различие. И в том и в другом случае человек страдает от недостатка продуктивности. Хотя в первом случае есть возможность избавиться от данного синдрома с помощью соответствующих раздражителей, однако, его причина остается.

Слово «сучный» имеет два подтекста. Если кто-то говорит: «Я подавлен», — то это относится к душевному состоянию. Если же кто-то говорит: «Я чувствую такую тоску (скуку)», — то, как правило, он имеет в виду окружающую обстановку. Он показывает, что окружение не дает ему достаточно интересных и развлекающих стимулов. Когда же мы говорим о «сучном человеке», то имеем в виду личность в целом и прежде всего его характер: в нем есть что-то безжизненное, мертвое, неинтересное. Многие люди готовы признаться, что им скучно в данный момент, но вряд ли кто-то согласится, чтобы его считали вообще сучным человеком.

Хроническая скука — в компенсированном или некомпенсированном виде — представляет собой одну из основных психопатологий современного технократического общества. Что касается большинства людей, то они не являются тяжелобольными, но можно утверждать, что все они страдают в легкой форме таким недугом, как недостаток продуктивности: они постоянно скучают, если не находят хоть каких-то способов стимулирования.

Состояние обычной, нормальной, скуки, как правило, человеком не осознается. Многие люди умудряются найти ей компенсацию, сознательно стремясь в суете сует утопить свою тоску. Восемь часов в сутки они заняты тем, чтобы заработать себе на жизнь. Когда же после работы возникает угроза осознания своей скуки, они находят десятки способов, чтобы не допустить этого (выпивки, телеэкран, автомобиль, вечеринки, секс и даже наркотики). Наконец, наступает ночь, и естественная потребность в отдыхе успешно завершает день. Без преувеличения можно сказать, что сегодня одна из главных целей человека состоит в том, чтобы «убежать» от скуки. Те люди, кто верно оценивает интенсивность своей реакции на ничем не компенсируемую скуку, представляют себе всю глубину тех импульсов, которые она способна вызывать.

Творческому человеку никогда не бывает скучно, поскольку не составляет труда подыскать подходящие возбудители. Зато человек внутренне пассивный, нетворческий даже тогда испытывает скуку, когда его явная, осознанная тоска на время отступает. Почему это происходит? Причину надо искать в том, что попытка преднамеренного устранения скуки из внешних условий жизни не затрагивает личность в целом с ее чувствами, разумом, фантазией, — короче, все это не касается основных потребностей и психических возможностей человека. Эти стороны не пробуждаются к жизни. А компенсационные возможности подобны эрзац-продуктам, которые лишены витаминов, и человек, их употребляющий, не способен утолить чувство голода. Точно так же можно заглушить неприятное ощущение пустоты сиюминутным возбуждением, применив щекочущий нервы стимулятор (развлечение, шоу, алкоголь, секс), но на бессознательном уровне человек все равно пребывает в состоянии тоски.

Один из современных способов избавления от скуки — применение психотропных средств. Особенно часто это наблюдается у людей, которые не имеют прочного социального статуса и интересной работы. Нередко потребителями таких средств (особенно из среды молодежи) являются люди с огромной потребностью настоящих переживаний, многие из которых отличаются оптимизмом, честностью, независимым характером и тягой к приключениям. Однако потребление таблеток не способно изменить характер, и поэтому источник перманентной скуки остается неустраненным. Психотропные средства не способствуют развитию личности, которое достигается только упорным, кропотливым трудом, сосредоточенностью, умением «взять себя в руки», сконцентрировать свое внимание.

Особо опасной формой некомпенсированной скуки выступает агрессивность и деструктивное поведение. Чаще всего это проявляется в пассивной форме: когда человеку нравится узнавать о преступлениях, катастрофах, смотреть по телевидению жестокие кровавые сцены. Многие потому с таким интересом и воспринимают эту информацию, что она сразу же вызывает возбуждение, волнение и таким путем избавляет от скуки. Но беда в том, что от пассивного удовольствия от жестоких сцен и насилия всего лишь один шаг к многочисленным формам активного возбуждения, которое достигается путем садистского и деструктивного поведения. Часто такого скучающего субъекта ничего не интересует, у него нет почти никаких взаимоотношений с другими людьми, все эмоции находятся в застывшем состоянии, он не испытывает радостей, но зато не знает ни боли, ни горя. Некоторые из них обостренно сознают свое душевное состояние, но чаще всего этого не происходит. Эти люди, как правило, не склонны к самоанализу, обвинению себя, не задумываются по поводу причин своих неудач. Им даже не свойственно то характерное выражение лица, которое типично для людей, страдающих ипохондрией или депрессией.

По своему происхождению и проявлению депрессии подразделяют на несколько типов.

Реактивные депрессии служат ответом на внешние трудности, на серию неудач и роковое стечение обстоятельств, на творческое перенапряжение. Они способны проявляться у людей любого возраста. Депрессия характеризуется исчезновением светлых и радостных чувств, доминированием печали, скуки, горести, тоски, тревоги. Под влиянием отрицательных чувств происходят сдвиги в мышлении. Преобладают мысли о собственной никчемности. Низкая самооценка затрагивает в первую очередь те черты, которые имеют решающее значение для данной личности. Человеку кажется, что он всем надоел,

в тягость, покинут, одинок. Постоянно приходят мысли, связанные с самообвинением, с разбором действительных и особенно мнимых ошибок. Отмечаются тенденции к преувеличению трудностей всех видов выполняемых работ. Вместе с тем депрессивный человек стремится к выполнению многих задач, которые считает для себя обязательными. Он не способен начать их выполнение и терзается этим.

При депрессии происходят сдвиги и в формальнологической структуре мыслительного процесса. Человек отворачивается от всего, что говорит в его пользу. Делает односторонние выводы из фактов, рассматривая лишь наихудший вариант. Малозначимые события приводят к далеко идущим заключениям угрожающего характера. Ошибка, промах или недоразумение идентифицируются с катастрофой, полным провалом, крахом.

Спустя некоторое время подавленность может сменяться возбуждением. Наступает так называемое ги-поманиакальное состояние: человек становится словоохотлив, жизнерадостен и оптимистичен, легко поддается свежим впечатлениям. Его суждения быстры, поверхностны и потому нередко оказываются ложными, что, однако, его несколько не обескураживает.

«Классическая» депрессия проявляет себя не только эмоциональным путем. Снижаются также мышечная активность, работоспособность.

У некоторых людей депрессия проявляется раздражительностью, взрывчатостью, чрезмерной обидчивостью, капризностью. Они нередко слишком много или слишком громко говорят. Но существуют и другие выразительные сигналы, которые говорят о развитии депрессивного состояния. Это и головные боли, и заметное снижение аппетита, и расстройство сна. и нарушение полового влечение, и снижение общего тонуса (вялость, разбитость).

Невротические депрессии обычно бывают обусловлены неправильным формированием характера еще в детском возрасте. Последнее может зависеть как от матери, так и от отца. Одна из причин невротического развития ребенка обусловлена тем, что он имеет любящую, но излишне снисходительную или же властную мать и слабого, безразличного отца. В этом случае ребенок способен фиксироваться на ранней привязанности к матери и развиваться в человека, который целиком зависит от матери, чувствует свою беспомощность, обладает ярко выраженными чертами рецессивного характера, склонного подвергаться чужому влиянию, быть опекаемым, нуждаться в заботе и которому недостает отцовских качеств — дисциплинированности, независимости, способности самому быть хозяином своей жизни. Он будет стараться найти «мать» в смысле авторитета и власти в ком угодно — как в женщинах, так и в мужчинах.

Если же, с другой стороны, мать холодна, неотзывчива и властна, ребенок бывает склонен перевести потребность в материнской опеке на своего отца. И в этом случае конечный результат оказывается сходным с предыдущим. Когда отец сильно привязан к сыну, полностью подчинен принципам закона и порядка и в то же время авторитарен, то это также чревато развитием невротической личности.

Таким образом, одного начала — материнского или отцовского — недостаточно для развития сбалансированной личности. Определенные типы неврозов, например, маниакальный, развиваются в большей степени на основе односторонней привязанности к отцу, тогда как другие типы неврозов, вроде истерии, алкоголизма, неспособности утверждать себя и бороться за жизнь реалистически, обычно являются результатом сконцентрированности на матери.

Не исключено, что у лиц, страдающих хронической некомпенсированной скукой, может развиваться смешанный синдром, состоящий из элементов депрессии и шизофрении, причем у разных людей они представлены в неодинаковых пропорциях. Внешне такие люди чаще не производят впечатления подавленности или угнетенности: напротив, они умеют приспосабливаться к своей среде и кажутся вполне счастливыми. Нередко родители и окружающие считают их вполне здоровыми и даже ставят в пример другим.

Эндогенные депрессии более характерны для людей пожилого возраста. Считают, что они развиваются как при нарушении количества так называемых кате-холаминов в крови (в первую очередь серотонина, адреналина и норадреналина), так и при нарушении в организме баланса некоторых микроэлементов, в первую очередь лития и меди. Этот тип депрессии определяют такие особенности, как идеи самоуничтожения, виновности, нередко возникающее желание собственной смерти. Часто такие люди не осознают своего состояния, полагая, что их «сглазили», «околдовали», «напустили порчу». Начинаются эндогенные депрессии без всякой видимой причины.

Еще один, пожалуй наиболее часто встречающийся, но наиболее редко распознаваемый вид депрессии, которую называют **«скрытой»** или **«маскированной»**.

При ней на первый план выдвигаются многочисленные нарушения телесного чувства. Эта депрессия является неотъемлемой частью многих психосоматических болезней. Страдающие ею составляют основную часть пациентов, попадающих на прием к терапевтам, эндокринологам, гинекологам, хирургам. Многие из них порою просто разводят руками, сталкиваясь с непонятными для них болезненными проявлениями: болями в сердце при нормальной электрокардиограмме, пляшущим артериальным давлением, вегетативными приступами, странными головными болями, желудочно-кишечными отклонениями и т. п.

Наглядным примером реактивной депрессии является состояние Рембрандта в связи с уходом от него любимого ученика, описанное Теином де Фрисом: «Все его чувства обострились, он пристально и настороженно присматривался ко всему. Ему казалось, что над ним нависла опасность. Он стал подозрителен, точно загнанный зверь, который мечется в страхе, ища спасения от неминуемой гибели. Ночью, лежа без сна, Рембрандт боролся с гнетущей, давящей тяжестью этих навязчивых мыслей. Иногда ему удавалось на время преодолеть их, но они возвращались вновь, когда он меньше всего ожидал этого. Они стали неотъемлемой частью его бытия, пропитали все его существо, как соки пропитывают дерево. В глазах появился тусклый блеск, временами от страха у него внезапно начинали трястись руки. Стоя перед холстом, он видел, что и на картины ложится отпечаток озлобленности, страха, предчувствия беды. Как человек, окруженный во тьме врагами, со всех сторон ожидает предательского удара, так и Рембрандт, затравленный и настороженный, был готов встретить неизбежное. Рано или поздно, а беды не миновать: он чувствовал это с уверенностью ясновидящего и молил судьбу, чтобы произошло наконец то, что сломит его страх и рассеет подавленность. Незвестность мучительнее любого зла».

Депрессивные состояния могут возникать при хронических отравлениях или интоксикациях, при некоторых органических поражениях головного мозга, например, при болезни Альцгеймера. Широко известны так называемые алкогольные интоксикации, периодически сопровождаемые депрессиями. В этих случаях главным является лечение основного заболевания.

Человек в силах справиться с депрессией в любом возрасте, даже когда ему за восемьдесят. Существуют достаточно эффективные препараты, например, бензодиазепины, которые при умеренном потреблении способны компенсировать недостаток естественных химических веществ в организме. Вполне вероятно, что многие люди даже не знают о возможности диагностического обследования, или же боятся серьезных побочных эффектов, вызванных применением лекарственных препаратов. Действительно, такие бензодиазепины, как хальцион и валиум, при их злоупотреблении могут пагубно отразиться, к примеру, на функции памяти.

Случаи депрессии встречаются чаще в северных странах во время длинной зимы, когда дни коротки, а солнце светит редко. Влияние света на настроение человека доказано в Скандинавии, где страдающих от депрессии людей лечат с помощью светящихся экранов, устанавливаемых напротив рабочих столов. Наиболее благоприятное воздействие на подавленного человека оказывает розоватый флюоресцентный свет.

Если с утра вы чувствуете себя подавленным, «не в своей тарелке», выходите во двор навстречу утренним лучам солнца. Депрессия исчезнет или сильно ослабеет. Дело в том, что одной из причин депрессии служит избыток гормона — мелатонин. Выработка его увеличивается ночью и снижается при первых лучах утреннего солнца.

Правильно подобранные цвета в интерьере квартиры и музыка также служат профилактикой депрессивных состояний. Мягкие пастельные и прохладные тона оказывают успокаивающее действие, в то время как яркие цвета, особенно желтый, оранжевый и красный, возбуждают психику. Нейтральные и темные цвета способны вызвать состояние задумчивости и меланхолии. Поднимают настроение произведения классического репертуара эпохи барокко с их умиротворяющими интонациями (Моцарт, Гендель, Бах).

Групповая терапия эффективна в тех случаях, когда депрессия вызвана причинами психологического характера — смерть близкого человека или другие тяжелые потери, которые способствуют физической или моральной изоляции. Общение с людьми, оказавшимися в аналогичной ситуации, приносит некоторое облегчение, хотя и не устраняет полностью гнетущие мысли. По крайней мере человек понимает, что страдает не он один.

В обществе сопереживающих и понимающих людей человек бывает склонен не только излить собственные чувства, но и внимательно выслушать товарищей по несчастью, в то время как в кругу

семьи или близких людей он чувствует себя одиноким со своими проблемами, понять которые в полной мере близкие не в состоянии. В беседе с убитым горем человеком нужно всячески избегать общих фраз вроде: «Время все вылечит», «Ты слишком молода, чтобы думать о жизни в одиночестве», «Позвони мне на следующей неделе». Человек еще слишком раним и впечатлителен и едва ли рискнет навязываться кому-то со своим горем. Он ощущает свое одиночество особенно остро по вечерам, в воскресные и праздничные дни. Самое главное во взаимоотношениях с такими людьми — быть доступным для общения и с максимальным вниманием выслушать подавленного несчастным человеком.

Чтобы не оказаться в цепкой паутине депрессий, человек должен укреплять свою психологическую защиту. Он никогда не должен чувствовать себя никчемным, сломанным, он не «винтик», а хозяин своей судьбы. Те люди, которые чувствуют свою ответственность как за хорошее, так и за плохое в своей жизни, наименее подвержены депрессиям.

Одно из главных условий избавления от депрессивных проявлений — надежная, верная, любящая и любимая семья. Немаловажное значение имеют различные увлечения, хобби, спорт, творчество, религия, все, что очищает душу и позволяет хотя бы иногда уходить от тяжелых реалий нашего бытия в иной, пусть порой и придуманный, мир. Необходимо подчеркнуть, что наиболее счастливыми чувствуют себя люди, которые помнят, что сделали (или хотели сделать) что-то хорошее, а не те, кто винит себя за ошибки и неудачи.

Известен ряд продуктов питания, обладающих анти-депрессивным действием, улучшающим наше настроение. Еще врачеватели древности использовали для этих целей изюм, оказывающий бодрящее, освежающее, веселящее воздействие. Способность улучшать настроение, повышать жизненный тонус отмечается также у айвы, груш и особенно у бананов.

В средней полосе России и на Украине таким свойством обладает огуречная трава. О ее целебных свойствах знал великий Гете, любимым блюдом которого был салат из огуречной травы, крапивы, щавеля, мяты, петрушки и укропа. Определенными антидепрессивными свойствами обладают такие ароматические травы, как кинза (кориандр), риган (базилик) и особенно — сельдерей.

ПЕССИМИЗМ

Из всего многообразия характеров и темпераментов явно выделяется тип людей с преобладающим мрачным или меланхолическим настроением. Эти люди обладают аномальным состоянием чувствительности, что обуславливает специфичность их реакции на жизненные ситуации. При высокой чувствительности формируется неровное настроение — временами чрезмерная веселость, но преимущественно — меланхолия.

Известно, что сверхчувствительностью обладают многие творческие натуры — поэты, писатели, художники. А так как гениальность во многом обусловлена избытком нервной силы, то есть чувствительности, то, как вполне справедливо заметил Аристотель, «большое число выдающихся людей — меланхолики». Последнее подтверждается примерами жизни таких выдающихся личностей, как Байрон, Гейне, Шопенгауэр, Лермонтов, Блок и др.

Восприимчивость по отношению к приятным впечатлениям неодинакова у разных людей. В то время как один смеется, другой близок к отчаянию; при этом восприимчивость к приятным впечатлениям обычно бывает тем слабее, чем сильнее воспринимаются впечатления неприятные и наоборот. Отсюда и разделение людей, по Платону, на обладающих тяжелым нравом (пессимистов) и обладающих легким нравом (оптимистов).

Если в каком-либо деле имеется равная возможность удачного и неудачного исхода, то человек тяжелого нрава при неудачном конце досадует или сокрушается, удачному же исходу не радуется. Человек же легкого нрава, напротив, не досадует и не скорбит при неудачном завершении дела, но радуется удачному. Когда пессимист из десяти удач достигает девяти, он не радуется девяти удачам, а печалится об одной неудаче; оптимист же все-таки сумеет найти утешение и радость в одной удаче.

Однако, нет худа без добра. Пессимисты, натуры мрачные и мнительные, в целом имеют дело с большим числом воображаемых несчастий и страданий, зато у них меньше реальных бед, чем у людей веселых и беззаботных. Кто все видит в черном цвете, тот постоянно боится худшего, принимает все меры предосторожности, а потому не так часто ошибается, как человек, всему придающий веселый вид и окраску.

А если у человека, от природы мнительного и во всем сомневающегося, наблюдается и болезненное поражение нервной системы или органов пищеварения, то эти негативные чувства могут достичь такого состояния, которое вызовет отвращение к жизни с последующей склонностью к самоубийству.

Пессимизм — это такое мировоззрение, которое рассматривает все вещи с негативной стороны. Пессимизм бывает связан с безысходностью, обусловленной депрессивным состоянием. Это мировоззрение имеет очень давнее происхождение, хотя проповедовалось оно и распространялось главным образом в современную нам эпоху. Будда возвел пессимизм в ранг учения. По его мнению, жизнь есть сплошное страдание. «Рождение — страдание, смерть — страдание, связь без любви — страдание, разлука с любимым — страдание, неудовлетворенное желание — страдание, любая усиленная привязанность ко всему земному — страдание». Этот пессимизм Будды послужил источником большинства современных пессимистических теорий.

За три века до рождения Христа возникла философия Гегезия. Он проповедовал, что надежда большей частью влечет за собой разочарование и что наслаждение вскоре вызывает пресыщение и отвращение. По его мнению, сумма страданий превышает сумму наслаждений, так что счастье недостижимо и в действительности никогда не существует. Следовательно, совершенно напрасно искать удовольствия и счастья, которые неосуществимы. Скорее следует выработать в себе равнодушие, подавляя чувственность и желания.

Помимо философских теорий прошлого столетия (учения Шопенгауэра, Гартмана. Майнлендера), пессимистическое мировоззрение главным образом было развито поэтами.

Лучшие представители русской поэзии А. Пушкин и М. Лермонтов часто задавались вопросом о цели человеческой жизни, и ответ их был глубоко безнадежным. Многие произведения Байрона пронизаны ощущением пресыщения жизнью. Всякое удовольствие тотчас перерождается у него в более сильное чувство отвращения. Гейне смотрит на жизнь как на бедствие, поскольку видит в сердцах людей ложь и лицемерие, а в их жизни — нищету.

Э. Гартман пришел к выводу, что удовольствия всегда доставляют меньше удовлетворения, чем тяжелые ощущения приносят страдания. Так, зубная боль гораздо более чувствительна, чем удовольствие от ее прекращения. То же самое относится ко всем другим болезням. В любви страдание всегда преобладает над удовольствием. Даже занятия наукой и искусством, умственный труд доставляют больше неприятных, нежели приятных ощущений.

