

**ВАЛЕРИ ДИНЕВ**

**ВЪВЕДЕНИЕ  
В ПРАКТИЧЕСКАТА  
ФИЛОСОФСКА  
АНТРОПОЛОГИЯ**



**ВАЛЕРИ ДИНЕВ**  
**ВЪВЕДЕНИЕ В**  
**ПРАКТИЧЕСКАТА**  
**ФИЛОСОФСКА**  
**АНТРОПОЛОГИЯ**

[chitanka.info](http://chitanka.info)

Валери Динев е професор д.ф.н. в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Чете курс по философска антропология. Специализирал е в САЩ, Германия, Гърция, Англия и Италия. Автор е на редица книги по философска антропология.

Тази книга е написана в духа на най-добрите философско антропологични традиции, свързани със създаването на умения и навици, чрез практически съвети. От векове философите са търсели такава форма на мъдрост, която най-лесно да бъде прилагана от хората в техния ежедневен живот. Философската система е едно, а практическата житейска мъдрост — друго. Затова трябва да открием онези житейски максими и правила за поведение, които ще ни помогнат да избегнем житейските неслоди и ударите на съдбата, с надежда, че ако не можем да имаме недостижимото свършено Щастие, поне да успеем да извоюваме относително щастие, състоящо се в липса на болка. В този дух са: „Наръчник за живота“ на Епиктет, „Към себе си“ на Марк Аврелий, „Нравствени писма до Луцилий“ на Сенека, „Афоризми за житейската мъдрост“ и „Изкуството да бъдем щастливи“ на Артур Шопенхауер и др. Уловил силата на тази форма на въздействие на мъдростта Лев Толстой написва своите: „Пътят на живота“, „За всеки ден“ и „Кръг четива“, където човек може да коригира поведението си ежедневно. Ето ви един пример: „Трябва да бъдем винаги радостни. Ако радостта се свършва, търси в какво си сбъркал“.

*На майка ми и баща ми — Надежда и Костадин  
Диневи*

*Учи се така, сякаш ти предстои да  
живееш вечно. Живей така, сякаш ти предстои  
да умреш утре.*

Самюъл Смайлс

# УВОД

*Философската антропология не изучава човека само това, което е, а и това, което ще стане.*

Философската антропология не е насочена само към изучаването на човека в неговата даденост, но има за цел да го изучи и в неговата действителност, т.е. да покаже как натрупаните знания се прилагат на практика. Това е от голямо значение като се има предвид, че ние не само натрупваме познания, но трябва въз основа на тях и да развием подходящи умения. Без тези умения човек не би могъл да си проправи път в своето хилядолетно развитие. Върху формирането на такива умения философите са спирали своето внимание още от античността. За тази цел те са формулирали определени мъдрости, чието прилагане ще допринесе полза за човека. Самите философи са търсили полза и от самото занимание с философия. Така например Питак казва, че тя дава възможност на човек да се справи с непосредствено предстоящото<sup>[1]</sup>. Негова е и сентенцията: „Знай подходящия момент“<sup>[2]</sup>. Аристип, на въпроса какво му е дала философията, отговорил: „Да мога да говоря открито с всички“<sup>[3]</sup>. Всяко познание трябва да носи полза иначе то би било познание за самото него. Аристип се обърнал към едного, който се гордее с обширните си познания: „Както тези, които ядат прекалено много, не са по-здрави от хората, които се задоволяват с необходимото, така и учени са не хората, които четат много, а онези, които четат каквото им е от полза“<sup>[4]</sup>.

Аристотел също търси полза в заниманията си с философия. На въпроса какво е получил от философията той отвърнал: „Да върша доброволно това, което другите вършат от страх пред закона“<sup>[5]</sup>.

Много философи в своите мисли държат изключително добре да се цени времето, което ни е предоставено да изживеем. За повечето от тях то е нещо, което не трябва да се пилее, защото е същността на

живота ни. Така например Теофраст често повтарял, че времето е скъпоструващо разточителство<sup>[6]</sup>.