Обратимся к причинам и истокам пессимизма. Всем известно, что оптимистическое мирозерцание часто связано с хорошим состоянием здоровья, в то время как пессимизм зависит от физической или душевной болезни. По этой причине у проповедников пессимизма источник их мировоззрения ищут в какой-нибудь глубоко гнездящейся болезни. Так, пессимизм Байрона приписывали его хромоте, Леопарди — чахотке. Оба эти представителя пессимизма XIX столетия умерли молодыми. Однако, Будда и Шопенгауэр жили долго. Болезни их в молодости, следовательно, не были опасными, а между тем они проповедовали самые мрачные теории человеческого существования.

Замечено, что слепые люди часто обладают ровным, хорошим настроением, а один из проповедников оптимизма — Дюринг — ослеп еще в молодости. Всем известны хорошее расположение духа и мания величия паралитиков. В то время как хронические больные часто отличаются оптимистическим мировоззрением, молодые люди, полные сил и здоровья, становятся меланхоликами и предаются крайнему пессимизму. Эти примеры показывают, что далеко не часто пессимизм обусловлен состоянием здоровья.

Представляет интерес описанная И. Мечниковым в книге «Этюды оптимизма» концепция возрастной трансформации личности: «Молодой человек был убежден в том, что лишь одна наука способна доставить людям истинное счастье. С большим рвением и настойчивостью пошел он по стезе науки, стремясь поскорее достигнуть поставленной цели. Однако на этом пути было немало препятствий, столкновений и бед. Невозможность скорого выхода из этого положения вызвала в нем очень пессимистическое настроение. Малейшие оскорбления, колкость со стороны товарищей повергали его в самое тягостное настроение. Он пришел к убеждению, что неприятные ощущения несравненно сильнее приятных.

Обстоятельства жизни еще больше усилили его пессимизм. Женившись на нездоровой девушке и не имея нормальных средств к жизни, он столкнулся с самыми крупными бедствиями в жизни. Вдовец в 28 лет, истощенный физически и нравственно, он искал успокоения в морфии.

Однако мало-помалу жизненный инстинкт стал пробуждаться, и ученый принялся за свою работу, хотя нравственная и физическая чувствительность не уменьшилась и приводила ко множеству страданий. Прошло время. Разбираясь в своем душевном состоянии, он подметил в себе нечто новое. За эти долгие годы изменились в нем не идеи, а скорее чувства и ощущения. В интенсивности последних

произошли большие изменения с тех пор, как он достиг зрелого возраста, между 45 и 50 годами. Вместе с ослаблением чувствительности и характер его стал гораздо лучше для окружающих и несравненно более уравновешенным. Те несправедливости и уколы самолюбия, которые прежде неминуемо приводили к уколу морфия, теперь уже не вызывали никаких внешних признаков огорчения. Ему легко удавалось скрывать последние, да и ощущал он их без прежней остроты.

Объяснить эти перемены, потребовавшие стольких лет своего осуществления, можно развитием чувства, именуемого «жаждой жизни». В молодости этот инстинкт слабо выражен. Чтобы понять смысл жизни, нужно достаточно долго прожить: без этого находишься в состоянии слепорожденного, которому воспевают красоту красок.

Одним словом, на склоне лет этот человек из бывшего пессимиста превратился в убежденного оптимиста, хотя это не мешало ему сильно страдать при виде болезни или горя близких ему людей».

Приведенный пример — не исключение, а само правило. Почти все пессимистические теории были задуманы молодыми людьми. В качестве примера можно привести Будду, Байрона, Шопенгауэра, Леопарда, Гартмана и Майнлендера.

Как *объяснить*, что Шопенгауэр, философия которого была, несомненно, искренней и проповедовала возвращение к Нирване, в конце концов стал так дорожить жизнью вместо того, чтобы покончить с нею, как это сделал позднее Майнлендер. Это объясняется тем, что Шопенгауэр достиг возраста, когда развивается «жажда жизни».

Известный невропатолог Мебиус в высшей степени тщательно изучивший биографию и сочинения Шопенгауэра, пришел к выводу о том, что к старости образ его мыслей принял оптимистический оттенок. Семидесятилетний философ находил утешение в том, что возможно дожить до ста лет.

Шопенгауэр в старости жил с удовольствием и не был больше пессимистом по чувству. Незадолго до смерти он предполагал, что сможет прожить еще двадцать лет.

Великий Гете рано стал пессимистом. В этот период своей жизни он часто думал о самоубийстве. Он клал на ночной столик отточенный кинжал и несколько раз порывался вонзить его себе в грудь.

Вследствие своей повышенной чувствительности поэт не считал себя достаточно приспособленным к окружающему миру.

С годами возвраты к пессимизму становились менее продолжительными и гораздо слабее прежних. Большею частью он ощущал радость жизни, и чувство жизни проявлялось у него в страхе смерти.

После тридцати у поэта уже во всем сквозило желание жить и печаль от приближения старости, а после сорока лет он становится тем невозмутимым олимпийцем, который внушил такое почитание потомкам.

Гете достиг спокойно величавой старости и оставался неутомимо деятельным до самой смерти, наступившей после восьмидесяти лет.

Боязнь смерти ощущается далеко не одинаково в различные фазы жизни человека. Ребенок не имеет понятия о смерти и не ощущает никакого сознательного страха перед нею. Юноша и молодой человек понимают ужас смерти, но не так сильно боятся ее, как пожилой человек, у которого «жажда жизни» достигла уже полного развития. Эта разница в развитии «жажды жизни», несомненно, и составляет одну из причин пессимизма среди молодых людей.

Пессимизм есть свойство юношеского возраста, уступающее позднее место более светлому мировоззрению. В теории можно оставаться пессимистом, но чтобы быть пессимистом по чувству, надо быть обязательно молодым. Чем старше мы становимся, тем больше дорожим жизнью. Когда пожилой человек не страдает меланхолией или не болен серьезно, то он не чувствует себя пессимистом. Молодым же людям, склонным к пессимизму, нужно всегда внушать, что их душевное состояние временно и что оно, по законам человеческой природы, должно будет уступить место более светлому мировоззрению.

Какие же из человеческих натур более всего подвержены пессимизму? Обычно это беспокойные, пассивные, злопамятные, суровые, эгоистичные люди, отвергающие все новое, негативно настроенные, мелочные, подозрительные, упрямые, лишенные воображения, чем-то напуганные, склонные к депрессиям, скептически смотрящие на мир, постоянно в чем-то обвиняющие окружающих. Как пауки, захватывают они вас в сети своего горя, повествуя, как ужасна была, есть и будет их жизнь. При этом им нужно сочувствие, а не совет.

Пессимисты предпочитают барахтаться в пучине жалости к себе, уверенные в том, что мир к ним жесток и все вокруг виноваты в их несчастьях. Ничто не доставляет им удовольствия. Про таких людей

говорят, что им удобнее видеть стакан наполовину пустым, но не наполовину полным.

Тем не менее эти люди постоянно проявляют беспокойство, причем во всем заранее составляют неутешительные сценарии. Любая попытка дать им совет обречена на неудачу. Вам скажут: «Да, но...», — и продолжат объяснять, почему их проблема не разрешима даже с вашей помощью. В конце концов они будут продолжать видеть мир во всей глубине его безнадежности, и что бы вы ни сделали и ни сказали — ничто не сможет поколебать их.

Стоит вам хоть немного пообщаться с пессимистом, и вы быстро почувствуете себя несчастным и вымотанным. К сожалению, вокруг слишком много подобных людей. Прислушайтесь к любому случайному разговору, и вы непременно узнаете, чей муж избил жену, кто совсем обнищал, кто вконец растолстел, кто слишком несчастен, болен или утомлен жизнью.

Сталкиваясь с пессимистами в повседневной жизни, мы не только раздражаемся, но и сами впадаем в депрессию и часто жалуемся на усталость. Так что, если вам дорого собственное душевное спокойствие и вы не намерены жить в постоянной тревоге, держитесь подальше от этих людей.

По своим личностным качествам к пессимисту близок подозрительный скептик. Он убежден, что весь мир настроен против него. Он капризен, непоследователен, противоречив, непокладист, неверующ и склонен к самобичеванию и саморазрушению. Подозрительный скептик не поверит ни единому слову, если ему не предоставить немедленные доказательства. Но даже если он убедился в чем-то, то по-прежнему будет сомневаться. Сомнение написано у него на лице. Находиться рядом с ним, а тем более общаться необычайно трудно из-за его подозрительности и убеждения, что все против него. По сути дела он все время думает, что вы замышляете против него что-то нехорошее.

Если его планы не осуществляются или он принял неверное решение, то сразу же падает духом. Отсюда — и болезненная подозрительность, и страх, и скептицизм. Поскольку таким человеком движет в первую очередь страх, то нужно сделать все возможное, чтобы он осознал, что вам можно доверять. Тогда он будет чувствовать себя спокойно рядом с вами, зная, что вы его не обидите и не используете в своих интересах.

Проявите к нему как можно больше терпения, продемонстрируйте любовь и добрые чувства. Возможно, при этом вы сможете приобрести в его лице союзника. Но это реально лишь в том случае, если он не чересчур действует вам на нервы.

Скептицизм отрицает веру в руководящие принципы. Если погасла Полярная звезда и исчез магнитный полюс, то компас бесполезен, так как нет более той точки, на которую он смог бы указывать.

М. Нордау

Скептик похож на чудака, рассматривающего с фонарем, блистают ли звезды.

П. Буаст

Во всяком человеке есть зародыши пессимизма. Чтобы знать и судить жизнь, нет даже необходимости много прожить, — совершенно достаточно перестрадать.

Ж. Гюйо

Счастливые пессимисты! Какую радость испытываете вы, когда вам удастся доказать, что радости нет.

Мария Эшенбах

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К СТРЕССАМ

Стресс является неспецифической реакцией человеческого организма на внешние воздействия. Попав под влияние стресса, человек теряет самообладание, мечется, поддается паническим настроениям. Не находя выхода, он пытается «взбодрить» себя то курением, то алкоголем, то лекарствами, но и это не приносит желаемых результатов. Дать их может только овладение методиками, при помощи которых снимаются психологические нагрузки, шлифуется характер, укрепляется воля.

Между тем разные люди имеют весьма неодинаковую предрасположенность к формированию стрессовых реакций. Одни подавляют реакцию соперничества и охотно включаются в борьбу со стрессом, другие сравнительно быстро и легко пасуют перед ним. В связи с этим всех людей можно подразделить на две группы. Людей первой группы часто посещает мысль о том, что они не успевают сделать необходимое. Они пытаются «уложить» все больше дел во все меньший отрезок времени. Возмущаются, например, если не удастся сразу найти место для парковки автомашины или если ожидаемый поезд не прибыл в назначенное время. Люди этой группы чаще встречаются среди актеров,

репортеров, автогонщиков и др. Люди второй группы — полная противоположность в поведении. Это, в основном, люди степенные, не азартные, не склонные к импульсивным действиям. Этот тип чаще всего встречается среди руководителей, чиновников, счетных работников. Природа стресса преимущественно психологическая. Возникает он обычно при житейских или производственных неурядицах; его вызывают опасности, боли, тревоги. Стрессы чаще обусловлены не какими-то сильнодействующими раздражителями, а серией каждодневных мелких волнений. Человека отправляют в сумасшедший дом не какие-то чрезвычайные обстоятельства, а нескончаемая цепь мелких трагедий, не смерть дорогого человека, а порвавшийся шнурок, когда не остается времени, чтобы заменить его новым.

Анатомия стресса

Человек из собственного опыта знает, что всякий раз, когда организм подвергается чрезмерно тяжелой и длительной нагрузке, имеют место три характерные стадии его реагирования: вначале организму чрезвычайно трудно, затем он привыкает к нагрузке и обретает как бы «второе дыхание» и, наконец, вынужден прекратить работу из-за большой потери сил.

Впервые с проблемой стереотипной реакции организма на непосильную нагрузку основатель теории стресса канадский ученый Ганс Селье столкнулся, будучи еще студентом. Его заинтересовало, почему больные, страдающие от самых различных недугов, обнаруживают так много общих признаков и симптомов, независимо от того, перенес ли человек большую кровопотерю, страдает ли инфекционным или раковым заболеванием, он одинаково теряет аппетит, мышцы его слабеют, пропадает интерес к какой бы то ни было деятельности. Больной обычно худеет и имеет своеобразное выражение лица. Позже, при работе с недостаточно очищенными и токсичными эндокринными препаратами, выяснилось, что последние, независимо от их происхождения и гормонального состава, вызывают, при введении крысам, один и тот же синдром, характеризующийся гипертрофией надпочечников, атрофией лимфатической системы, изменением уровня лейкоцитов в крови и язвами желудочно-кишечного тракта.

Вскоре было установлено, что аналогичные изменения в организме возникают при действии переохлаждения, перегрева, инфекции, травмы, кровотечения и многих других факторов. Такая стандартная реакция организма на действие сильного внешнего агента получила название «синдрома тревоги» («реакции тревоги») — первой фазы стресса.

Рассмотрим более подробно суть происходящих в организме процессов в связи с «синдромом тревоги» на примере встречи кошки с собакой. Для кошки имеет место стресс жертвы, а для собаки — стресс охотника. При встрече возникшие у обоих эмоции являются сильнейшими мобилизующими факторами. Регуляция эмоций сосредоточена в гипоталамусе. Когда кошка принимает позу с выгнутой спиной, это означает, что в гипоталамусе возбуждены эмоции страха и агрессии. Сигнал от гипоталамуса через гипофиз поступает в надпочечники, которые выбрасывают в кровь свой гормон — адреналин. Последний вызывает сокращение специальных мышц кожи, и шерсть у животного становится дыбом. Одновременно расширяются сосуды сердца, мозга, легких и сужаются сосуды кожи и внутренних органов, особенно пищеварительных. В результате усиливается деятельность сердца, повышается артериальное давление, увеличивается питание мышечной ткани и мозга. Все это вместе взятое способствует повышению температуры тела и оптимизирует условия для протекания химических реакций.

Адреналин увеличивает способность сердца усваивать кислород. Для человека эта защитная мера может быть крайне неблагоприятной из-за опасности возникновения кислородного голодания во время отрицательных эмоций. Последнее чревато сердечной недостаточностью или даже инфарктом миокарда. При нормальном течении стрессорной реакции адреналин успевает быстро разрушаться.

Если ситуация, вызвавшая стресс, не кратковременна, гипоталамус стимулирует выведение из коры надпочечников специального гормона — кортизона. Последний обладает многими из тех свойств, что и адреналин, но время действия кортизона значительно больше. Кортизон активизирует процесс превращения белков в глюкозу, что очень важно в условиях отсутствия поступления пищи извне. Кстати, при выделении большого количества кортизона (из-за очень сильного эмоционального воздействия) у человека может возникнуть временный сахарный диабет вследствие неспособности организма быстро усваивать вновь образуемый сахар. Так, при падении курса акций на бирже возникает «диабет биржевиков». При наличии определенных предпосылок длительный стресс способен приводить к стойкому диабету.

Поскольку белки являются структурными и функциональными элементами клеток, организму очень

невыгодно переводить их в сахар. Для этих целей лучше использовать ткани организма, которые могут быстро обновляться. Такими тканями служат лимфоциты, которые рассредоточены в лимфатических железах и других лимфоидных тканях — селезенке, костном мозге и тимусе — главном органе клеточного иммунитета.

Многие из собственного опыта знают, что после сильного и длительного волнения легко заболеть простудными или вирусными заболеваниями: это обусловлено обеднением тимуса лимфоцитами, которые используются для обеспечения энергетических потребностей организма в период стресса.

Поскольку во время стресса суживается просвет сосудов внутренних органов, усиливается деятельность сердца и повышается давление крови в системе, длительные отрицательные эмоции очень опасны для гипертоников, а также и для здоровых людей, так как увеличивают опасность возникновения гипертонической болезни.

Адреналин, гормон роста, жирные кислоты, кортизон способствуют повышению свертываемости крови на тот случай, чтобы избежать больших кровопотерь при возможных ранениях в борьбе. Этот защитный механизм может явиться причиной возникновения тромбоза сосудов и инфаркта миокарда под влиянием эмоционального возбуждения.

Стресс, устраняя все лишнее, подавляет и аппетит. Это целесообразно во время предстоящей борьбы. Поэтому-то при волнении мы чувствуем, как пересыхает слизистая во рту и в горле.

Кортизон обладает способностью тормозить активность полового центра — гипоталамуса. Это биологически целесообразно: пока борьба не закончена, раненое животное не должно приносить потомство. В связи с этим понятно, почему у женщин длительные отрицательные эмоции приводят к прекращению менструального цикла, а у мужчин снижается сексуальная потенция.

Вышеописанная картина протекания первой фазы стрессовой реакции характерна для «жертвы». У «охотника» вместо адреналина в кровь выбрасывается нор-адреналин — вещество, в физико-химическом отношении мало отличающееся от адреналина, но дающее весьма характерную эмоциональную окраску поведению животного.

Если внешний агент (повреждающее действие) настолько силен, что его длительное воздействие несовместимо с продолжением жизни, то организм в течение первых часов или дней погибает на стадии синдрома тревоги.

Если же организм в таких условиях способен выжить, то наступает вторая стадия стрессорного процесса — стадия резистентности, по своим показаниям почти противоположная синдрому тревоги. Так, если на первой стадии гормоны усиленно выбрасываются в кровь и истощают надпочечники, то на стадии резистентности последние, напротив, становятся чрезвычайно богатыми гормональными веществами. Гипоталамус через находящийся в нем центр терморегуляции усиливает теплоотдачу. Расширяются кожные сосуды, увеличивается потоотделение.

Особый антидиуретический гормон — вазопрессин — из гипоталамуса поступает в гипофиз, а оттуда — в кровь, задерживая выделение воды почками и тем самым восстанавливая потерянную кровь. Усиливается ранее заторможенная гипофизом функция щитовидной железы, гормоны которой необходимы для восстановления поврежденных тканей. Затухает выделение кортизона, что способствует синтезу белка.

Вторая стадия стресса должна заканчиваться состоянием покоя, расслабления, отдыха, хорошего самочувствия. Успокаиваются и нормализуются все процессы в организме.

Третья стадия стресса — истощение. В этой стадии кора надпочечников вновь лишается вырабатываемых ею гормонов, нередко наблюдается кровоизлияние в них. Исход стадии истощения — тяжелое заболевание типа инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета или даже смерть. Эта стадия возникает, если стресс не закончился во второй фазе.

При каждом эмоциональном стрессе в организме человека происходят определенные изменения, в частности, — увеличение содержания холестерина в крови. А это, как известно, является одним из главных факторов развития атеросклероза — болезни старения организма.

Если стрессы повторяются часто и между отдельными из них организм не успевает вернуться в нормальное состояние, если стрессы были очень сильными, может возникнуть дистресс. У человека пропадают сон, аппетит, хорошее настроение, повышается мнительность, подозрительность. Он не обращает внимания на близких, детей, природу и т. д. Дистрессы бывают исключительно адреналиновые. Они истощают организм: не только надпочечники, вырабатывающие адреналин, но и нервную систему, сердце, мышцы, иммунитет. На этом фоне обостряются хронические заболевания,

происходят несчастия. Наступает «черная полоса жизни». И если не хватает сил разорвать эту черту, если не придут на помощь близкие и друзья, то исход может оказаться печальным.

Болезни и стрессы

Верный путь освобождения от стрессов и дистрессов — в движении, в мышечных нагрузках, чтобы сжечь выброшенные в кровь излишние гормоны. На помощь этому в самом организме приходит специальный фермент, который разрушает адреналин и норадреналин. Люди, у которых фермент вырабатывается в достатке, обычно отходчивы, незлопамятны, доброжелательны, постоянно настроены оптимистично.

Между стрессами и болезнью существует обратная связь: как болезнь может вызвать стресс, так и стресс способен вызвать болезнь. Поскольку действие любого агента, требующего адаптации, вызывает стресс, то и любая серьезная болезнь связана с некоторыми проявлениями стресса, ибо все они влекут за собой те или иные адаптационные реакции. Однако степень выраженности адаптационной реакции зависит от многих обстоятельств. Так, при локальном поражении (например, травма пальца) общая адаптивная реакция всего организма играет весьма незначительную роль в сравнении с местными процессами заживления раны. При остром отравлении цианистым калием поражается организм в целом, однако смерть наступает так быстро, что стресс практически не успевает развиваться.