За Антистен философията му дала възможност да развие: „Умението да беседва сам със себе си“<sup>[7]</sup>. На въпроса какви облаги му е донесло заниманието с философия, Диоген отвърнал: „Ако не нещо друго, то поне ме е подготвила за всички превратности на съдбата“<sup>[8]</sup>.

Човек винаги трябва да си задава такива въпроси, които да имат практическа насоченост. Говори се, че Питагор съветвал учениците си всеки път, когато влизат в дома си, да задават въпросите: „В какво сгреших? Какво постигнах? Какво не изпълних?“<sup>[9]</sup> Много от съветите на Питагор били също насочени към определена полза. Така например, да помагаме на закона, а с беззаконието да воюваме. Трябва да не допускаме да затлъстяваме; да пътуваме нито бързо, нито бавно; да упражняваме паметта си; в момент на гняв не трябва нито да казваме, нито да вършим нещо<sup>[10]</sup>.

От самото си възникване философията е антропологична, тя търси различни възможности да задоволи човешкото любопитство и да натрупа мъдрости, които хората да следват през своя живот. Но затова ние трябва също да се подготвим с подходяща литература, която да развие мъдростта в нас. По този повод Ксенофон казвал, че „за да познаеш мъдреца, ти сам трябва да бъдеш мъдрец“<sup>[11]</sup>.

Много хора търсят в мъдростта щастие или чрез нея стигат до него. Желанието за щастие е присъщо на човека, то е двигател на всички наши действия<sup>[12]</sup>. Щастието не ни е дадено, нито нещастията ни е наложено. Във всеки един момент ние сме на кръстопът и на нас принадлежи избора в коя посока да поемем<sup>[13]</sup>. Често хората бъркат удоволствието с щастието. Удоволствието според индуистка поговорка „е само сянката на щастието“. Удоволствието е щастието на лудите, щастието е удоволствието на мъдрите. (Барби д'Орвили) Не трябва тревогата да завладява съзнанието ни. Шантидева пише: „Ако има лек, защо да се ядосваме? Ако няма лек, защо да се ядосваме?“<sup>[14]</sup>

Когато човек загуби търсеното от него щастие го обхваща тревога, но това не трябва да го безпокои, защото в променящата се природа то отново ще се появи.

В живота човек винаги извежда на преден план своето „Аз“ и смята, че всичко е само за него. Първо разбираме думата „аз“ и се

привързваме към нея. После разбираме думата „мое“ и се привързваме към материалния свят<sup>[15]</sup>. Мъдрият човек не трябва да се привързва към нищо. Но за жалост невинаги е така. Един пример много добре ще илюстрира нашата привързаност. Например, любувате се на прекрасна порцеланова ваза на витрината. Несръчен продавач я изпуска. Вие въздъхвате: „Колко жалко, толкова хубава ваза!“ и спокойно продължавате пътя си. Обратното, ако току-що сте купили тази ваза, която гордо сте поставили на камината си и тя падне, разбивайки се на хиляди парченца, вие възкликвате с ужас: „Моята ваза се счупи!“ и сте дълбоко огорчен от това. Единствената разлика е в етикета „мое“, който сте дали на вазата<sup>[16]</sup>.

Много умения, правила и мъдрости трябва да използва човек в своя живот, за да намали своята привързаност към неговото „мое“. Колко е силно това „мое“ в нас, ще покажем с още един пример, свързан с психологическо проучване. Подаряват на студенти различни предмети, всеки на пазарна цена пет долара — например халба за бира или химикалка — после организират търг, по време на който студентите имат възможността да купят подаръците на другите. Оказва се, че студентите не искат да намалят на по-малко от четири долара средно, за да купят подаръка на някой друг (така подценяват пазарната му цена). В замяна, неприятно им е да отстъпят за по-малко от седем долара подаръка, който са получили. Това още един път показва чувството за собственост<sup>[17]</sup>. Ето защо човек трябва да се научи да потиска своето его и желанията свързани с него. Желанието може да подхранва живота ни, може и да го отрови.