С другой стороны, тяжелое эмоциональное потрясение приводит к заболеванию почти исключительно благодаря своему стрессорному действию. В данном случае истинной причиной заболевания являются избыточные или неадекватные адаптивные реакции. Если кто-нибудь говорит с вами в оскорбительном тоне, но вы не принимаете это близко к сердцу, то ничего не случится. Однако, если вы реагируете слишком сильно и чувствуете себя глубоко оскорбленными, то могут развиваться тяжелые физиологические нарушения.

Если у человека чрезвычайно неприятный начальник, который без конца ругает его и придирается к мелочам, то служащий будет страдать только в том случае, если он слишком сильно переживает эти придирки: решающую роль здесь играет не обида сама по себе, а реакция человека на эту обиду.

Болезни, вызванные неправильным проявлением синдрома стресса, называют «болезнями адаптации», поскольку они значительно меньше зависят от природы патогенного фактора, нежели от адаптивной реакции организма на неспецифические стрессорные эффекты. Болезнь «адаптации» может быть вызвана, например, избыточной продукцией так называемых адаптивных гормонов гипофиза, надпочечников или секрецией в кровь необычного сочетания этих гормонов.

Поскольку адаптивные гормоны существенно влияют на воспаление, а целый ряд заболеваний сопровождается воспалительными процессами, то совершенно очевидно, что стресс может изменять (усугублять) течение очень многих болезней.

Продолжительный стресс способен сам по себе играть роль очень сильного патогенного фактора, но и в этом случае определяющим моментом служит индивидуальная чувствительность к стрессу.

Итак, большое количество заболеваний может иметь одинаковую причину, а именно — стресс. К их числу принадлежит, в частности, язвенная болезнь, хотя ее возможной причиной способны служить, помимо стресса, отравление, переохлаждение, перегрев, кровотечение.

В опытах на здоровых животных установлено, что все перечисленные агенты способны привести к появлению язв желудочно-кишечного тракта. Более того, эти язвы являются более тяжелыми, если предварительно удалить надпочечники и тем самым лишить организм способности продуцировать защитные кортикостероиды.

При подборе соответствующих условий можно заставить стресс действовать по нашей воле, избирательно поражая тот или иной орган. Такая индукция особой «готовности» или предрасположенности к заболеванию осуществляется через кровь химическими агентами в отличие от павловского типа обусловливания через нервную систему.

Иными словами, путем воздействия на кровь или лимфосистему можно создать в том или ином органе «место наименьшего сопротивления», так что потом под влиянием реакции всего организма на любой вид стресса этот орган первым выйдет из строя.

В реальной жизни роль факторов, избирательно усиливающих (или ослабляющих) тот или иной эффект стресса, могут играть генетическая предрасположенность, возраст человека, его пол, а также употребление им в целях лечения различных лекарственных препаратов или гормональных средств (особенно синтетических). Под влиянием обуславливающих факторов хорошо переносимая в норме степень стресса может оказаться патогенной и вызвать «болезнь адаптации», избирательно

поражающую предрасположенную область — мишень.

Стресс, биоритмы и адаптация

Проанализируем сущность процесса адаптации организма к воздействию внешней среды. Все внешние воздействия в большей или меньшей степени вызывают в организме изменения, совокупность которых именуют «реакциями тревоги». Через сутки после этой реакции организм приходит в готовность к повторному воздействию тех факторов, которые обусловили «реакции тревоги». Эта вторая стадия получила название «реакция ожидания».

Что же помогает организму повысить свою устойчивость к повторному воздействию среды? Во-первых, это функциональные резервы: организм какое-то время способен работать с большим напряжением, чем в обычных условиях. Во-вторых, это структурные перестройки, заключающиеся в восстановлении поврежденных органов, тканей и клеток.

Если внешнее воздействие имеет суточную периодичность, то на следующие сутки под его влиянием вновь возникает «реакция тревоги», но формируемая уже на фоне «реакции ожидания».

Восстановительные процессы, характерные для «реакции ожидания», день ото дня будут уменьшать удельный вес «реакции тревоги».

В зависимости от интенсивности внешнего воздействия все реакции можно разбить на три стадии.

- Приспособление к очень слабым внешним воздействиям. Оно идет в основном за счет повышения активности заинтересованных органов и тканей.
- Приспособление к внешним воздействиям значительной интенсивности. Оно идет в основном за счет структурных перестроек, которые увеличивают работоспособность органов и тканей. На этом базируется адаптация организма к различным физическим и химическим воздействиям.
- При возрастающей интенсивности внешнего воздействия наступает момент, когда уже никакие структурные перестройки не в состоянии помочь органам и тканям, и они продолжают работать с большой перегрузкой. Через некоторое время наступает истощение всех резервов организма, ведущее к развитию болезней и даже к смерти.

Возможности организма приспосабливаться к внешним воздействиям ограничиваются еще и тем, что «реакции ожидания» отведено весьма непродолжительное время: она формируется через сутки после воздействия, а время ее готовности к повторной встрече с ним ограничено полутора-тремя часами. Именно этим объясняется, почему частые сбои суточного ритма либо раздражители, не подчиненные определенному ритму, могут становиться причиной заболеваний, похожих на те, которые возникают под влиянием раздражителей большой интенсивности. Этим объясняется и эффект физических нагрузок на костно-мышечный аппарат, различных по интенсивности, продолжительности и времени проведения.

Наилучший результат дают ежедневные тренировки определенной интенсивности, проводимые в заданное время и продолжающиеся порядка восьмидесяти минут. Здесь не годится принцип: чем дольше и интенсивнее, тем лучше. Возможно поэтому нередко приходится сталкиваться с так называемыми болезнями спортсменов высокой квалификации.

Во время «реакции ожидания» структурные перестройки связаны в основном с увеличением количества вновь синтезируемых белков. Стоит ввести в организм вещества, блокирующие синтез белков (например, антибиотики), и «реакция ожидания» не формируется. Организм остается беззащитным перед любым интенсивным физическим или химическим воздействием.

Еще более поразительна картина повреждающего действия ионизирующей радиации. Радиационное повреждение снижается во много раз, если интервал между каждым облучением составляет сутки. Поскольку «реакция ожидания» формируется в ответ на какое-либо конкретное воздействие, она повышает устойчивость организма по отношению именно к этому воздействию. Если организм в промежутках между суточными радиационными облучениями подвергать какому-либо иному воздействию, то его устойчивость к ионизирующей радиации резко снижается.

В некоторых случаях можно говорить о так называемой перекрестной адаптации, когда в ходе приспособления организма к одному виду воздействия повышается его устойчивость и к другим воздействиям.

Небезынтересно рассмотреть вопрос о перекрестной адаптации к высоким физическим нагрузкам, сочетающимся с воздействием температурных факторов.

При большой физической нагрузке и низкой температуре организму необходимо вырабатывать больше энергии, которая расходуется как на мышечные усилия, так и на процесс теплообразования. В

обоих случаях повышенные требования предъявляются к митохондриям — основным энергетическим станциям организма.

Перекрестное приспособление к физическим нагрузкам и повышенной температуре обязано другим механизмам.

Повышение температуры, которым сопровождаются физические нагрузки, заставляет организм усиливать теплоотдачу. Но и повышенная температура окружающей среды способствует тому же самому.

Поэтому совершенствование механизмов теплоотдачи при избыточной физической нагрузке одновременно повышает его устойчивость и к высоким температурам окружающей среды.

В связи с вышесказанным не вызывает удивления, что у организма, приспособленного к повышенным температурам, устойчивость к пониженным температурам не формируется.

Точно так же повышенная устойчивость организма к пониженным температурам не способствует улучшению переносимости высоких температур.

В течение суток организм, как правило, встречается с несколькими сильно различающимися воздействиями, поэтому он должен сформировать и несколько различных «реакций ожидания».

Замечено, что при одновременном действии нескольких новых раздражителей наиболее быстро и полноценно организм вырабатывает «реакцию ожидания» на самый значимый для него раздражитель.

На следующий по значимости раздражитель «реакция ожидания» будет уже не столь полноценной. И практически невозможно одномоментное формирование трех и более реакций.

Степень значимости внешнего воздействия — понятие очень субъективное, зависящее от многих причин. В наибольшей мере она определяется привычным образом жизни.

Так, для животных, ведущих ночной образ жизни, более значимым является переход от темноты к свету, а для дневных животных — наоборот, переход от света к темноте. Это и естественно, поскольку ночные животные чувствуют себя совершенно беспомощными именно в дневное время суток и наоборот. Каждый, кто бывал в лесу в вечернее время, замечал, что по мере сгущения сумерек возникает необъяснимое чувство тревоги, хотя подобное чувство никогда не возникает при такой же освещенности в утренние часы.

Другой, действующий немного иным образом, раздражитель — пища. Если подопытным крысам давать пищу с наступлением темноты, когда они переходят к активному образу жизни, то животные достаточно быстро привыкают к этому распорядку. Если же кормление перенести на дневные часы, то к такому режиму крысы окончательно привыкнуть не могут. Более того, если доступ к дневной кормушке ограничить одним-двумя часами, то животные через несколько недель погибают.

Таким образом, не обусловленная эволюцией комбинация повседневных внешних воздействий резко снижает приспособительные возможности организма.

Поэтому вряд ли можно ожидать благоприятных последствий от длительных произвольных нарушений складывавшегося веками уклада нашей жизни. Не случайно частые нарушения суточного стереотипа служат причиной многих заболеваний.

Стресс достижений

В описании стрессовых реакций организма часто господствующим является представление о том, что наиболее разрушительным фактором служат длительно действующие отрицательные эмоции.

Тем не менее, нередко жизненные наблюдения противоречат таким представлениям. Так, на фоне отчетливо и длительно действующего эмоционального стресса в период второй мировой войны количество психосоматических заболеваний не только не возросло, но даже уменьшилось.

Еще более поразительно, что у многих узников концентрационных лагерей, предрасположенных к психосоматическим заболеваниям в мирное время, к моменту освобождения не наблюдалось никаких признаков психосоматозов, но через некоторое время после освобождения они появились вновь.

В этой связи необходимо упомянуть о так называемых болезнях достижений: последние нередко появляются после того, как достигнута желанная цель (получена ученая степень, важная должность, реализован большой творческий потенциал), если за достигнутой сверхцелью не следуют другие серьезные задачи. Ведь, казалось бы, у человека, добившегося осуществления заветной цели, причин для положительных эмоций куда больше, чем у узника концлагеря.

Оказывается, что основное влияние на формирование психосоматических заболеваний вызывает не знак эмоции — положительный или отрицательный, — а степень выраженности поисковой активности человека в поведении, иными словами, его стремление либо изменить создавшееся

положение или свое отношение к нему, либо капитулировать перед ним, отказаться от поисков решения проблем.

В последнем случае у человека развивается депрессия, ощущение бессмысленности любых усилий, бесперспективности и безнадежности. При этом способно возникнуть и состояние тревоги, связанное с ощущением неопределенной угрозы и предчувствием неминуемой катастрофы.

Перед человеком, добившимся поставленной цели и вполне довольным своим нынешним положением, открываются две возможности: либо поставить перед собой новые проблемы, как это обычно бывает в процессе творчества, либо успокоиться на достигнутом. Но именно в этом последнем случае, при добровольном отказе от дальнейших поисков, и развиваются вдруг болезни достижений, психосоматозы, депрессии, способные приводить даже к суициду. В то же время, если человек принимается за решение новых, пусть даже очень трудных задач, его здоровье не ухудшается, хотя он периодически и может испытывать горечь неудач.

Таким образом, можно смело сказать, что лучше испытывать неприятные переживания, стимулирующие поиск выхода из сложных ситуаций, чем пребывать в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения собой и всем окружающим.

Высокая поисковая активность играет важную биологическую роль, повышает устойчивость организма к вредным воздействиям и стрессам.

Врачи, самоотверженно работающие при эпидемиях особо опасных инфекций, часто оказываются к ним невосприимчивыми; матери — единственные кормилицы семейства, несмотря на очень трудную работу, болевают реже, чем хорошо материально обеспеченные, но ничем не занятые женщины; ученый, систематически жертвующий полноценным отдыхом ради творчества, становится долгожителем. Состояние здоровья в старости также в огромной степени зависит от уровня поисковой активности. Известно, как быстро наступает одряхление у ранее активных людей после их выхода на пенсию, если они не находят при этом выхода своей активности.

Реакция мужчины и женщины на стрессовые ситуации

Многие мужчины осознают, что стрессы могут угрожать их здоровью, но, к сожалению, полагают, что эта угроза реальна лишь в обозримом будущем, а не в данный момент.

Как правило, мужчины очень боятся сердечных приступов, гипертонии и язвенной болезни, однако, не понимают, что стресс способен нести в себе не меньшую опасность, чем соматическое заболевание. Для женщины опасность стрессов увеличивается, поскольку их репродуктивная система способна инициировать стрессовые ситуации. Действительно, они часто испытывают недомогание при расстройствах менструального цикла, чаще впадают в подавленное состояние, сильнее мучаются страхом за свое будущее и будущее своих детей, у них чаще бывают мигрени.

Мужчины и женщины по-разному воспринимают значение уходящего времени. Для женщин с годами имеет место ускоренный бег биологических часов: им кажется, что время течет слишком быстро. Для мужчин же, больше ориентированных на успех, карьеру, финансовую стабильность, напротив, время тянется медленнее, поскольку успех приходит не сразу и не ко всем. Подобные различия влекут за собой разные приоритеты, отражают разный подход к жизни.

Если положение, которое мужчина занимает в обществе, его не устраивает, если он считает, что получил от жизни меньше, чем заслуживает, то семья и близкие начинают замечать признаки приближающегося стресса — равнодушие к работе, порой даже отчаяние.

Верным же признаком того, что мужчина доволен и карьерой, и окладом, что ему нравится и работа, и коллеги, служит его желание устроить большой праздник, к примеру, банкет по поводу своего пятидесятилетия. У женщин подобные желания возникают весьма редко.

Одним из главных отличий мужской психологии от женской является отношение к соперничеству, к оценке своей конкурентоспособности. С самого раннего детства мальчики постигают правила соревнования. И во взрослой жизни в основе их эффективных связей и деловых контактов остается все та же игра. Принятые с детства правила соревнования — это главный тип мужских межличностных отношений. Для женщин же такой стиль нетрадиционен, он скорее исключение из правил.

Соревновательный тип жизни мужчин имеет как свои позитивные, так и негативные стороны. Положительные: человек готов жить и работать в коллективе, подчиняться лидеру, признавать авторитеты. Он верит в неизбежность трудной борьбы, с детства знаком с неписанным законом — только тяжелый и упорный труд ведет к достижению цели и успеху. Отрицательные: провоцирование принудительной, навязываемой против воли конкуренции.

Для женщин более характерен тип скрытой конкуренции. Они чаще скрывают свое честолюбие и желание выиграть, оценивают себя методом сравнения, наблюдая за действиями других женщин. Конкуренция такого рода не прекращается никогда, возводя все новые препятствия, ставя все новые цели на работе, в гостях и дома.

У мужчины и женщины сильно различается чувство вины, обусловленное удавшимися или неудачными попытками достичь успеха. У мужчины чувство вины появляется, когда от него отворачивается удача. Для женщины ситуация прямо противоположная — чувство вины, как это ни парадоксально, возникает при достижении цели.

Социологические исследования показывают, что очень сильный психологический стресс (раздражение, страх, гнев, деморализация, депрессия) возникает у мужчины, если его жена зарабатывает больше, чем он сам, если он вынужден выполнять домашнюю работу не от случая к случаю, а нести определенную постоянную домашнюю нагрузку.

Современной жене нужно, чтобы мужчина не отмахивался от домашних дел и не был равнодушен к профессиональным интересам своей работающей жены. Ей нередко даже хочется, чтобы он менял ребенку пеленки, сажал на горшок и читал ему сказки. Естественно, что мужчину мучает такое несоответствие ролей и у него может сформироваться стресс.

Женатый мужчина желает, чтобы жена все свое время посвящала ему, однако, с появлением ребенка ситуация меняется. Муж чувствует, что его интересы отошли на второй план, что жена вынуждена делить свое время, внимание и заботу между ним и ребенком, он обижается, и в результате возникает стресс. Жена в такой ситуации стресса обычно не испытывает, у нее нет чувства вины перед супругом.

Женщина легко совмещает все свои роли. Напротив, у нее возникает стресс, если ролей недостаточно, если она одинока или бездетна, если она не работает, а все силы отдает дому.

Развод — наиболее стрессовая ситуация как для мужчины, так и для женщины. Тип стресса при этом сильно зависит от того, как супруги расстались — как враги или по-дружески, со скандалом или спокойно и довольно быстро, по обоюдному согласию или по инициативе только одной из сторон.

Женщин, которых бросили мужчины, очень сильно беспокоит мнение окружающих об этом событии. Поскольку мужчина воспитан в сознании необходимости постоянного контроля за своими эмоциями и страхе потерять над ними управление, то со стороны может показаться, что он переживает развод меньше, что его стресс слабее, нежели у женщины. На самом деле это не так. Многие разведенные мужчины характеризуют свое состояние как душевный надлом, одиночество. Нередко они боятся визитов к детям, полагая, что тем лучше с матерями, а не с ними.

Мужчины боятся старости больше, чем женщины. Чем больше мужчина поддается таким эмоциям, тем выше риск формирования у него симптомов стресса. Особенно страшит мужчин оказаться в старости неполноценными и никому не нужными. Часто от них можно слышать, что они предпочли бы умереть быстро и в более молодом возрасте, нежели долго мучиться тяжелобольными, одинокими стариками.

Оснований для таких суждений более чем достаточно: старый мужчина не способен следить за собой так, как это делает его жена. Не случайно поэтому смертность пожилых мужчин после потери жены намного выше числа смертных случаев среди семейных мужчин того же возраста и выше, чем среди женщин, похоронивших своих мужей. Однако, если вдовец женился повторно, его шансы прожить долго и в хорошей форме многократно повышаются.

Американские исследования, выполненные на основании более чем трех миллионов свидетельств о людях, умерших естественной смертью, показали, что у большей части мужчин летальный исход наступает за одну-две недели до дня рождения.

Можно полагать, что для мужчины его день рождения является своеобразным рубиконом, точкой отсчета, которой завершается время подведения итогов и начинается период постановки новых задач и целей. Если к этому моменту счет оказывается не в пользу мужчины — надежды не сбылись, расчеты не оправдались, — наступает глубокий стресс, провоцирующий болезни, исход которых может быть самым трагическим.

Психология стресса

Человек научился оценивать стрессовые импульсы и реагировать на них благодаря своей исключительной психической конституции. Если мы оцениваем ситуацию как опасную или вредную, то исходя из этого и начинаем действовать: или стремимся уйти от нее, или пытаемся, если это в наших силах, изменить свое положение.

Если не представляется возможным сделать ни то, ни другое, начинается стрессовый процесс. При этом изменяется не только физиологическое равновесие. С психологической точки зрения мы оказываемся в состоянии перманентного кризиса, нервного перенапряжения. Повышается раздражительность, падает способность к преодолению перегрузок.

Попросту говоря, человек становится нервным, неадекватно реагирует даже на, казалось бы, незначительные импульсы в отношениях между людьми, вместо спокойствия вносит раздражение, начинает вибрировать на грани между подавленностью и ежеминутной готовностью к взрыву.

Наряду с медленной невротизацией, выражающейся в неровных отношениях с людьми, в конечном счете появляются и так называемые болезни цивилизации — высокое артериальное давление, головная боль, боли в спине, коронарные заболевания и др.

Постепенная невротизация и ухудшение здоровья человека происходят чаще всего под влиянием стресса, продолжающегося длительное время «малыми порциями». Хроническое пребывание в таких условиях более опасно, чем одноразовая конфронтация со значительным стрессом.

Психическая способность преодолевать стресс весьма различна. Она зависит от личных качеств человека, его темперамента, индивидуальной тренированности. Люди, не восприимчивые к стрессу, в отличие от легкоранимых, характеризуются особым комплексом жизненных позиций. Они открыты изменениям. Даже большие изменения воспринимаются спокойно. В изменениях они видят не угрозу, а вызов своим возможностям. Обычно таким людям присуще чувство глубокого участия во всем, что их окружает. Они не скучают, весьма деятельны, убеждены в том, что контролируют ход событий (хотя это не всегда соответствует действительности) и что события подчиняются им, а не наоборот. И при всех обстоятельствах придают своей деятельности смысл и значение.