В поведението на човека се преплитат много емоции и страсти и той трябва да се бори с тях. Например с омразата, гнева, завистта и др. „Омразата, това е зимата на сърцето“, казва Виктор Юго. Един миг гняв, може да унищожи години търпение<sup>[18]</sup>. Гневът може да помогне при отстраняване на пречки, но не може и не бива да бъде траен. Човек много често бива обхващан от чувство за завист. Много срамно чувство е завистта. Завиждаме за щастието на другите и никога за нещастieto им.

Ето защо прилагането на различни умения ще дава все повече положителни резултати в нашето поведение. Само така практическата философска антропология ще бъде неотделима част от нашето сложно ежедневие.

- 
- [1] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 38. ↑
- [2] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 39. ↑
- [3] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 74. ↑
- [4] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 75. ↑
- [5] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 130. ↑
- [6] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 135. ↑
- [7] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 145. ↑
- [8] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 164. ↑
- [9] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 219. ↑
- [10] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 219–220. ↑
- [11] Диоген Лаерций, Животът на философите. С., 1985, с. 238. ↑
- [12] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006. ↑
- [13] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 33. ↑
- [14] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 63. ↑
- [15] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 82. ↑
- [16] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 85–86. ↑
- [17] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 86. ↑
- [18] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 216 ↑



# ПЪРВА ГЛАВА

## МЪДРОСТИ, АФОРИЗМИ И ПРАВИЛА КАК ДА НАПРАВИМ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

Традиция е във философската антропология да се формулират определени мъдрости, сентенции, афоризми, които стават мотив за поведение на хората през вековете. Един от най-ярките мислители, който следва традицията е Балтасар Грасиан (1601–1658 г.) — испанец, с много голяма обща култура и елегантно перо. Той продължава идеите от античността за мъдрости, които човек да прилага в своето ежедневие. Неговият стил по-късно повлиява на Артур Шопенхауер и Фридрих Ницше да напишат подобни произведения. Мъдростите на Грасиан и досега са все така актуални и приложими в нашия живот. Едно от неговите първи правила е: „*Действай изненадващо*“. Той смята, че удивлението пред неочакваните ти постъпки означава, че си улучил целта. Играта с открити карти не е нито полезна, нито приятна. Бъди сдържан и не разкривай веднага намеренията си, особено ако си човек с власт и положение, който винаги е прицел на внимание — така ще държиш околните в напрежение, ще караш всички да затаяват дъх, да тръпнат в очакване и неизвестност. Тайнствеността предизвиква дълбоко уважение. Дори когато търсиш разбиране у другите, избягвай пълната откровеност и не допускай кого да е до съкровената ти същност. Премерената сдържаност е признак на мъдрост. Прекалената откритост никога не се цени достатъчно. Тя заслужава порицание, защото ако късметът те изостави, ще се чувстваш двойно по-нещастен. Затова можеш дори да се престориш на недостъпен като Бог, за да държиш околните нащрек и в неизвестност<sup>[1]</sup>.

Според Грасиан човек *трябва да се стреми към съвършенство*. Никой не се ражда съвършен, смята той. За него личността се усъвършенства с времето, в процеса на дейността, докато достигне зрелост във външността и в проявите си. Човек се познава по изтънчения вкус, по чистотата на помислите, мъдростта и яснотата на

целите. Някои хора никога не достигат съвършенство, вечно нещо им липсва; други го постигат, но бавно. Цялостно изграденият човек, който влага разум в думите и постъпките си, е желан и дори търсен партньор за общуване от разумните хора<sup>[2]</sup>.

Балтасар обръща специално внимание върху *ролята на богатството и славата в живота ни*. За него богатството е преходно, славата — вечна. Едното осигурява добър живот, другото — безсмъртие. Първото спасява от завистта, второто — от забрава. Благосъстоянието се търси и се постига, славата трябва да се заслужи. Стремещт да си извоюваш добро име се ражда от силата на добродетелта. Славата е и си остава спътница на възвишения дух. Тя се стреми винаги към крайности, води до чудовищна уродливост, или прави чудеса, буди отвращение или възхита<sup>[3]</sup>.