Очень важно изучение психологии поведения личности в стрессовых ситуациях, поскольку характер восприятия многое значит. Сохранять стоическое спокойствие в том случае, когда ничего уже изменить нельзя, не спешить в чрезвычайной ситуации, воспринимать важные события с юмором — вот некоторые варианты, которые помогают справиться со стрессовой ситуацией и психологически защитить себя от ее разрушающего воздействия.

Вровень стресса зависит от того, как мы сами оцениваем ситуацию, и не является свойством среды в абсолютном смысле слова. Он выступает как равнодействующая во взаимодействии человека со средой, которая содержит стрессовые факторы. Например, индивидуальная реакция на тесноту в переполненном троллейбусе или метро у пассажиров весьма различна — один расстроен, а другой стоически воспринимает свое положение и даже пытается шутить.

В зависимости от того, как люди воспринимают стрессовую ситуацию, их можно разделить на «беговых лошадей» и «черепах». Первые из любой ситуации выходят с активом. Они не воспринимают ситуацию трагически и больше склонны к риску. Отдают предпочтение новому. «Черепахи» принимают все близко к сердцу, потому больше страдают от стрессов. Откладывают на «потом» решение своих проблем в надежде, что проблема решится сама собой. Они не понимают, что тем самым ускоряют наступление стресса. Чувство юмора у них развито слабо или вообще отсутствует. Они легко поддаются воздействию телевидения, больше спят, больше принимают лекарств в надежде с их помощью улучшить свое здоровье.

Хроническое воздействие стрессовых импульсов имеет весьма любопытные последствия: как только они становятся очевидными и превращаются в постоянно действующий фактор, человеческий организм как бы перестает их воспринимать. Слабеет стремление изменить ситуацию или уйти от нее. В сущности имеет место снижение реактивности организма. Это объясняет тот факт, что жители крупных городов становятся способными игнорировать шум, грязь, пространство, забитое толпами куда-то спешащих людей. Сельские жители воспринимают такую ситуацию как неприятную и утомительную. Беспомощность людей в их желании уйти от стрессовых ситуаций или изменить свое положение приводит к безразличному восприятию своей жизненной среды.

Но за адаптацию к воздействию скрытой и длительной стрессовой окружающей среды приходится расплачиваться своим здоровьем. Многочисленные исследования указывают на связь большого числа гипертонических и коронарных заболеваний со стремлением людей приспособиться к прессингу больших городов.

Среди представителей любой профессии есть много нервных людей, хотя ситуация, когда стресс принимает форму явно выраженной болезни, распространена реже, нежели случаи «тайного стресса», который может получить нежелательное развитие и привести к деформации личности и ее общения с

окружающими.

Существует целый ряд так называемых начальных признаков, по которым можно распознать приближающийся стресс. Прежде всего — это необъяснимая усталость, хронические головные боли, периодические боли в спине. Как правило, в это время могут учащаться ссоры в семье, на службе, теряется половое влечение.

Может наблюдаться резкая смена настроений, раздражительность, привычные дела занимают гораздо больше времени, возникает тенденция к перееданию. Обостряется защитная реакция: кажется, что вас все норовят задеть или обидеть. Ощущается чувство пустоты, неудовлетворенности жизнью, боязнь неудачи. Падает продуктивность творческого труда, наступает скука. Человек все старается рассматривать с негативной точки зрения. Он становится забывчивым, неспособным принимать решения. Наблюдается потеря чувства самоуважения. Снижается физическая активность.

Среди разнообразных стрессов, подстерегающих человека, один наиболее характерен. Его называют стрессом рухнувшей надежды, или фрустрацией. Хотя ее природа еще недостаточно изучена, фрустрация опасна тем, что чаще, чем любой другой стресс, ведет к заболеваниям типа язвы желудка, гипертонии, мигрени. Люди с выраженными симптомами фрустрации (тревога, отчаяние, гнетущее напряжение) встречаются среди представителей почти всех профессий. Этот недуг возникает вследствие реальных (или мнимых) помех на пути к достижению поставленной цели.

Тяжелые и затяжные случаи могут приводить к печальным характеристическим изменениям личности. Словом, стресс рухнувшей надежды является наиболее опасным для психического здоровья. Его нужно стараться всячески избегать.

Одна из причин, способствующих развитию фрустрации — привычка неоправданного откладывания своих незавершенных дел. Установлено, что незавершенные действия в среднем запоминаются в два раза чаще, чем законченные. Механизм этого достаточно прост: возникающее намерение (ситуативная потребность) создает напряжение, которое снимается лишь с завершением действия. В противном случае остается неудовлетворенность незавершенностью действия, обуславливающая запоминание.

Известен достаточно длинный список средств и действий, позволяющих выработать сопротивляемость к стрессовым воздействиям. Назовем лишь некоторые из «антистрессоров».

- Измените отношение к себе и другим на более позитивное, менее критичное, не гипертрофируйте мелкие человеческие недостатки.
- Расширьте круг общения, более открыто и экспрессивно выражайте свои мысли и чувства. Это поможет вам снизить уровень внутреннего напряжения.
- Рационально распоряжайтесь своим временем. Разделите дела по порядку и значимости. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными, ибо это дает нежелательный психологический эффект. Отдавайте приоритет тем делам, которые позволяют повысить самоуважение.
- Учитесь говорить «нет». Вы не можете сделать все и за всех. Не позволяйте вольно или невольно эксплуатировать себя. Должен быть найден лимит добровольного принятия на себя части нагрузки других людей.
- Научитесь делиться ответственностью. Не претендуйте на лавры сверхчеловека.
- Будьте гибким. Умейте слушать других людей, ценить иную точку зрения. Присматривайтесь к методам чужой работы и перенимайте все хорошее.
- Не бойтесь совершать ошибки и признаваться в них. Это трудно только на первых порах. Искреннее признание само по себе имеет терапевтический, очищающий характер.
- Не переутомляйтесь. Помните, что только находясь в хорошей физической форме, вы можете принести максимум пользы.
- Читайте книги не только в познавательных целях, но и для удовольствия.
- Чаще встречайтесь с друзьями, играйте с детьми.

Часть третья

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ЕДИНСТВО В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Глава пятая

НЕ ПОХОЖИЕ ДРУГ НА ДРУГА

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ

Наиболее характерные отличительные черты внешности мужчины и женщины, помимо фигуры, вероятнее всего, заключены в чертах лица. Их особенности во многом обусловлены строением черепа. Считают, что объем головы женщины в среднем составляет четыре пятых объема головы мужчины. У женщин более овальное, менее угловатое лицо. Лоб, как правило, более вертикальный. Надбровные дуги, так же как другие выступающие части лица (скулы, подбородок), слабо выражены. Мимические мышцы на женском лице выступают менее отчетливо, рельеф лица сглажен, переходы между зонами смягчены.

Чаще всего глаза у женщин большие, верхнее веко изящно очерчено, несколько прикрывает роговицу. У молодых женщин кожа вокруг глаз обычно нежная и гладкая. Расстояние между высоко расположенными тонкими бровями кажется большим, чем у мужчин. Ресницы более длинные и тонкие. Природное обрамление глаз в сочетании с более широкими зрачками, несомненно, оттеняет лицо, способствует его привлекательности.

Расстояние между линиями волос и бровей у женщин уже, чем у мужчин, что ограничивает высоту лба, зато он кажется более крутым. Скуловые кости и дуги обычно не выступают, если этот признак не является расовым.

Размеры носа женщин уступают таковым у мужчин, рот гармоничный, углубление между носовой перегородкой и верхней губой заметнее, жевательные мышцы не проступают явственно, челюсти развиты слабее, нижний край челюсти тонкий, подбородок закругленный.

Лицо женщины несет отпечаток социальных факторов, особого положения в обществе. В мимике прослеживаются особенности, связанные со стремлением привлечь внимание мужчины, но в высшей степени она связана с инстинктом материнства.

Несмотря на искусственное приукрашивание, женское лицо не приобретает подчеркнутой резкости, а сохраняет способность отражать гамму переживаний.

Одной из особенностей мимики женщин является способность смотреть прямо в глаза собеседника. Это исторически обусловленное качество развилось у них, вероятно, из необходимости точного восприятия сигналов при встрече с соплеменниками, при оценке состояния здоровья членов семьи.

С помощью мимики выражается одухотворенность, в том числе и сексуальная, оправданная необходимостью привлечения партнера противоположного пола.

Считают, что бездетность, особенно при нормальной способности женщины к деторождению, сильно подавляет систему желез внутренней секреции. Мимика женщины, лишенной радости материнства, обязательно включает в себя элемент неудовлетворенности собственной судьбой.

О женщине, которую видят в первый раз, часто судят по ее осанке. Небрежность осанки указывает на лень или, по крайней мере, пренебрежение приличиями. Надменный вид и натянутость подчеркивают самомнение и спесь.

Для приобретения приличной осанки необходимо избегать наклонного положения вперед, не опускать головы, не облокачиваться о стену, мебель, спинку стула. Нежелательно переносить тяжесть всего тела на одну ногу. В положении сидя не нужно прикасаться спиной к спинке своего стула, запрокидывать голову назад, искривлять корпус. Желательно избегать всяких неприличных поз.

Молодой девушке нецелесообразно принимать высокопарный, сентиментальный или меланхолический вид. С другой стороны, следует избегать серьезного и полного презрения выражения лица.

Походка хорошо воспитанной девушки или женщины должна быть не слишком поспешной и не слишком медленной. Неторопливость и ритмичность походки подчеркивает ее элегантность.

Движенья рук должны быть легки, непринужденны и естественны. Замечено, что женщины, имеющие угловатые движения, по большей части бывают добродетельными.

Достигнуть грациозности походки женщина может, соблюдая следующие правила:

- Шаг обязательно должен соразмеряться с ростом: высокая женщина, семенящая при ходьбе, так же неизящна, как и маленькая, делающая аршинные шаги.
- Локти при ходьбе необходимо держать ближе к корпусу, немного подавая их назад, чтобы бюст выглядел рельефнее.
- Если женщина идет под руку с мужчиной, то своего шага она не должна менять. Под нее должен подстраиваться партнер.
- Элегантная женщина держится на ходу прямо, не опуская плеч.
- На улице шаги могут быть ускорены, но без излишней торопливости.

- Привычка покачивать бедрами — неприлична и вульгарна.
- Подпрыгивающая походка служит признаком ветренности и кокетства.

Мужчина обладает более крепкими мускулами и устойчивым скелетом, благодаря чему пользуется значительным преимуществом перед женщиной в физических видах деятельности. Однако в этом вопросе имеется одно «но».

Установлена принципиальная разница между энергетикой мужского и женского организма. Главными источниками энергии для человека служат углеводы и жиры. Половой гормон мужчины — тестостерон — способствует увеличению мускулов. В противоположность этому женский половой гормон увеличивает долю жира. Женский организм лучше приспособлен к использованию жира в качестве источника энергии.

При исследовании результативности легкоатлетов, мужчин и женщин, обнаружен любопытный факт: в беге на марафонскую дистанцию (42 км) они показывали одинаковые результаты; когда эти же атлеты соревновались в забеге на 90-километровую дистанцию, то женщины оказались впереди мужчин. Объяснение такого феномена очень простое: жир сгорает в организме значительно медленнее углеводов. Поэтому при длительных испытаниях, когда закончены запасы углеводов, в действие вступают жиры, которые у женщин намного эффективнее преобразуются в энергию. Вышеописанные факты позволяют сделать заключение о том, что хотя мужской организм, по общему признанию, и является более сильным в физическом отношении, тем не менее, в отношении длительно действующих нагрузок женский организм следует признать биологически более приспособленным.

Женщина существенно превосходит мужчину в скорости и легкости приспособления к жизни и условиям окружающей среды. Это проявляется уже с момента рождения. Смертность девочек и мальчиков в первые часы после рождения выражается в примерной пропорции 1:5. В развитых странах женщины живут в среднем на пять-шесть лет дольше мужчин.

Шизиологически мужчина способен принимать большее количество пищи. Поскольку мужчина ведет жизнь более разнообразную, полную движений и впечатлений (наука, торговля, политика, финансовая деятельность), все его чувства и ум находятся в постоянном возбуждении. Удовлетворение возбужденных рецепторов вкуса достигается употреблением разнообразной пищи и алкогольных напитков. Женщина же, ведущая несравненно более однообразную жизнь, находящаяся вне возбуждающих условий и развлечений, не нуждается в стимулировании органов вкуса и потому более равнодушна к утонченной кухне и напиткам.

Хотя приготовлением пищи больше занимается женщина, тем не менее, все знаменитые трактаты по кулинарии написаны мужчинами. Только мужчины выполняют роль экспертов при дегустации вин, кофе, чая и других напитков.

Мужчины лучше видят днем. У них более быстрая реакция, они более ловки и изобретательны. Уже с детства предметы и машины их интересуют больше, чем люди. Мужчины лучше выполняют задачи, которые требуют аналитического мышления. С этим же связаны и их развитые математические способности.

У женщин четко проявляется склонность к овладению внутренним пространством. Они лучше различают материалы и формы, лучше слышат, более резко реагируют на шум. Женщины лучше видят в сумерках и ночью.

С раннего детства женщины проявляют большие способности к овладению речью, обладают лучшими способностями к общению. В дискуссиях они проявляют более быструю реакцию, но по части обобщений уступают мужчинам. У женщин более развита способность к координации движений. Они больше интересуются другими людьми, их проблемами, более чувствительны в социальных контактах, могут лучше понять другого.

Мужчины чаще любят говорить о своих успехах, женщины же, напротив, больше предпочитают слушать об успехах других. Мужчина обычно внимательно слушает собеседника только в течение первых 10-15 секунд, а затем начинает слушать лишь самого себя. Когда говорят двое мужчин или две женщины, то частота перебивания ими друг друга примерно одинакова. Но когда разговаривают мужчина и женщина, то мужчине свойственно перебивать женщину в два раза чаще. Примерно треть разговора женщина собирается с мыслями, пытается восстановить то направление разговора, которое имело место в тот момент, когда ее перебили.

Женщины, как правило, робеют перед начальством, подчиняются чужому авторитету и склонны считать интересы других более важными, чем свои собственные.

Чисто мужской чертой характера является тщеславие. Одним из способов его удовлетворения служит привычка тратить деньги, ни перед кем не отчитываясь. Точно так же, как женщину ценят за ее красоту, мужчину оценивают в обществе сообразно тому, сколько он зарабатывает и как распоряжается своими деньгами. Подобное поведение обуславливает и другую особенность характера мужчины — алчность к деньгам. Последняя лежит в основе стремления зарабатывать деньги любыми средствами, нередко даже путем недобросовестных сделок.

Женщина, добывающая деньги собственным трудом, относится к ним намного более осмотрительно и экономно, чем мужчины. Щедрая женщина является одним из достаточно редких явлений нашей жизни. Она скорее стремится к тому, чтобы сберегать, копить деньги, нежели тратить их даже с умеренностью и благоразумием. Она всегда хочет быть уверенной в том, что хорошо тратит свои деньги, и ни один экономист не устанавливает более тщательно различие между деньгами и теми благами, которые они предоставляют.

Другая черта женского характера, обнаруживающая ее врожденную скупость, — это нежелание давать деньги в долг. В любом благотворительном обществе вам скажут, что пожертвований от дам вещами сколько угодно, но деньги почти отсутствуют. Причем небезынтересно отметить, что натуральные жертвования нередко составляют немалые суммы в денежном исчислении. Причину такой скупости женщин надо видеть в том, что они не часто имеют возможность свободно располагать денежными средствами.

Существует авторитетное мнение о существовании «мозга мужского и женского». Мужской гормон тестостерон в период внутриутробной жизни замедляет развитие левого полушария головного мозга, одновременно увеличивает правое полушарие, отвечающее, как известно, за художественные, музыкальные и математические способности. Возможно, этим объясняется значительно большее число знаменитых мужчин в названных областях. В частности, на одну женщину с выдающимися способностями к математике приходится тринадцать мужчин.

Считается, что у женщин лучше распределены функции коры головного мозга. Если в результате несчастного случая повреждается левое полушарие мозга, у женщин восстановление основных функций происходит быстрее. Значит, у них правое полушарие может в какой-то мере заменить функции левого.

Масса мозга у мужчин больше, чем у женщин. Но это никак не отражается на умственных способностях женщин. Гораздо важнее степень развития коры головного мозга в ключевые моменты *процесса обучения* — в детстве и в юности. К примеру, мозг такого гения, как Анатолий Франс, весил всего 900 граммов при среднем весе человеческого мозга в 1500 граммов.

Имеются свидетельства того, что мужчины сварливее женщин по той причине, что отмирание тканей в левой фронтальной доле мозга, связанной с депрессиями, происходит у них в три раза быстрее, чем у женщин. Даже в интервале от восемнадцати до сорока пяти лет наблюдается постоянная деградация способностей выполнять действия, связанные с концентрацией внимания, а уж сварливость стариков обусловлена просто биологически.

Мужчина к моменту достижения зрелости теряет 15 процентов объема фронтальной доли, которая осуществляет контроль за вниманием, абстрактным мышлением и подавлением импульсов, и 8,5 процентов височной доли, управляющей памятью.

Незначительное изменение тканей мозга происходит и у женщин, но потерь в этих двух долях мозга почти не происходит.

Мужчины теряют больше мозговых тканей оттого, что у них мозговое кровообращение протекает менее интенсивно, чем у женщин, особенно во фронтальной доле. Вдобавок к этому у женщин с возрастом замедляется процесс разложения сахара, в то время как у мужчин он не изменяется. Выделяющиеся при этом токсические вещества у женщин выводятся с током крови, а у мужчин образуются «склады» токсичных продуктов. Возможно, это служит одной из причин большей продолжительности жизни женщин.

Что важнее: среда или гены?

Биологически женский организм устойчивее мужского, успешнее сопротивляется неблагоприятным внешним воздействиям. Это оправдано с точки зрения эволюции. Женщина вынашивает, рождает и воспитывает потомство. Чтобы вид сохранился, ее организм должен обладать хорошей сопротивляемостью к любым неблагоприятным факторам. Женщина призвана сохранять накопленную человечеством генетическую информацию, чтобы передавать ее будущим поколениям.

У мужчины совсем иные функции. Любой биологический вид должен развиваться. Мужчина и

является тем экспериментальным материалом, благодаря которому происходит эволюция человека. Мужчина усваивает все новое, пропуская его через себя, а женщина берет новые качества «на хранение», накапливая весь позитивный генетический опыт человечества. Чтобы лучше соответствовать своему предназначению, как тело мужчины, так и его ум и душа должны быть более восприимчивы и чувствительны ко всему новому. А раз он более восприимчив, значит, и более уязвим для болезней: и физических, и психических, и духовных.

Мужчины чувствительнее женщин к неблагоприятным факторам и болезням на всех этапах жизни, включая и эмбриональный. Если в момент оплодотворения количество будущих мальчиков на 20-30 процентов превышает количество будущих девочек, то к моменту рождения оно составляет только шесть процентов (правда, во время народных бедствий, голода, войн особей мужского пола рождается значительно больше). К возрасту женихов и невест соотношение полов практически выравнивается, а в более поздние сроки склоняется в женскую пользу.

Причина повышенной смертности мужского пола состоит в том, что он первым получает новую информацию, сталкиваясь со всевозможными воздействиями среды. К сожалению, при встрече с новым чаще всего только опытным путем удастся понять, что хорошо, а что плохо.

Женский пол гораздо пластичнее. Женщина существенно превосходит мужчину в быстроте и легкости приспособления к жизни и условиям окружающей среды за счет более широких границ проявления генотипа.

Мужской пол такой возможности лишен, и первым принимает на себя «удары судьбы». Но. как часто бывает, выигрыш в одном ведет к проигрышу в другом. Гибкость, приспособляемость женщин приводят к тому, что они как бы ускользают от процесса отбора — главного двигателя эволюции. И на эволюционной арене главная роль принадлежит мужчинам, перед которыми постоянно стоит дилемма: или погибнуть, или найти новые пути развития. Поэтому в процессе эволюции шел независимый отбор: у мужчин — на изобретательность, сообразительность, у женщин — на лучшую приспособляемость.

Отсюда вытекают многие психологические особенности полов. Женщины лучше поддаются обучению и воспитанию, но они более консервативны, осторожны — все это выражение лучшей адаптированности™ к среде. Достаточно вспомнить, как легко меняют женщины свои привычки, вкусы, наряды. Мужчинам такая перестройка дается куда сложнее.

Говоря о том, что важнее в формировании личности — гены или среда, нужно уточнить: для женщины — важнее среда, для мужчины — гены. Поэтому среди мужчин больше как слабоумных, так и гениев. А женщины выбирают более комфортное среднее положение.

Интересно, что даже в различных аномалиях развития прослеживается совершенно четкая закономерность. Среди женщин распространены те аномалии, что повторяют уже встречавшиеся в процессе развития признаки, у мужчин — новые, ранее не встречавшиеся. Это как бы нащупывание пути, тропинки в будущее.

Женщинам рисковать нельзя, их эволюционная роль иная — сохранение достигнутого и передача следующим поколениям. Функции мужского пола — пробовать и ошибаться.

Женские и мужские заболевания

Женские гормоны обеспечивают кровеносным сосудам большую упругость. Благодаря им организм женщины вырабатывает больше «хорошего» холестерина, который препятствует закупорке сосудов. По этой причине женщины меньше подвержены инфаркту. В частности, в возрасте до сорока пяти лет это заболевание у мужчин отмечается в тринадцать раз чаще, чем у женщин. Между сорока пятью и шестьюдесятью годами мужчины заболевают в два раза чаще, а после шестидесяти лет вероятность заболевания выравнивается. Необходимо отметить, что женщины тяжелее мужчин переносят инфаркт миокарда, особенно если заболевание возникло в сравнительно молодом возрасте: летальные исходы наблюдаются значительно чаще.

Исследования в области наследственных болезней показывают, что женский организм проявляет в высшей степени упорное сопротивление как восприятию, так и наследственной передаче болезненных качеств. В частности, опасность восприятия какой-нибудь болезненно-наследственной предрасположенности проявляется значительно больше в случае болезни отца, нежели матери. При этом мальчик гораздо легче воспринимает передаваемое ему наследственным путем болезненное начало. Девочка в известной мере способна отстранить от себя наследственное заболевание. Туберкулез, сумасшествие, сифилис, глухота и другие болезни проявляются в более острой форме, если они унаследованы от отца или, хоть и от матери, но детьми мужского пола.

Вообще наследственность женского организма обладает благотворным регулирующим механизмом, стремясь устранить недостатки, вносимые особями мужского пола.

Женская иммунная система гораздо мощнее мужской. Важнейший орган иммунной системы — вилочковая железа — у женщин в три раза толще. У них больше и иммунных антител. При пересадке того или иного органа реакция отторжения у представительниц «слабого» пола выражена ярче. Вместе с тем защитная система женского организма чаще может давать сбой и способствовать развитию болезней, называемых аутоиммунными, при которых иммунная система разрушает те объекты человеческого организма, которые призвана защищать.

Вот некоторые из таких заболеваний. При болезни Грейвса повышенная функция щитовидной железы обычно вызывает выпучивание глаз и делает человека нервным и раздражительным. При ревматоидном артрите развивается деформирующий тип заболевания суставов. Системная красная волчанка («великая актриса») дает воспаление артерий практически в каждой части тела. Симптомы зависят от того, какие кровеносные сосуды больше поражены. В сердце, в результате, может развиваться стенокардия, в мозге — инсульт. Врачи не всегда выявляют эту болезнь, и пациенты годами не знают правильного диагноза.

Колит — воспалительное заболевание кишечника, вызывающее хроническую боль, спазмы, понос или запор. Болезнь может быть следствием нарушения аутоиммунного механизма и чаще поражает женщин. Аутоиммунное расстройство, которым женщины также страдают гораздо чаще мужчин, — синдром Рейно. Последний вызывает спазмы небольших кровеносных сосудов в частях тела, подвергающихся охлаждению. Когда температура понижается, кончики пальцев или нос белеют и становятся болезненными. Миастения — тоже в основном женское заболевание. Оно вызывает слабость мышц, особенно контролирующих движение глаз, век, процессы дыхания и глотания. Болезнь нередко развивается после эмоционального шока.

Помимо аутоиммунных известен также ряд других заболеваний, которые можно охарактеризовать как преимущественно женские. Соотношение частоты заболеваний женщин и мужчин раком щитовидной железы — 3 : 1, а раком молочной железы — 150 : 1. Рак, камни, инфекции в желчном пузыре случаются намного чаще у женщин, вероятно, из-за того, что женские гормоны взаимодействуют с желчью. Противозачаточные таблетки также делают женщин более подверженными болезням желчного пузыря. Мигренозная головная боль преобладает у женщин в молодом возрасте, поскольку причины здесь — гормональные. Эти боли чаще всего отступают после наступления менопаузы.

Женщины более уязвимы в отношении легочной эмболии, поскольку ведущий к закупорке легкого сгусток крови чаще образуется в венах ног и таза. К варикозным расширениям вен на ногах предрасполагают роды, а к хроническим воспалениям в тазу — венозные патологии.

Остеопороз — в подавляющем большинстве случаев болезнь пожилых женщин, у которых из-за недостатка кальция кости становятся хрупкими, искривляются и легко ломаются.

Болезни, передаваемые половым путем, способны поражать и женщин, и мужчин, но существуют некоторые вариации уязвимости. Например, в двух случаях из десяти мужчина «схватит» гонорею после полового общения с зараженной женщиной. При обратных обстоятельствах женщины рискуют вдвое больше. Частота заболеваний СПИДом выше у мужчин, особенно у гомосексуалистов и лиц, которые вводят себе внутривенно наркотики или лекарственные препараты. Причиной смерти становятся не вызывающие это заболевание вирусы ВИЧ-1 и ВИЧ-2, а другие микробы, которые в лишенном иммунитета организме беспрепятственно размножаются. У женщин период развития болезни гораздо короче, нежели у мужчин.

В юношеском возрасте женщины чаще страдают расстройством сна. У женщин чаще возникает сердечное заболевание «хлопающий клапан» (опущение митрального клапана).

Женщина, курящая во время беременности, подвергает большой опасности будущего ребенка, который рискует заболеть эмфиземой легких. Причем болезнь может прогрессировать у человека через сорок лет после того, как он «обкуривался» никотином в утробе матери. Организм женщины легче переносит алкоголь, поскольку выделяет большее количество специального фермента, нейтрализующего алкоголь. Последнее, однако, не означает, что в целом женщина меньше подвержена вредному влиянию алкоголя. Во-первых, у женщин намного слабее защитный барьер стенки желудка для проникновения алкоголя в кровь, а, во-вторых, выпитый алкоголь распространяется в меньшем объеме, поскольку в теле женщины содержится сравнительно больше жира и меньше воды.

Можно выделить целый ряд заболеваний и патологических явлений, которые относятся к преимущественно мужским. В частности, рак почек и мочевого пузыря встречается у мужчин втрое чаще, причем более подвержены этому заболеванию мужчины, проживающие в регионах с жарким климатом. Хронический бронхит также является прерогативой лиц мужского пола.

Язва двенадцатиперстной кишки обычно начинается у мужчин в молодом возрасте и связана с повышенной кислотностью желудочного сока, тогда как язвенная болезнь желудка отмечается больше в возрасте после сорока лет и нередко протекает на фоне пониженной желудочной секреции. Пептические язвы в верхней части желудочного тракта нередко развиваются при продолжительном использовании аспирина.

Мужским заболеванием является гипертрофия предстательной железы, причем она обычно возникает в возрасте после шестидесяти лет. Среди заболеваний, характерных для пожилых мужчин, следует назвать также геморрой.

У мужчин чаще проявляются острые формы психических расстройств, которые связаны с нарушением нервных центров. Нарушения же психики у женщин относятся к разряду более легких, так называемых функциональных форм, не сопровождающихся заметными изменениями в анатомическом строении мозга.

Необходимо остановиться еще на одной чисто мужской патологии, которая связана со зрением. Речь идет о дальтонизме — наследственном заболевании, не поддающемся лечению, заключающемся в аномальном восприятии цветов. Существуют разные степени «смещения цветов». Некоторые люди отличают только три основных цвета без каких-либо оттенков. Дальтоники же не способны отличить даже далекие друг от друга цвета. Эта болезнь всегда захватывает оба глаза и в течение жизни не развивается. Она не влияет на остроту зрения: многие дальтоники имеют стопроцентное зрение. В целом эта патология не представляет ни малейшей опасности для здоровья глаз и всего организма мужчины.

Мужчины держат первенство в таких видах патологии, как косноязычие (в три раза), заикание (в четыре раза), заячья губа (в два раза). Среди глухонемых детей гораздо чаще встречаются мальчики.

Мужчины хуже женщин переносят боль и вообще всякие виды страдания. По этой причине некоторые хирурги, приступая к операции, которую им приходится проводить впервые, хотят иметь в качестве пациента женщину.

В европейских странах самоубийство среди мужчин встречается в три-четыре раза чаще, чем среди женщин. Мысль о самоубийстве, видимо, чаще приходит в голову женщине и, если она реже поддается губительному воздействию этой мысли, то скорее не потому, что у нее не хватает силы воли, а потому, что в ней более развито чувство покорности судьбе и сознание собственного долга.

Почему женщина стареет раньше мужчины?

Жизнь человека можно разбить на четыре периода:

- пренатальный (жизнь плода до рождения);
- время роста (от рождения до полового созревания);
- репродуктивный (оптимальный для продолжения рода);
- пострепродуктивный (когда стареющий организм не способен давать потомство).

Известно, что пренатальный период у мальчиков длится на 3-4 недели дольше, чем у девочек, тем не менее, девочки рождаются более зрелыми, о чем свидетельствуют рентгенологические исследования костной ткани младенцев. После рождения девочки раньше начинают ходить и говорить. К моменту достижения половой зрелости девушки опережают юношей в развитии приблизительно на два года. Репродуктивный период у женщин длится тридцать-сорок лет и заканчивается к сорока-пятидесяти годам, а у мужчин он на десять-пятнадцать лет длиннее и заканчивается в возрасте от шестидесяти пяти до семидесяти лет.

Итак, первые три периода жизни у мужчин более длинны, нежели у женщин. Казалось бы, и последняя, четвертая, фаза жизни, а значит и вся жизнь в целом у мужской половины человечества должна быть длиннее. Ведь и чемпионами по долгожительству чаще всего бывают мужчины. По статистике в Закавказье на пятнадцать долгожителей в возрасте ста десяти — ста сорока лет приходится четырнадцать мужчин.

Тем не менее, жизнь говорит об обратном. По всему земному шару продолжительность жизни женщин на 3,6 года больше, а в развитых странах эта разница достигает восемь-десять лет. Таким образом, имеет место довольно странная закономерность: развиваются и стареют раньше женщины, а

умирают раньше мужчины.

Во время беременности у женщины происходят многочисленные изменения в деятельности организма. В частности, увеличивается содержание жира в тканях, в крови повышается концентрация сахара и холестерина, причем уровень сахара нередко становится столь значительным, что врачи определяют такое состояние как «диабет беременных». Иными словами, при беременности у женщины нарушается закон постоянства внутренней среды и как бы развиваются определенные болезни. Но эти болезни, необходимые для выполнения основной задачи — воспроизведения вида, носят временный характер. Однако, чем старше будущая мать, чем интенсивнее у нее увеличивается вес, продолжительнее отклонения от нормы сахара и холестерина, тем глубже «запланированная болезнь беременности».

Наблюдения показывают, что осложнений при беременности меньше, если зачатие произошло в феврале -марте или октябре-ноябре. Ребенка, зачатого в августе-сентябре, напротив, вынашивать труднее. Вероятность возникновения у него и у будущей матери осложнений, а также патологии в период беременности в 6-8 раз выше. Объясняется это деятельностью эндокринных желез: при разной продолжительности светового дня гормоны вырабатываются разными железами. Так, в период длинных дней доминирует кора надпочечников (ее гормоны — гормоны стресса), а в самое темное время года доминирует щитовидная железа (ее гормоны — гормоны роста).

Установлено, что у женщин после двадцати пяти лет не только происходит более значительное прибавление в весе во время беременности, но и дети появляются с более высоким весом тела. Соответственно, чем выше вес новорожденного, тем более быстрыми темпами в дальнейшем у него будет накапливаться жир и тем вероятнее усиление темпов роста в последующем. А это есть основные элементы акселерации.

Акселерация — в целом явление отрицательное. Поскольку сокращается срок развития организма, то, согласно общему биологическому закону, сокращается и продолжительность жизни индивидуума. Чем больше вес тела ребенка при рождении, тем с большей интенсивностью происходит процесс возрастного увеличения концентрации холестерина в крови. Последнее же — это фактор риска более раннего развития атеросклероза. В частности, у акселератов отмечается увеличение частоты лейкозов, а дети, заболевшие сахарным диабетом, по некоторым данным, имеют более высокий рост, чем их сверстники.

Механизм акселерации сам по себе таит опасность самовоспроизведения этого явления в следующем поколении. Конечно, не каждый акселерат обязательно происходит от акселерата, но вероятность этого возрастает.

Сейчас хорошо известно, что женщины, которые родили ребенка с избыточным весом тела, имеют большую вероятность, что у них в последующем может ВОЗНИКНУТЬ ожирение или сахарный диабет. Если первые роды были после двадцати-пяти лет, они чаще, чем обычно, заболевают раком молочной железы и раком матки.

В детском возрасте как в женском, так и в мужском организме уровень в крови жирных кислот и холестерина значительно выше, чем к двадцати годам, когда заканчивается развитие. Такое положение необходимо для обеспечения потребностей роста. В раннем детстве на стенках аорты происходит отложение жира и холестерина, что создает «островки будущего атеросклероза» .

В женском организме к моменту полового созревания уровень жирных кислот и холестерина снижается за счет действия половых гормонов. Атеросклеротические «островки» рассасываются.

В мужском организме половые гормоны не создают подобной стадии стабилизации, поэтому с возрастом кривая концентрации инсулина становится круче. В период между двадцатью и пятьюдесятью годами величина прироста инсулина у мужчин в три раза больше, чем у женщин. Инсулин же является одним из главных факторов развития атеросклероза. Вот почему у женщин атеросклероз наступает почти на десять лет позже, чем у мужчин, что и определяет продолжительность их жизни.

У женщин в стадии стабилизации практически не изменяется ряд важных физиологических показателей. В определенном возрасте происходит выключение репродуктивного цикла. Этот период, называемый климаксом, в зависимости от индивидуальных особенностей возникает в возрасте от сорока пяти до пятидесяти пяти лет. Вместо стадии стабилизации формируется стадия «нормальных болезней» старения.

Приблизительно к семидесяти годам программы развития обоих полов идентифицируются.

Суммарный возрастной прирост инсулина у мужчин и женщин выравнивается.

Как мужчинам, так и женщинам к старости природа приберегает небольшой сюрприз в виде стадии инволюции, то есть возврата к более естественной форме функционирования. В частности, у женщин климактерический невроз, нередко бушующий пять-десять лет, постепенно исчезает. После шестидесяти пяти лет у женщин и у мужчин средний уровень холестерина в крови несколько снижается. Буря органических нарушений, которая формировала болезни старения, стихает. Начинается относительно благополучная стадия инволюции, в которой скорость развития болезней старения замедляется. Если к этому времени здоровье человека не слишком подорвано, то он приобретает статистическую вероятность прожить дополнительно пятнадцать и более лет. При этом нередко снижается и вес тела. В этой стадии меньше умирают от некоторых видов рака и других болезней.

ПСИХИЧЕСКИЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА

Мужчина может психологически походить на женщину, женщина же психологически походить на мужчину не может, как бы мужественен не был ее внешний вид и как бы не было в ней мало женственности. Есть женщины с некоторыми чертами гениальности, но нет женского гения и никогда его не будет.

Мысль женщины порхает между различными предметами, скользит по их поверхности. Мужчина же привык проникать мыслью в «корень вещей». Женщина осязает, но не схватывает истинной сущности предметов и явлений. Ее самым выдающимся качеством остается вкус. В его развитии женщина может достигать известной степени совершенства. Вкус требует сосредоточения внимания на поверхности предметов, он направлен на целое и никогда не останавливается на отдельных резко выделяющихся частях.

Из числа женщин-писательниц нет ни одной, которой удалось бы сравниться с мужчинами — великими мастерами слова. Из-за природной бедности своей фантазии женщины почти не преуспели в таких областях литературного творчества, как фантастика, сказки, драматургия. Благодаря же большой наблюдательности, впечатлительности натуры и горячей отзывчивости женщины добились значительных успехов в романтической поэзии, где не требуется философского синтеза. До области же отвлеченной философии не дерзнула подняться ни одна женщина. Причина здесь в том, что они мало склонны сохранять в уме цепь умозаключений и выводов, когда цепь эта весьма многочисленна.

Функция суждения есть показатель мужественности. Психологическим доказательством этого служит тот факт, что женщина всегда требует от мужчины определенных взглядов, чтобы иметь возможность их заимствовать. Мужчина с неустойчивыми взглядами совершенно чужд ее пониманию. Женщина обладает способностью говорить (нередко даже лучше мужчины), но лишена способности рассуждать.

Женщина намного легче мужчины поддается гипнотическому влиянию. Этот вывод можно сделать из повседневного поведения женщины: ее нетрудно заразить смехом или плачем: она легко становится жертвой самого нелепого предрассудка. Сродни этому и гипнотическое воздействие на женщину мужских комплиментов. Она обладает удивительной способностью запоминать сказанные в ее адрес комплименты. Благодаря им женщина, в сущности, и приобретает сознание своей ценности.

Небезынтересна психология отношения мужчины и женщины к вопросу вины за совершенное преступление. Преступники-женщины встречаются сравнительно редко. Преступник-мужчина обычно уже рождается с задатками преступника. Он чаще всего сам чувствует, что утратил свою человеческую ценность. Общеизвестно, что преступники — преимущественно народ малодушный. Среди них едва ли найдется тот, кто был бы горд сознанием совершенного им злодеяния, кто нашел бы в себе столько мужества, чтобы оправдать свое преступление. Женщина же, напротив, не чувствует за собой никакой вины. В то время как мужчина-преступник молчаливо выслушивает все пункты обвинения, женщина может искренне удивляться и возмущаться обвинением в свой адрес. Ей кажется странным, что подвергается сомнению ее право поступать так или иначе. Она всегда убеждена в том, что обвинитель руководствуется только злым умыслом.

Между нравственным существом мужчины и женщины существует еще большая разница, чем между физическим. Душа женщин, как и внешность, более тонка, более нежна и более изменчива. Они слабее физически, но зато более легки, живы и грациозны.

Общество женщин может считаться лучшей школой для развития чувств. Оно смягчает характер и приучает к такту и деликатности в обращении. Однако человек, попавший исключительно под влияние женщин, рискует превратиться в пустого болтуна, обращающего внимание только на мелочи, остаться

ограниченным во взглядах на более серьезные вещи и ничему не научиться. Достигнув зрелости, такой человек слишком поздно осознает свою никчемность и не будет уже в состоянии переделать себя.

Мужчина должен непременно воспитываться в обществе мужчин, если он хочет быть свободным от мелочных взглядов на жизнь. В этом обществе он привыкнет правильно судить о жизненно необходимых вопросах, о которых женщины не имеют и понятия отчасти благодаря своей натуре и положению, отчасти же просто из присущего им чувства скромности.

В разговорах с женщинами очень часто приходится прибегать к полунамёкам, многое обходя, и даже иной раз прямо противоречить своим собственным убеждениям. Эту слабую сторону своего пола женщины прекрасно понимают сами, и лучшим доказательством служит тот факт, что наиболее развитые женщины предпочитают мужское общество женскому.

В женщинах больше ума, чем рассудка, более недостатков, чем серьезных пороков.

При общении женщины больше интересуются подробностями, чем сутью дела, в злословии нападают больше на внешность, чем на основные качества людей, в привязанностях ищут больше удовольствий, чем пользы, ошибки осуждают строже, чем преступления, и вообще придают больше значения словам, нежели делу.

Женщины склонны чаще прерывать собеседника возгласами сочувствия или несогласия, примечаниями, поправками, аналогиями. Для большинства собеседниц-женщин эта манера — подбадривающий фактор, означающий повышенное дружеское участие к собеседнику, сопереживание и сочувствие. С точки зрения же большинства мужчин такое поведение женщин — фактор раздражающий, означающий некомпетентность и невоспитанность.

В женщинах слишком много эмоционального и мало рационального. Они плохо приспособлены для работы в коллективе: их реакция вносит элемент напряженности.

Стереотип мужского восприятия женщин: грациозные, очаровательные, милые и одновременно — спесивые, истеричные, мелочные, капризные, хитрые, непоследовательные, злопамятные и мстительные.

Нелогичность и непредсказуемость женщин послужили даже причиной рождения ряда законов «женской логики». Так, закон «шаровой молнии» действует, когда что-то не ладится или наступила плохая погода, когда надо на кого-нибудь обидеться или обрушиться. Причем тот, на кого пал гнев, может не иметь никакого отношения к его причине. Это как раз те женские эмоции, природа и направление которых так же непонятны, как природа и движение шаровой молнии.

«Закон микроскопа» состоит в преобразовании мелких событий в крупные. Некоторые женщины обладают исключительной способностью всегда видеть лишь часть какого-то события или явления. Зато эту часть их воображение увеличивает и усиливает во много раз. Когда слушаешь таких людей, нужно настраивать свое восприятие на многократное уменьшение, чтобы получить истинное представление о событии. В этом заключается учет закона на практике.

Вы ошибетесь, если предположите, что из двух вариантов поведения женщина обязательно выберет второй лишь потому, что первый не сулит ей ничего хорошего. Женщина непременно предпочтет первый вариант, и страдания, перенесенные вследствие этого поступка, еще долго будут доставлять ей глубокое наслаждение.

Если женщина в чем-то не права, нецелесообразно слишком рьяно пытаться доказать ей это. Из вашей затеи все равно ничего не получится. Эту черту характера женщин уже давно усвоили французы. Их пословица гласит: «Если женщина не права, пойди и извинись!» Если женщина что-то просит, желательно пойти ей навстречу, иначе она сама попытается удовлетворить свое желание.

Чтобы убедить женщину в чем-то очень важном с вашей точки зрения, нужно постараться ей понравиться.

Почти в каждой женщине природой заложен врач, педагог и отчасти диктатор. От их диктата мужчины и дети нередко «убегают», ныряя в болезнь. Возможна такая ситуация: в качестве средства защиты от агрессивности матери ребенок неправильно произносит букву «р». Искусство логопеда в этом случае не помогает. Если же мать снимет свой жесткий контроль над ребенком, через пару месяцев он может избавиться от дефекта речи. Конечно, признать в себе диктаторские замашки довольно трудно, однако выход есть: завести тетрадку и записывать в ней слова, произнесенные в повелительном наклонении. День за днем их должно оставаться все меньше.

Несмотря на достаточно развитую неприязнь женщин друг к другу, в отдельных случаях они дружно встают на защиту своих прав. Попробуйте сказать что-нибудь обидное о женщинах вообще, и вы

увидите, что все они сочтут себя обиженными. Напротив, мужчина в таком случае почти никогда не оскорбится.

Типично женская черта характера — кокетство — представляет своего рода инстинкт, позволяющий женщине добиться поклонения мужчины. Умная, добрая, симпатичная, трудолюбивая женщина может и не быть кокетливой, но в глубине души всякой женщине трудно отказаться от этого инстинктивного качества женской натуры.

Кокетство зачастую мало разнится с игрой в любовь, а мужчины оказываются удивительно наивными и неспособными разобраться в истинном чувстве, которое выказывает им женщина.

Чересчур веря в свою неотразимость, мужчины с удовольствием принимают каждый знак внимания или предпочтения и не подозревают обмана или преднамеренности выказываемых им чувств. Благодаря этому мало-мальски кокетливой девушке редко не удастся быстро и выгодно выйти замуж, потому что мужчина, даже более добрый и умный, чем она, легко запутывается в ее сетях.

Считается, что мужчина любит глазами, а женщина — ушами. Первоначальный эмоциональный импульс мужчина получает, как правило, от внешности женщины. Завоевать женщину мужчина может, применив очень простой прием: изо дня в день нашептывать ей, что она самая красивая, самая добрая, самая умная.

Молодым девушкам полезно знать, что мужчине интересна только та женщина, за которую нужно бороться с соперником. Поэтому, чтобы добиться расположения мужчины, необходимо организовать «игру», из которой было бы видно, что за вами ухаживают другие мужчины.

Принято думать, что мужчины не только физически, но и морально сильнее женщины. Однако это справедливо, пока жизнь протекает спокойно, счастливо и нормально. Но стоит только внезапно случиться в семье какому-нибудь несчастью, к женщине словно по волшебству является необходимая энергия и моральная сила. Просыпается множество бессознательных, хорошо организованных сил, которые неустанно работают на то, чтобы изменить, устранить, наконец, облегчить причины страдания. Все женщины, даже самые посредственные, ограниченные, без промедления готовы жертвовать собой, пока несчастье или опасность продолжаются. Жертвовать собой, и не временно, а на всю жизнь, если так требуется ради одного близкого человека, — это одна из самых характерных особенностей нравственной силы женщины.

В своем самопожертвовании она находит цель жизни. При этом ей не нужно делать над собой усилий, потому что она не знает соблазнов и сожалений.

Мужчина, как бы он ни был альтруистичен и великодушен, не умеет жертвовать всей своей жизнью ради одного лица. Причина в том, что мужчина ведет преимущественно внешнюю, социальную жизнь, и это бессознательно отражается на его инстинктах: все его устремления и энтузиазм направлены на благо человечества, а не на благо одной личности, пусть даже являющейся очень близким человеком. Не случайно, например, что здорового, молодого мужчину любовь или жалость не могут побудить жениться на слепой девушке и ухаживать за ней всю жизнь, хотя обратное наблюдается не так уж редко.

Следует отдать женщинам дань уважения за те качества, в которых они, несомненно, превосходят мужчин. Это — тактичность, горячность чувств, терпение, нежное внимание, забота и попечение, которыми они окружают мужчин, и, наконец, способность принаравливаться к житейской обстановке. Скромность — самое могущественное их оружие и вернейшее средство к достижению семейного счастья. В основе характера женщин лежат доброта, скромность, нежность и стремление к порядку. Введя в доме образцовый порядок и разумную экономию, супруга приобретает этим огромное влияние на мужа. Многие мужчины совершенно ошибочно думают, что порядок в мелочах не имеет в доме особого значения. Что же касается экономии, женщина должна рассматривать это как единственное средство обеспечения прочного достатка. Она должна в этом случае начинать с себя и строго отказывать себе в прихотях. Простота должна быть ее роскошью, благоразумие — украшением, а семейное счастье — наградой.

Психологическая конституция мужчин более проста, чем у женщин. Но «просто» не означает «примитивно». Мужчины во многом похожи на детей: более искренни, открыты и доверчивы. Именно на эти качества и должны воздействовать женщины, причем воздействовать мягко, деликатно и ненавязчиво.

Излишняя уступчивость мужчин может польстить самолюбию иных женщин, но тот, кто ведет себя с женщинами подобным образом, рано или поздно потеряет всякое их уважение. Женщины вполне

чувствуют, что мужчины в качестве покровителей превосходят их твердостью, и потому им невольно нравятся в мужском характере те черты, которые поддерживают это убеждение. Если первенство предоставлено женщине, то она чувствует себя как-то неловки и постоянно тяготится какой-то нерешительностью и беспокойством. И наоборот, для женщины нет приятнее сознания того, что избранный ею спутник жизни всегда умеет дать ей совет, оказать поддержку и служит надежным защитником.

Если умение властвовать со стороны мужчины считать достоинством, то и подчиненность со стороны женщины имеет свои хорошие стороны: в этом случае она гарантирована от нерешительности — этого мучительнейшего врага житейского благополучия.

Лучший способ приобрести над женщиной безусловное влияние, заставить ее уважать ум и способности мужчины — это оставить в стороне заученный, обыкновенно употребляемый при общении с нею манерный тон и заменить его голосом силы и твердого убеждения.

Если женщина желает оказывать влияние на мужчину, она должна знать, что самым верным рычагом управления, в соответствии с особенностями мужской психики, служит его самооценка. Последняя может выступать в разных обликах: мускулы, кошелек, положение в обществе, творчество, перспективы, хобби. Как бы щедро ни подкреплялась уверенность мужчины всевозможными успехами, она всегда неустойчива, требует постоянного подтверждения. Всякая попытка мужчины освободиться от женской власти — это сигнал о том, что рычаг самооценки не отрегулирован.

Всеобщая ошибка женщин в «муждуправлении» заключается в преимущественном упоре на отрицательное плечо рычага, злоупотреблении критикой при отсутствии одобрения.

В результате — пренебрежение семейными обязанностями, пьянство, измены и многие другие неприятности. Женщина должна помнить о недостатках мужчины, но никогда не напоминать ему о них. В повседневной жизни следует постоянно доказывать мужчине, что он может все, что захочет. И он щедро заплатит женщине если не достижениями, то привязанностью. Всякая критика допустима лишь в контексте постоянно присутствующего одобрения. Знаки же крайнего неодобрения в форме упреков, слез, истерик должны применяться лишь в аварийных случаях и оформляться так, чтобы демонстрировать слабость женщины.

Большая ошибка женщины — стремясь к внешней независимости, утрачивать внутреннюю свободу. Можно лишь пожалеть тех женщин, которые, позабыв о своем предназначении, состязаются с мужчиной в уме, всевозможных талантах.

В семье женщина обычно проявляет свою власть, принимая в среднем три решения из четырех, хотя два из них, по всей вероятности, — сущие пустяки. Но ее самая грубая ошибка заключается не в том, что она каждый раз настаивает на своем, а в том, что с нескрываемой жадностью впивается в то, что досталось бы ей в любом случае.

МУЖЕСТВЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ... И ЖЕНСТВЕННЫЕ МУЖЧИНЫ

Известно, что у пятидневного человеческого зародыша нельзя еще никак распознать того пола, в который он впоследствии разовьется. Бисексуальное строение эмбриона обуславливает тот факт, что признаки противоположного пола никогда полностью не исчезают и в целиком сформированном организме. Иными словами, половая дифференциация человеческого организма никогда не бывает целиком завершенной. Вследствие этого особенности мужского пола, хотя и в рудиментарном состоянии, можно обнаружить в любом женском организме. Справедливо и обратное: мужской организм также содержит в себе весь набор женских признаков. У самой женственной женщины в тех местах, где у мужчины растет борода, всегда имеется легкий непигментированный пушок. Точно так же у самого мужественного мужчины под сосками располагаются недоразвитые комплексы молочных желез.

И во внешнем облике можно обнаружить признаки, характерные для лиц противоположного пола. Недаром бытуют выражения: «женственный мужчина» и «мужественная женщина». Внешность каждого человека в определенной мере колеблется между мужской и женской. Эти колебания у одного могут быть ненормально велики, а у другого почти не заметны, но тем не менее они всегда существуют. Если они значительны, то это осязательно сказывается на наружности.

У людей с заметным присутствием признаков другого пола имеются существенные особенности в характере и поведении. Так, женственные мужчины часто обладают потребностью жениться в достаточно молодом возрасте. Такие мужчины чрезвычайно заботятся о прическе, платье, обуви, о мельчайших подробностях своего туалета и нередко точь в точь как женщина кокетливы в походке и

жестах.

Напротив, у мужественной женщины часто наблюдается полное пренебрежение туалетом и плохой уход за телом. Они носят короткие волосы, предпочитают одежду, похожую на мужской костюм, пьют, курят, становятся страстными охотницами. Женственные мужчины, напротив, отращивают длинные волосы, выказывают много понимания по части дамского туалета, о котором они ведут с женщинами дружеские разговоры и часто мечтают о дружеских отношениях между полами.

Чем больше женского имеет женщина, тем меньше она понимает мужчину, зато тем сильнее он действует на нее благодаря своим половым особенностям, тем большее впечатление он производит на нее как мужчина. Это — не только следствие закона полового притяжения, но и указание на то, что женщина тем скорее чувствует свою половую принадлежность, чем чище выражена в ней женственность. Точно так же и мужчина: чем больше в нем мужского, тем менее он склонен понимать женщину, но тем сильнее его будет привлекать ее специфическая Женственность

Так называемые «знатоки женщин» — по большей части женственные мужчины. Последние, как правило, умеют гораздо лучше обходиться с женщинами, чем ярко выраженные мужчины, которые, за немногим исключением, даже после долгого опыта никогда не могут вполне изучить женщин.

Все действительно стремящиеся к эмансипации, все знаменитые и духовно выдающиеся женщины всегда выказывают многочисленные мужские черты характера, а при более внимательном наблюдении в них заметны анатомические мужские признаки, приближающие их к мужчинам

Первая исторически известная «мужественная» женщина — Сашо — отличалась обратнополовыми признаками. От нее даже исходит обозначение половых сношении женщин — сафическая (лесбийская) любовь. Сафо лишь открывает ряд женщин, внесенных в список женских знаменитостей, и все они при этом или гомосексуальны, или, по крайней мере, бисексуальны. Достаточно заметить, что склонность к лесбийской любви в женщине есть следствие ее мужественности, а последняя является условием ее более высокой структуры.

Екатерина Вторая, шведская королева Христина, Жорж Санд были отчасти бисексуальны, частью даже исключительно гомосексуальны, точно так же как и многие другие женщины с яркими дарованиями. Из многих «связей» Жорж, Санд самая известная — с Мюссе. женственнейшим лириком и с Шопеном, которого можно назвать единственным женским композитором, настолько он женственен. Виктория Колонна менее известна своим поэтическим творчеством, чем тем почитанием, которое питал к ней Микеланджело, состоявший в эротических связях исключительно с мужчинами.

Сообщения о внешности знаменитых женщин показывают, насколько мужественность этих женщин выражена в лице и фигуре. Говорят, например, о широком, могучем лбе Джордж Элиот: «Ее движения и мимика были резки и определены, но им не хватало грациозной, женственной мягкости». Писательница и математик Софья Ковалевская, подобно Сафо, обладала ненормально короткими волосами. Знаменитая Елена Блаватская также имела очень мужественную внешность.

МУЖЧИНЫ-ДОНЖУАНЫ

В любовных взаимоотношениях нередко встречается феномен мужского донжуанства. Психология поведения мужчины-донжуана отличается рядом характерных черт, о которых небезынтересно знать женщинам. Чаще всего женщине бывает известно, что он уже «нанес удар» ее подругам, тем не менее она говорит себе: «Со мной все будет иначе». Однако он поступает с ней так же, как с остальными. Только позже приходит понимание того, что идеализировать донжуана — заблуждение, которое может привести к сильному душевному расстройству.

Так кто же они, эти люди, которые заставляют вас поверить в то, что вы — единственная и неповторимая, а затем оставляют в одиночестве анализировать поруганные чувства?

Донжуан — страстная, сильная и смелая натура покорителя, дрессировщика и манипулятора людьми. Он бесстрашен и хладнокровен. Руководит его «подвигами» ненасытность желаний и неистощимость страстей. «Донжуан отвергает все обязанности, связывающие его с другими людьми. На великом рынке жизни он — покупатель, который всегда берет и никогда не платит», — пишет великий знаток любовных страстей Стендаль.

Мужчина-донжуан беспрестанно завоевывает новых женщин, но ни с одной из них не может соединиться по-настоящему. Он кочует от одной партнерши к другой, потому что, как он сам объясняет, быстро разочаровывается: одна оказывается для него недостаточно умной, другая не слишком красива, а у третьей плохие манеры.

Донжуан прежде всего блестяще освоил искусство обольщений и уже с первого взгляда знает, что

способен доставить женщине удовольствие. В первую очередь делает комплимент, касающийся ее платья, костюма или прически. Затем — глаза, губы. Что он хорошо умеет делать, так это дать понять, что он уже мысленно раздел женщину и ему по вкусу то, что он обнаружил.

Донжуан ощущает наибольшую близость с женщиной на той стадии отношения, когда она его волнует сексуально. Но дальше этого дело не идет. Добившись взаимности и пережив торжество победы, он вскоре начисто теряет интерес к своей подруге. «Я просто сатанею, когда она начинает вешаться мне на шею, особенно на людях. В этот момент мне нестерпимо хочется куда-то убежать». — откровенно признается донжуан в кругу своих друзей. Он постоянно разочаровывается и по-настоящему страдает от одиночества, ощущает опустошенность и скуку. Внутри него словно формируется «черная дыра», и он отчаянно ищет ту единственную подругу, которая смогла бы заполнить эту пустоту. Однако неудачи следуют одна за другой, и донжуан все больше и больше убеждается, что никогда не сможет найти себе достойную половину: он всегда был одиноким, таким и останется.

Донжуан может заставить женщину поверить, что его любовь требует большого благородства, требовательности и взаимных обязательств. Перед тем, как соблазнить, он горит ярким огнем, ведет подругу в ресторан, делает дорогие подарки. Но как только она сдается, сразу перестает баловать. Если любовная связь длится дольше обычного, донжуан будет требовать новых сексуальных фантазий, и все это с единственной целью — доказать себе, что он самый лучший и несравненный.

Есть категория донжуанов, которые непрерывно переходят от одной сексуальной связи к другой, не давая себе ни дня передышки. Женские лица сменяют друг друга, как в калейдоскопе, поражая стороннего наблюдателя своим разнообразием и абсолютной случайностью выбора. Они имеют любопытную склонность создавать некоторую эротичность в отношениях со всеми женщинами: будь то продавщица в магазине, случайная попутчица в поезде или лучшая подруга жены. При этом неважно, чувствуют ли они к этим женщинам хоть какую-нибудь симпатию, а тем более привязанность.

Подобные мужчины не могут не только верить в любовь, но приходят в полное смятение, если возникает вероятность формирования более тесных отношений. Новизна — вот что придает пикантности их чувствам, стимулирует на сексуальную активность. То, что внешне выглядит как «победное шествие», в действительности означает трагедию. Ведь каждая «победа» тут же переходит в поражение. И так без конца и без надежды.

Сексуальные отношения для донжуана, пожалуй, единственный доступный способ установить человеческие контакты. Если у человека выработалось убеждение, что для него практически исключена возможность получить любовь, то телесный контакт делается основным, если не единственным мостом, связывающим мужчину с другими людьми, и потому приобретает чрезвычайное значение.

Погоня за новыми женщинами может быть погоней за иллюзиями. У несостоявшихся, не реализовавших себя как личности мужчин возникает ощущение пустоты. А каждому так хочется яркой, неординарной жизни. Сексуальные отношения, особенно на новой стадии романтической влюбленности, создают иллюзию прорыва из трясины и на короткое время заполняют жизнь. Позже вновь наступают скука и ощущение пустоты. И снова мужчина бросается в погоню за иллюзией счастья.

Нередко встречаются донжуаны, основной движущей силой которых является не столько ненасытная потребность в любви, сколько стремление подавлять других. Жажда власти у них маскируется под неумную сексуальность. Такой мужчина открывает сезон «охоты на женщин» в юности и завершает его вместе с приходом смерти.

Психологически между женщиной, которую удалось завоевать, и той, которой еще предстоит овладеть, — целая пропасть. Каждая новая победа греет мужское честолюбие и укрепляет чувство собственной силы и значимости.

Очень часто мужчины, чьими жизненными вехами становятся завоеванные женские сердца, склонны приписывать неумность своих сексуальных потребностей врожденному темпераменту или свободе от общепринятых табу. В действительности же сексуальные желания зачастую возникают под влиянием неосознанной тревожности и страха остаться одиноким. Секс, как и еда или сон, способен служить одним из способов избежать внутренних конфликтов.

Донжуан нередко формируется из мужчины, который, еще будучи ребенком, испытывает болезненное одиночество. Бывает, что он растет без отца, а мать отличается эмоциональной черствостью. В таких семьях взрослые редко откликаются на переживания мальчика, он растет

лишенным тепла и сочувствия.

Позднее в своих отношениях с женщинами он уже продолжает сам воспроизводить это состояние одиночества и отчужденности. Как только возлюбленная к нему привязывается, интерес к ней тотчас пропадает. Донжуан боится психологической близости с любой женщиной: ведь в наиболее интимных отношениях взрослые люди обычно повторяют те эмоциональные связи, которые были у них в детстве с матерью и отцом.

Таким образом, главный секрет, заставляющий донжуанов коллекционировать свои победы над женщинами, состоит в том, что, несмотря на кажущуюся самоуверенность, эти люди по сути своей очень хрупки и слабы. Они нуждаются в том, чтобы их успокаивали, любили, ухаживали за ними, хотя они не могут признаться в этом и самим себе. Даже находясь рядом с великолепной женщиной, они, как правило, чувствуют себя одинокими и оторванными от окружающего мира.

Женщины должны помнить: даже если этот человек и пробудит в них материнскую жалость, он не способен надолго привязаться к одной женщине.

Глава шестая

СЕКРЕТЫ ПРИТЯГАТЕЛЬНОЙ СИЛЫ

ГАРМОНИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Несомненно, половая жизнь является важным жизненным фактором, укрепляющим семью. У одних сексуальная неудовлетворенность может вызывать серьезные конфликты, невротические реакции, другие же не рассматривают секс как основу семейной жизни.

Нередко недоразумения между супругами происходят из-за предвзятого, превратного представления о сексуальных потребностях своего партнера. Часто мужчины переоценивают женскую сексуальность и считают себя недостаточно активными в этом плане, приписывая своим женам неудовлетворенность, которую те вовсе не испытывают. Другое заблуждение — будто у женщины близость каждый раз должна заканчиваться оргазмом. В жизни такая совместимость бывает очень редко.

Становление здоровых супружеских отношений, гармония интимной жизни в равной мере зависит от обоих супругов. Говорят, что нет холодных женщин, а есть неумелые мужчины, так же как нет импотенции, а есть нечуткие женщины. В этих утверждениях, несомненно, есть большая доля истины, хотя, конечно, это относится не ко всем формам фригидности и импотенции.

Чаще всего суть дисгармонии половых отношений заключается в том, что мужчина заканчивает половой акт раньше того, как женщина, способная переживать оргазм, успевает получить половое удовлетворение. Для гармонии же половых отношений необходимо, чтобы оргазм у женщины предшествовал оргазму у мужчины или наступал одновременно.

Одной из распространенных причин дисгармонии половых отношений является неправильное поведение супругов во время полового акта, неумение достигать взаимного полового удовлетворения из-за неопытности, стыдливости, незнания физиологии. Конечно, знание само по себе не может сделать человека счастливым, но незнание может помешать его счастью.

В половом отношении природа наделила мужчину тремя особенностями: быстрой возбудимостью, быстрым получением удовлетворения, быстрым охлаждением к продолжению любовной игры. У женщины эти особенности отсутствуют, сексуальная возбудимость у женщины, как правило, ниже. В норме средняя длительность полового акта (от его начала до наступления оргазма) у мужчины от одной до пяти минут, а у женщины в полтора-два раза дольше. Такое различие приводит к тому, что для женщины половой акт часто остается незавершенным, она не получает адекватной разрядки напряжения. Нередко такая ситуация тяжело переживается не только женщиной, но и мужчиной, который необоснованно считает себя виновным в том, что не может выполнить свои супружеские обязанности. Задето мужское самолюбие и может возникнуть навязчивое опасение, что жена попытается удовлетворить свое сексуальное влечение с другим мужчиной. Последнее приводит к невротическим расстройствам, мукам ревности либо к чрезмерной уступчивости со стороны мужчины.

Многие супруги предполагают, что суть сексуальной дисгармонии таится в существовании некоего анатомического несоответствия между ними. Однако реальная жизнь обычно не подтверждает этих опасений. За исключением редких случаев явной патологии анатомические особенности (размеры половых органов) не имеют в этом вопросе решающего значения.

Главное для достижения гармонии в половой жизни — это оптимальное взаимодействие

физиологических и психологических факторов, постоянное взаимное приспособление. Многое зависит от готовности и умения идти навстречу друг другу. Если женщина любит мужчину, доверяет ему, то ее психика легко настраивается на интимную близость с ним. Женщина более, чем мужчина, нуждается в соответствующей неспешной прелюдии близости. Помимо психологической готовности особое значение может иметь стимуляция (тактильное раздражение) эрогенных зон женщины, то есть тех участков тела, прикосновение к которым особенно приятно и вызывает состояние полового возбуждения.

После наступления оргазма спад возбуждения у женщин происходит медленнее, чем у мужчин, поэтому для получения особого чувства удовлетворенности важны последующие ласки.

Для мужчин, имеющих фригидных жен, необходим поиск эрогенных зон и того способа сношений, который возбуждает у женщины половое влечение и вызывает оргазм.

Трудно достичь гармонии в сексуальной жизни при так называемом прерванном половом сношении, практикуемом некоторыми супругами с целью предупреждения беременности. Такой способ ведет к перенапряжению нервной системы. Нужно иметь в виду, что у всех женщин, независимо от дистанции между менструациями, наиболее безопасным с точки зрения возможности зачатия является промежуток времени в одиннадцать дней перед менструацией.

Чувственная сторона полового влечения у женщин по сравнению с мужчинами обычно выражена слабее и развивается позднее. Девушки, достигшие половой зрелости, часто не испытывают чувства удовлетворения. У многих оно развивается постепенно, после брака, нередко лишь после первых родов. Обычно максимум интенсивности сексуального влечения женщины проявляется в возрасте тридцати — тридцати пяти лет и остается недолгое время на этом уровне. Затем влечение постепенно угасает в климактерическом периоде. Иногда при климаксе сексуальное влечение вновь усиливается, причем оргазм может возникать быстрее. Это объясняется гормональными особенностями женщины, а также некоторыми психологическими факторами (отсутствием страха перед беременностью).

У мужчин максимум интенсивности полового влечения приходится на двадцати-тридцатипятилетний возраст, затем медленно снижается и исчезает лишь в старости.

Среди женщин, вышедших замуж в возрасте до двадцати лет, фригидность встречается значительно чаще, чем среди ставших замужними после тридцати.

Во многих случаях фригидность носит временный (возрастной) характер, однако встречаются женщины со стойкой фригидностью, которая связана скорее всего с врожденной недостаточностью сексуальной функции. Эти женщины могут быть здоровыми и полноценными во всех отношениях, сохранять способность к материнству, но они никогда не испытывают полового влечения к мужчинам. Ласки, половая близость не дают им никакого удовлетворения. Некоторые из них любят мужское общество, ухаживания, но никогда не испытывают оргазма при половой близости.

Одной из форм стойкой фригидности является нимфомания. У женщины во время половой близости возникает сильное половое возбуждение, но оргазм не наступает. Усиленное половое влечение толкает этих женщин все к новым и новым «романам», но сексуального удовлетворения они так и не находят.

Юноша, воспитанный строгими родителями, которые следят за ним и подавляют каждый самостоятельный импульс, относится к женщине с опаской. Его сексуальная потенция нередко реализуется на уровне внебрачных связей, а не в семейных отношениях.

Поддержка партнерши играет важную роль. Она ни в коем случае не должна при неудаче подшучивать над мужчиной и оставлять его одного. У покинутого женщиной мужчины наибольшую боль вызывает обостренное чувство собственной неполноценности.

Некоторые люди полагают, что с возрастом уровень половых гормонов падает, это приводит к снижению половой активности. В действительности до семидесяти-восьмидесяти лет в крови мужчины уровень половых гормонов сохраняется довольно стойко, поэтому этот фактор не может служить причиной падения, а тем паче прекращения половой активности.

Существует простой тест для определения уровня половой активности — ночные эрекции. Если они существуют, значит, все дело только в психической неустойчивости.

Несколько слов необходимо сказать по поводу алкоголя и курения. Алкоголики быстро становятся импотентами по трем причинам: подавление активности мозговых функций, поражение нервов (алкогольный неврит), нарушение работы печени. Печень перестает регулировать уровень половых гормонов: в организме соотношение половых гормонов изменяется в сторону женских. По этой причине у алкоголиков наблюдается утрата некоторых мужских признаков: прекращение роста бороды,

увеличение грудных желез. Курение же способствует спазмам и сужению сосудов, что ухудшает кровоснабжение репродуктивных органов.

Что влечет сексуальных партнеров друг к другу?

Женщина интуитивно выбирает мужчину по естественному запаху его тела. Это убедительно подтверждено экспериментально. Испытуемым женщинам предлагалось выбрать наиболее привлекательно пахнущие майки, в которых до этого мужчины спали две ночи подряд. С удивительным постоянством женщины предпочитали майки, которые принадлежали мужчинам, чья генетическая конституция и особенности иммунной системы в наибольшей мере отличались от их собственных. Теоретически так и должно быть — ведь в этом случае дети партнеров будут иметь наилучшие шансы противостоять различным инфекционным заболеваниям и обладать наименьшей вероятностью наследственных патологий.

Таким образом, естественный запах тела способен играть роль критерия в налаживании отношений между мужчиной и женщиной. В связи с этим влюбленной паре, планирующей вступить в брак, будет нелишне проверить себя с помощью простого теста: поселиться в отдаленном изолированном месте (например, на пустынном берегу моря или реки) и прожить там недели две без косметики, даже не умываясь с мылом. Запах тела партнеров вскоре станет таким, который присущ им в естественных условиях. Если этот запах останется для обоих приемлемым, то это и станет безошибочным аргументом в пользу их будущей счастливой семейной жизни. В городской же среде, где воздух наполнен большим количеством промышленных газов, у человека снижается чувствительность обонятельных органов.

Особо следует сказать о женщинах, которые используют гормональные противозачаточные таблетки. В этом случае в организме происходят физиологические процессы, в результате которых женщины начинают отдавать предпочтение запаху мужчин с наиболее близкой генетической конституцией и иммунной системой. Возможная основа такого предпочтения та, что во время беременности женщине нужен не сексуальный партнер, а заботливый друг и защитник, которого она инстинктивно стремится найти среди близких родственников.

Итак, женщине, во избежание трагической ошибки, следует сначала твердо определиться с выбором спутника жизни, а уже потом браться за прием гормональных противозачаточных средств.

Феномен выбора партнера, ориентированного на естественный запах тела, требует более углубленного рассмотрения. Суть вопроса состоит в том, что помимо природных антител в организме по мере надобности синтезируются так называемые реактивные антитела. Последние служат ответом на появление чужих антигенов, например, при инфекционных заболеваниях, при вакцинации, при укусе змеи. Аналогичные процессы вызывают и неполные антигены, так называемые гаптены, — сравнительно мелкие осколки биомолекул с малой молекулярной массой. Гаптены содержатся в поте, слюне, сперме, слезах и других выделениях человеческого организма. В среднем за сутки человек выделяет пол-литра пота. Столько же жидкости испаряется через легкие. В итоге люди как бы излучают ауру гаптенов.

Как в семейной жизни, так и в коллективах может появиться гаптенная несовместимость. Ее суть проиллюстрируем на примере. До женитьбы мужчина был безукоризненно здоровым человеком. Но уже в первые дни семейной жизни его состояние резко ухудшилось. Близость с молодой женой вызывала у него сонливость, чувство тревоги, повышение температуры и перебои в работе сердца. Хотя у супругов родились здоровые дети, в конце концов им пришлось разойтись. Причиной трагедии был тяжелейший иммунный конфликт — несовместимость групп крови, влияние гаптенов. В других случаях развитие иммунологического конфликта между супругами может начинаться через много лет после женитьбы.

В случае гаптенной несовместимости супругов целесообразно спать в разных помещениях. При выборе спутника жизни для бракосочетания следует придерживаться правила: первая и вторая, третья и четвертая группы крови комбинируются между собой. Иными словами, европейские группы крови O(1), A(11) не должны смешиваться с азиатскими B(III) и AB(P/). Если у женщины первая группа крови, но отрицательный резус-фактор, то она в некоторых случаях может подойти мужчине с третьей или четвертой группой крови с положительным резус-фактором.

Нецелесообразно заключать браки, в которых мужчина имеет третью группу крови и отрицательный резус-фактор, а у женщины первая или вторая группа крови и положительный резус-фактор. Не исключено, что в таких семьях гаптены мужчины станут «убивать» женщину и супруги будут обречены на мученическую жизнь.

Современный человек не мыслит себе жизни без применения парфюмерии и косметических средств. Во многих случаях образуемые ими запахи также выступают в роли катализатора отношений между мужчиной и женщиной.

Женщины первыми поняли, какое это грозное оружие — правильно выбранный запах. По преданию, Клеопатра могла буквально «вить веревки» из одурманенного ароматическими маслами императора Марка Антония. Таким образом она решала свои проблемы — и политические, и плотские. По словам Мэрилин Монро, она «надевала» на ночь лишь пару капель «Шанель .№ 5» и оттого становилась неотразимой.

Мужчины лишь немногим уступали женщинам в этом вопросе. По преданию, на легендарном греческом острове Лесбос — царстве женщин — жил кормчий Фаон. Он был настолько безобразен, что даже невинные флирты с ним были невозможны. Фаон так и умер бы без женской любви, если бы богиня любви Афродита не подбросила ему флакон с волшебной душистой водой, благодаря которой он стал ослепительно красив. Настолько красив, что в него без памяти влюбилась поэтесса Сафо, известная своими эротическими виршами.

Исследования показывают, что для большинства пациентов, у которых в той или иной мере возникали проблемы с сексом, было не в порядке обоняние. Они просто-напросто не могли как следует «понюхать» партнера и воспринять всю гамму его запахов.

Когда люди узнают, что именно возбуждает в них пылкие чувства, им становится немного не по себе. Оказывается, что самый драгоценный мускус — это всего лишь секрет, который выделяют мускусная крыса, бобер и кабарга, а амбра — продукт жизнедеятельности кашалота.

Сейчас парфюмеры постепенно переходят на цветочные запахи, которые обладают таким же колдовским действием. Считается, что аромат жасмина соблазняет, лилия возбуждает, запах розы пробуждает тоску и ностальгию, а базилик способен вернуть в лоно семьи неверного супруга. Однако самым мощным эффектом обладает запах туберозы — он не только вызывает желание у мужчин, но и повышает их мышечную силу.

Современная парфюмерная промышленность пошла еще дальше, освоив выпуск нового зелья — способствующего сексуальному возбуждению женщины. Некоторые специалисты утверждают, что достаточно женщине лишь на мгновение вдохнуть его аромат, как она без памяти падает в объятия его обладателя. Правда, новинка эта пока не пользуется широким спросом у мужчин. Большинство мужчин требует, чтобы одеколон обладал свежим и чувственным запахом. На втором месте — способность одеколону подчеркивать мужские достоинства его обладателя: мужественность, обаяние, способность добиваться побед и даже утонченность. Третья группа мужчин выбирает одеколон, который формирует определенный имидж. Наиболее распространенные типажы — смелый искатель приключений (что, оказывается, тоже можно установить по запаху), спортсмен, джентльмен, супермен. Самая немногочисленная группа мужчин предпочитает, чтобы выбранный ими одеколон подчеркивал их индивидуальность. А моден или «охмурителен» запах, который они предпочитают, мужчин, кажется, волнует мало.

Как утверждают специалисты, запах парфюмерии не только создает определенный имидж, но и многое способен рассказать о характере человека. Те, кто предпочитают пряные экзотические запахи, — натуры пылкие, таинственные, умеющие и любящие соблазнять. Шипровые запахи выбирают мужчины бодрые, динамичные, всем другим видам отдыха предпочитающие спорт. Цитрусовый запах скорее выберут натуры скромные. Пристрастие к древесным ароматам говорит об уравновешенности натуры. Тот, кто их выбирает, предпочитает классику авангарду, не лишен шика и способен на широкие жесты.

Суровые мужчины по отношению к запахам могут быть на удивление сентиментальны, особенно если речь идет об ушедшей любви. Итак, если девушка или женщина во время первого свидания захочет узнать кое-что о своем избраннике, она не должна терзать себя вопросами, а просто... понюхать его как следует.

Как избрать спутника жизни

Прочность брачного союза основана на наличии физической, психологической, сексуальной, материальной и культурной совместимости супругов. Брак, который держится только на одном из этих факторов, нужно рассматривать как фиктивный: только любящие друг друга — не супруги, а любовники; психологически привязанные — друзья; стремящиеся друг к другу только для удовлетворения сексуальных потребностей — сексуальные партнеры; одержимые стремлением к

материальному благополучию — сожители.

Первый шаг на пути к брачному союзу — знакомство. На начальных этапах знакомства представление о человеке формируется благодаря его внешности: мы считаем, что люди более красивые, привлекательные внешне являются и более умными, добрыми, интересными в человеческом плане. При более близком знакомстве мы начинаем прозревать и видеть в человеке не просто идеал, а реального мужчину или женщину с их достоинствами и недостатками. Причем именно благодаря эффекту «внешнего ореола» бывает так много разочарований при более тесном контакте. Только когда партнеры начинают воспринимать друг друга реалистически, можно говорить о серьезности их отношений.

От осознания необходимости брака до его осуществления необходимо пройти сложный путь выбора партнера. Статистика показывает, что основная черта мужчин и женщин, не нашедших себе партнера — завышенные ожидания в отношении избранников и избранниц. Повстречавшись с красивым юношей, некрасивая девушка, как правило, испытывает желание встретиться с ним вновь, тогда как в отношении некрасивого юноши это чувство возникает лишь в половине случаев. Что касается дружбы, то у некрасивой девушки она чаще завязывается с юношей с заурядной внешностью и практически никогда — с красивым. Между тем объясняется в любви некрасивая девушка чаще красивому, реже — обыкновенному, исключительно редко — некрасивому.

Некрасивый юноша также чувствует свой недостаток, хотя и в меньшей мере, и полагается в отношениях с девушкой на другие свои достоинства. Он отдает предпочтение красивой девушке и обычно стремится к повторной встрече с ней. Однако дружба начинается со средней по привлекательности девушкой, очень редко с некрасивой и исключительно редко — с красивой. Дружба приводит к объяснению в любви чаще всего заурядной девушке, и та принимает любовь. Объяснение в любви некрасивого с красивой бывает чаще, чем с некрасивой, хотя юноша интуитивно понимает тщетность надежд и впоследствии расплачивается за это.

Если исключить стандартную красоту и психологическую мягкость, считающуюся добродетелью, то большинство людей имеют такие разные, зачастую противоречивые, представления о том, что они хотят получить в браке, что каждому можно подобрать почти идеального партнера.

Люди, состоящие в брачных отношениях, составляют более здоровую часть населения. Неудачный брак, развод, одиночество или вдовство оказывают негативное влияние на здоровье. Если человек недавно овдовел или только что развелся, нужно с пристальным вниманием относиться к последующим двенадцати-четырнадцати месяцам жизни, поскольку в это время организм особенно раним. Не случайно пожилые люди, перенесшие подобную трагедию, в шесть раз чаще умирают от пневмонии и приобретают психические расстройства, чем те, чья семейная жизнь не была нарушена. В течение года после развода вероятность появления какого-либо серьезного заболевания возрастает почти наполовину. Смертность среди мужчин, овдовевших в возрасте от пятидесяти пяти до шестидесяти пяти лет намного выше, чем среди женатых мужчин того же возраста. Они чаще страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонии, диабета, системы дыхания, артритов. Однако если в течение года они вступают в новый брак, то не только избегают этих последствий, но и живут дольше, чувствуют себя лучше, нежели мужчины, семейная жизнь которых не нарушалась.

Одиноким мужчинам имеют более слабое здоровье по сравнению с теми, чей брак оказался счастливым, однако у них более радужные перспективы, чем у неудачно женатых. Такую статистику можно объяснить взаимодействием в критических ситуациях между головным мозгом (источником всех эмоций), нервной системой (передающей информацию от мозга к другим органам и регулирующей выделение гормонов) и иммунной системой (которая определяет уровень сопротивляемости организма). Когда человек находится в состоянии стресса, подавлен или выбит из колеи — разводом, разлукой или утратой, — число иммунных клеток почти на треть снижается на протяжении последующих четырнадцати месяцев. При этом чем больше были привязанность к семье и тоска в связи с ее утратой, тем сильнее выражена эта закономерность.

Существует ряд характерных признаков, по которым в публичном месте можно отличить замужних женщин от незамужних, влюбленные пары — от супружеских. Так, в группе замужние женщины сильнее стремятся к общению с другими женщинами, тогда как незамужние — с мужчинами. Очень редко можно увидеть двух беседующих незамужних женщин, а если это и случается, то ненадолго.

Пары, не состоящие в браке, стремятся оставаться вместе в течение всего вечера. Супруги, переживающие не самые лучшие времена, редко прикасаются друг к другу. По тому, как расположены

кресла или стулья, на которых разместились пара, можно почти достоверно сказать, допускает или не допускает она возможности присоединения к ней других собеседников.

Известны жесты и телесные движения, направленные на привлечение к себе внимания. У женщин наиболее типичные — это приглаживание волос, поправление одежды, повороты перед зеркалом или взгляд на себя сбоку, покачивание бедрами, медленное скрещивание и разведение ног на глазах у мужчины. Балансирование туфли на кончиках пальцев говорит мужчине о том, что женщина чувствует себя уютно в его присутствии. Другие женщины выражают то же самое, подгибая под себя одну ногу сидя на диване.

Люди склонны слегка наклонять голову набок, когда слышат что-то интересное. Этим жестом нередко пользуются женщины, когда хотят создать впечатление внимательного слушателя.

Для успешного брака важную роль играет то, кем были будущие супруги в семьях своих родителей: первым, вторым или третьим ребенком, окружали ли их братья или сестры и как они воспитывались до семилетнего возраста.

Установлено, что условия общения человека в семейном созвездии именно до семилетнего возраста запечатлеваются на всю его оставшуюся жизнь. Во многом каждый стремится в своей взрослой жизни установить такие отношения, что были у него в семье родителей, если, конечно, эти отношения не были для него огорчительными.

Скажем, человек, который сформировался как старший брат сестер, женился на женщине, выросшей как младшая сестра братьев. Естественно, в их новой семье создастся тот самый тип отношений, который привычен для обоих с детства: мужчина привык в такой семье к тому, что девочки считают его сильным и старшим, а женщина — к тому, что может положиться на сильного.

Все будет выглядеть совсем по-иному, если тот же старший брат сестер полюбит старшую сестру сестер: ни один из них не будет спокойно переносить доминирующего характера другого.

Можно выделить ряд соподчиненных связей, оказывающих существенное влияние на тенденции развития супружеских характеров.

- Старший брат братьев (СББ) — агрессивен, категоричен, всегда прав. Он — руководитель, лидер. Женщин рассматривает как существ низшего порядка. Ищет ответственности, компании других мужчин, власти над ними, в особенности если они — младшие братья братьев. Уважает труд, порядок, дисциплину.

- Младший брат братьев (МББ) — капризный, непосредственный, безвольный, беспорядочен в работе. Успех чаще приходит к нему в художественных профессиях и в науке. Работает хорошо, если материальные проблемы решаются без его усилий. Полная противоположность лидеру. Женщин понимать не стремится: предпочитает, чтобы понимали его.

- Старший брат сестер (СБС) — мужчина, созданный для счастья женщин. У него интуитивное понимание их характеров и способностей. Любовь — важное дело в его жизни. Он — хороший работник, не боится брать ответственности за новое дело, особенно если это поднимает его в глазах женщин. В этом случае он готов пойти на риск, может показать себя смелым.

- Младший брат сестер (МБС) — любимец женщин. Почти всегда найдется женщина, которая пожертвует ради него собой. Эти люди редко находятся среди тех, кто одержим работой. Но если их что-то заинтересует, они полностью этому отдаются (при условии, что чья-то материнская душа займется устройством их жизни). Дети в семье могут вызывать их раздражение, поскольку отвлекают на себя внимание жены.

- Старшая сестра сестер (ССС) — тверда, властна, авторитетна. У нее всегда есть что сказать по любому поводу. Умеет выглядеть уверенной, хотя таковой себя не чувствует. Если она не может заняться другими людьми и дать им понять, как сильно она жертвует собой, то становится грустной, раздражительной и молчаливой.

Мужчины чувствуют себя несколько стесненно в ее присутствии: она охотно их одергивает. Ее единственный шанс на личное счастье — встретить младшего брата сестер и понравиться ему. При этом она обычно предлагает дружбу первая.

- Младшая сестра сестер (МСС) — прелестный хамелеон. Мечтает о яркой жизни и всегда готова изменить жизнь, начать все сначала. Она нравится людям, но ей приходится трудно в семье. Ее раздражает, что дети занимают место баловня.

- Старшая сестра братьев (ССБ) — независима, как все первенцы. Любит общество мужчин и поддерживает с ними хорошие отношения. Обладает большим обаянием, хотя в ней нет ничего

таинственного. Это — прекрасная жена и мать. Каждый серьезный мужчина хотел бы иметь такую жену.

- Младшая сестра братьев (МСБ) — женственна, дружелюбна, тактична, но не раболепна. Даже если у нее есть какой-либо талант, она не честолюбива. Это — идеальная сотрудница. Коллеги мужского пола дружны с ней, а вот женщины (возможно, по этой причине) ее совсем не любят. Верная и очень привязанная супруга: обороняет своего мужа ото всех, даже если он ничего не стоит. Если такая женщина переступит порог вашего дома, не давайте ей уйти: это идеальная жена.

- Единственные дети (ЕД) — частенько повторяют (в несколько смягченной форме) тип родителей своего пола. К примеру, единственная в семье дочь, мать которой СССР, процентов на семьдесят будет иметь тенденцию к тому, чтобы тоже быть СССР. Г.Д нередко обладают нежеланием иметь собственных детей.

- Дети многодетных семей (ДМС) — это наименее определенный с точки зрения характерологии случай. Во-первых, здесь не следует принимать во внимание старших братьев и сестер, разница в возрасте которых по сравнению с рассматриваемым субъектом превышает шесть лет. Их влияние уже является влиянием не братского, а скорее отеческого типа. Во-вторых, может случиться так, что влияние отца уравнивает семейное созвездие. Например, старший сын человека, который сам был младшим в семье, будет иметь поведение младшего, если личность отца сильна и преобладает в семье.

Если отбросить категоричность вышесказанного и учесть, что оно вернее всего для детей, выросших вне детских садов, то нужно признать, что наблюдения эти достаточно любопытны и в определенной мере приоткрывают занавес, за которым спрятаны тайны супружеских взаимоотношений и в конечном итоге — судьбы людей.

Как поддержать хорошие отношения супругов

Сексуальные отношения играют в браке роль индикатора. Если двое людей, которые бездумно ссорятся и до хрипоты спорят, ложась в постель, поднимаются на вершину счастья. — это более благополучный вариант, нежели когда при огромном уважении друг к другу в постели приходит отчуждение.

Пикантность супружеским отношениям придает разнообразие. Брак цветет в лучах близкой дружбы и стабильности, но брызги новизны и непринужденности совершенно необходимы, чтобы не дать ему зачохнуть. Часто люди концентрируют внимание на самом половом акте, пренебрегая другими средствами, доставляющими удовольствие. Настоящая близость не всегда начинается в спальне. Для большинства женщин прикосновения, поглаживания, нежные слова, объятия могут быть важнее всего остального.

В самых счастливых семьях всегда царила атмосфера непринужденности, игривости, веселья. Супруги, независимо от их возраста, должны разрешать себе развлекаться. Работа без отдыха и шуток делает семейную жизнь чрезвычайно скучной. В супружеских отношениях игривость и эффект неожиданности очень важны. Игривые интимные отношения — это то, что неподвластно возрасту. Интимные игры, прикосновения, нежные похлопывания, неожиданные объятия чрезвычайно укрепляют взаимоотношения между супругами. Если вы делаете супругу что-то приятное, то это говорит о том, что вы думаете о нем.

Счастье супружеской жизни во многом зависит от способности не обращать большого внимания на мелочи и в тренированном умении удерживать свою раздражительность в определенных рамках, что является несомненным признаком воспитанного человека.

Чтобы иметь счастье и уют в собственном доме, достаточно постоянно отказываться от упреков и угрюмости. Известно, что улыбка на лице хотя бы одного из членов семьи отражается и на других. Похвалы надо признать постоянной обязанностью. Промолчите, когда что-то сделано не так, и обязательно похвалите, когда то же самое сделано хорошо.

Многие супруги в молодости часто смеялись вместе, но потом это происходило все реже. Шутка, которую понимают оба супруга, сближает их. Супруги, смеющиеся над одной и той же шуткой, вероятнее всего будут долго жить вместе. Одинаково проявляемое чувство юмора говорит о том, что супруги имеют и одинаковые ценности в жизни.

Мужчины чутко реагируют на запахи, поэтому нужно уметь пользоваться духами. Молодым девушкам не стоит применять духи, издающие густой аромат. Им идет тонкий, едва уловимый запах. Золото — металл зрелого возраста, он не сочетается с молодостью. По этой причине молодым нецелесообразно пользоваться золотыми украшениями.

Большую роль в поддержании чувства играет сомнение в том, что любимый человек принадлежит только вам. При наличии такого сомнения в душе пламя любви не угаснет. Замужние женщины должны научиться совмещать две казалось бы несовместимые вещи: во-первых, их муж должен быть совершенно уверен, что жена верна ему; во-вторых, почти так же он должен быть уверен, что у него есть соперник. Мужья исходят из правила: если ты нравишься только мне, то мне ты тоже не нравишься. Поэтому на вопрос: «Откуда цветы?» нужно так произнести слова: «Купила сама», чтобы у вашего избранника возникли подозрения в их искренности.

Дом должен быть привлекательным для мужа. Не надо бояться приглашать в гости женщин, которые ему нравятся. Он будет вам благодарен за приятно проведенное время, и можно поручиться, что их отношения дальше дружеских не зайдут.

При угасании страстности мужчины не лишне вспомнить о свойствах некоторых трав. Постоянное присутствие на столе укропа не только полезно для здоровья, но и чрезвычайно укрепляет «мужскую силу». Чай с добавлением зверобоя и листьев смородины одинаково полезен и мужу, и жене.

При принятии ванн блондинки должны пользоваться ромашкой, а брюнетки — чередой. Запах хвои пробуждает в мужчинах глубокую генетическую память, когда, чтобы овладеть женщиной, они рисковали жизнью. Поэтому запах хвои, исходящий от женщины, пробудит в мужчине инстинкт завоевателя, живущий в его подсознании. Прохладный аромат листьев мяты, положенных в постель, также способен разжечь в мужчине огонь страсти.

ПЯТЬДЕСЯТ ШТРИХОВ К ПОРТРЕТАМ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ, НАЧЕРТАННЫХ ПЕРОМ МУДРЫХ ЛЮДЕЙ

1. Мужчина превосходит женщину глубиной мысли, силой воображения, здравостью рассудка и достигает большего совершенства, нежели она — в пользовании органами чувств и ловкости рук.

Ч. Дарвин

2. Женщина много угадывает скоро и метко чутьем; ошибается она, лишь когда рассуждает.

Д. И. Писарев

3. Мужчин интересует больше, что о них думают, женщин — что о них говорят.

Г. Гиппель

4. Мужчины, которые не прощают женщинам их маленьких недостатков, никогда не наслаются их великими достоинствами.

Д. Джебран

5. Женщина мыслит сердцем, а мужчина любит головой.

В. Г. Белинский

6. У женщин голова всегда находится под влиянием сердца, у мужчин же сердце всегда под влиянием головы.

М. Блессингтон

7. Оставьте трех мужчин вместе после обеда, и вы можете быть уверены: разговор зайдет о женщинах, причем заведет его тот из них, кто постарше.

А. Дюма-сын

8. Когда мужчина неуважительно относится к женщине, это почти всегда показывает, что она первая забылась в своем обращении с ним.

Д. Дидро

9. Удел женщины — властвовать, удел мужчины — править, ибо властвует страсть, а правит ум.

Им. Кант

10. Мужчина обыкновенно любит женщин, которых уважает; женщина обыкновенно уважает мужчин, которых любит. Поэтому мужчина часто любит женщин, которые этого не стоят, а женщина часто уважает мужчин, которые этого не заслуживают.

В. О. Ключевский

11. Если бы мужчины знали, что думают женщины, то были бы в двадцать раз нахальнее. Точно так же, если бы женщины знали поближе мужчин, то стали бы еще кокетливее.

А. Карп

12. В восемнадцать лет мужчина обожает, в двадцать любит, в тридцать желает обладать, в сорок размышляет.

Поль ле Кок

13. Мужчины подразделяются на две категории: первая — та, что ищет богатства, а затем — жену; вторая — та, что ищет жену, а затем — богатство.

Э. Эжсьен

14. Что считается добродетелью в женщине, сильно отличается от того, что под этим именем подразумевается у мужчины. Поэтому очень хорошая женщина представляла бы собой очень жалкого мужчину.

А. Поп

15. При всех возможных условиях воспитания, развития, инициативы мужчина должен господствовать, а женщина — повиноваться.

П.-Ж. Пру дон

16. Мужчина охладевает к женщине, которая его слишком сильно любит. Видимо, с сердечными чувствами дело обстоит как с благодеяниями: кто не в состоянии отплатить за них, тот становится неблагодарным.

Н. Шамфор

17. Мужчины нравятся мужчинам благодаря их качествам, женщинам же — благодаря своим недостаткам.

А.-Э. Шербюлье

18. Нет ничего парадоксальнее женского ума. Женщину трудно убедить в чем-либо: нужно довести ее до того, чтобы она сама убедила себя в этом. Чтобы выучиться их диалектике, надо опрокинуть в своем уме все правила логики.

М. Ю. Лермонтов

19. Порой женское сердце, как снег: едва оскверненный, он превращается в грязь.

Ж. Шервиль

20. Женщина, руководимая рассудком, а не сердцем. — настоящая общественная зараза: она имеет все недостатки страстной и любящей женщины, но ни одного из ее достоинств; она — без жалости, без любви, без добродетели, без пола.

О. Бальзак

21. Женщины опаснее всего, когда чем-то напуганы.

Л. Берне

22. Красивые женщины часто походят на большие города: ими легко овладеть, но трудно удержать.

П. Буаст

23. Женщина — ангел-хранитель мужчины на всех ступеньках его жизни. Она представительница на земле грации, жрица любви и самоотвержения: она — утешительница в бедствиях и горестях жизни, радость и гордость мужчины.

В. Г. Белинский

24. В женщине скрывается удивительная великая тайна, великая жизненная загадка, источник всех радостей и всех забот.

А. Гарборг

25. Обращаться с женщиной надо очень осторожно: она сделана из кривого ребра. Бог не сумел создать ее прямой. Если захочешь выпрямить ее, она поломается; оставить ее в покое — она станет еще кривее.

И.-В. Гете

26. Женщины пьют льстивую ложь одним глотком, а горькую правду — по каплям.

Д. Дидро

27. Женщина — самое могущественное в мире существо, и от нее зависит направлять мужчину туда, куда его хочет повести Господь Бог.

Г. Ибсен

28. Женщину нужно любить такой, какой вы ее сделали, или сделать ее такой, какой вы ее любите.

Испанское изречение

29. У женщины всегда три возраста: кажущийся, действительный и приписываемый ею себе.

А. Карр

30. Гордость — это броня женщины.

В. И. Немирович-Данченко

31. Серьезное преимущество женщины перед мужчиной заключается в ее инстинктивной

способности часто, быстро и бессознательно угадывать вещи, до которых мужчина доходит только после продолжительного глубокого размышления.

Г. Лебон

32. Женщина не любит логики, размышлений и геометрических доказательств, которые превышают способности ее ума. Она импульсивна, как дикарь, но не зловредна, так как импульсы ее в общем добрые, порой даже благородные и возвышенные...

Л- Лезюэр

33. Стыдить лжеца, шутить над дураком И спорить с женщиною — то же, Что черпать воду решетом:

От сих троих избавь нас Боже!

М. Ю. Лермонтов

34. Мы часто обманываем себя, полагая, что женщина нас любит за физические или нравственные достоинства. Главное же впечатление определяет дело.

М. Ю. Лермонтов

35. Женщина консервативна по своей природе, она везде ищет прочных оснований, и это вполне естественно, так как для домашнего очага и колыбели нужна прочная основа.

Ж. Мишле

36. Драма женщины — это конфликт между настоятельной потребностью личности утвердить свою самостоятельность и ее положением, в основе которого лежит представление о собственной ущербности.

Симона де Бовуар

37. Женщина похожа на тень: когда мужчина идет за ней. она от него бежит: когда же он от нее уходит, — она бежит за ним.

Альфред де Мюссе

38. Женщины относятся с пренебрежением к тем, кто их любит, и любят тех, кто ими пренебрегает.

М. Сервантес

39. Женщина слаще жизни и горше смерти.

Соломон

40. Быть вполне искренней для женщины — все равно, что показаться на людях без платья.

Стендаль

41. Есть женщины, в характере которых самолюбие господствует до такой степени, что всякую похвалу, о ком бы она ни была сказана, они конфискуют в свою пользу.

Г. Филдинг

42. Раз женщины нами правят, то постараемся сделать их лучше: это принесет пользу и мужчинам.

Р. Шеридан

43. Когда женщина поворачивается к тебе спиной, похвали ее спину — и женщина с тобой примирится.

Ю. Штеттенгейм

44. Нет худшего зла, чем дурная женщина, и лучшего блага, чем хорошая.

Еврипид

45. Любовь соединяет в себе все добрые качества человека.

О. Бальзак

46. Любовь есть самая сильная страсть, потому что она атакует сразу голову, сердце и тело.

Вольтер

47. Без женщин начало нашей жизни было бы лишено поддержки, середина — удовольствий, а конец — утешения.

Н. Шамфор

48. Первый признак истинной любви у мужчины — несмелость, у женщины — смелость.

В. Гюго

49. Лишь сильная любовь способна загладить те мелкие недоразумения, которые возникают при совместной жизни.

Т. Драйзер

50. Ничто так не покоряет, не смягчает мужское сердце, как сознание того, что тебя любят.

Г. Сенкевич

ЛИТЕРАТУРА

- Аламар Ж. С. Исследование психологии процесса изобретения в области математики. — М., 1970.
- Аткинсон В. Сила мысли. — М., 1995.
- Бона Э. Рождение новой идеи. — М., 1976.
- Брэгг П. Нервная сила. — М., 1990.
- Бурно Н. Е. Терапия творческим самовыражением. — М., 1989.
- В лабиринтах психологии личности. — Харьков. 1997.
- Вейсс Ф. Р. Нравственные основы жизни. — Минск. 1994.
- Вейнингер О. Пол и характер. — М., 1991.
- Вельховер Е., Никифоров., Ралыш Б. Локаторы здоровья. — М., 1991.
- Гласе Л. Вредные люди. — Спб., 1997.
- Гнатенко П. И. Национальный характер. — Днепропетровск, 1992.
- Говалло В. И. Почему мы не похожи друг на друга. — М., 1991.
- Головаха Е. И., Панина Н. В. Психология человеческого взаимопонимания. — Киев. 1994.
- Дильман М. М. Большие биологические часы. — М., 1986.
- Димнет Э. Искусство думать. — М., 1997.
- Зимбардо Ф. Застенчивость. — М., 1991.
- Кант И. Собрание сочинений. — М., 1989. — Т. 6.
- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М., 1989.
- Лапп Д. Искусство помнить и забывать. — Спб., 1994.
- Лидеман Р. Р. За гранью психического здоровья. — М., 1992.
- Лопухин Ю. М. О науке, творчестве и здоровье. — М., 1991.
- Лук Л. Н. Мышление и творчество. — М., 1978.
- Мечников И. И. Этюды оптимизма. — М., 1964.
- Пойа Д. Математическое открытие. — М., 1970.
- Сухарев В. А. Искусство распознавания людей. — Донецк, 1998.
- Сухарев В. А., Сухарев А. В. Магнетическая личность. — Ростов. 1997
- Торнболл В. Личный магнетизм. — М., 1995.
- Фаст Дж. Язык тела. — М., 1997
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивностиTM. — М., 1994.
- Хиал Н. Думай и богатей. — М., 1996.
- Цвейг С. Врачевание и психика. — Спб., 1992.
- Шарп Д. Типы личности. — Воронеж. 1994.
- Шопенгауэр А. Избранные произведения. — М., 1992.
- Энкельманн Б. Преуспевать с радостью. — М., 1993.
- Энциклопедия мысли. — Спб., 1997.