Много е важно, според Грасиан, *човек да се възползва от чуждата мъдрост*. Според него, силният човек, заобиколен от дръзки и проникателни умове, които го спасяват от неудобството на невежеството и от затрудненията на разприте, успява във всичко. Да се ползваш от чуждата мъдрост е могъщо предимство, стига да не проявяваш лошия вкус на Тигран, превърнал победените крале в свои слуги. Изкуството да живееш добре означава да караш природно известните с радост да ти служат.

Знанията са необятни, а животът — кратък, и няма живот без знания. Овладей умениято с лекота да черпиш знания от всеки извор, да знаеш всичко за всички, да изразяваш мнението на другите и чрез твоите уста да говорят мъдреците, от които си се учил<sup>[4]</sup>.

Балтасар държи *да се действа гъвкаво*. Не използвай един и същи начин за отвлечане на вниманието. Не следвай импулсивно обичайния си стил на действие, защото скоро хората ще разпознаят еднообразието и повторението и намеренията ти ще бъдат разкрити и осуетени. Лесно е да улучиш птицата, докато се издига в полето право нагоре, но не и когато кръжи и се рее. И новият способ, който прилагаш, не трябва да остава дълго непроменен. Ако прибегнеш до него два пъти, и той ще бъде разпознат. Лукавството не спи, и трудно е да го надвиеш. Опитният играч не прави ходове, които противникът очаква и може да предвиди<sup>[5]</sup>.

За Грасиан много е важно *да овладееш изкуството да си щастлив*. Според него има правила за постигане на щастието и за

мъдреца не всичко е случайност. На съдбата може да се помага с усърдие. Някои се задоволяват да застанат смирено пред вратите на Фортуна и да чакат те сами да се отворят. Други дръзко се устремяват напред с ум и с безстрашие. Окрилени от смелостта и мъжеството, те могат да догонят щастието и да го привлекат към себе си. За философа обаче най-привлекателен е пътят на добродетелта и усърдието, понеже за него няма щастие и нещастие, а само благоразумие и безразсъдство<sup>[6]</sup>.

Балтасар смята, че е много важно да се научиш да се оттегляш навреме. Това е основен принцип на добрия играч. Навременното отстъпление струва колкото доброто настъпление. Когато печалбата е добра, задоволи се с нея и се оттегли. Постоянният късмет е винаги подозрителен — мимолетните му проблясъци са по-надеждни. Радвай се на леко стипчивия му привкус, за да не ти загорчи от сладост. Когато съдбата те засипва щедро с успехи, очаквай всичко да се сгромоляса и да рухне. Благосклонността на съдбата е кратка, затова е тъй възвишен мигът на щастието. Дори Фортуна няма сили да носи дълго някого на гърба си<sup>[7]</sup>.

Балтасар изисква да влагаме замисъл, а не умисъл в действията си. Прави си сметка предварително, но не разкривай намеренията си. Дръж в тайна замислите си, те будят подозрение и предпазливост у другите, а тънката пресметливост предизвиква истинска ненавист. Измамата ни дебне от всички страни — затова бъди нащрек, но не показвай подозренията си, защото това ражда мнителност и желание за мъст. Така си навличаме злини, които не сме и сънували. Предвиждай всичко и обмисляй добре постъпките си, за да постигнеш успех. Приказките не вършат работа. Съвършенство в делата се постига с мисъл и хладнокръвие<sup>[8]</sup>.

Не бъди невъздържан, посочва Грасиан. Благоразумието изисква строг самоконтрол. Сърцатите хора с благородна и широка душа трудно могат да бъдат извадени от равновесие. Страстите са соковете на душата и между тях трябва да съществува фин баланс. Когато желанията и чувствата са невъздържани, те замъгляват разума, а завладеят ли и речта — доброто ти име е застрашено. Затова бъди силен и владей себе си в благополучие и неволи. Така никой няма да те упреква, че ти липсва хладнокръвие и всички ще се възхищават на твоето превъзходство<sup>[9]</sup>.

Според Балтасар много е важно в своите действия да проявяваме решителност и разум. Решителността бързо постига това, което разумът обмисля дълго и внимателно. Прибързаността е слабост на глупците — те действат неподготвени, защото не предвиждат пречките. От друга страна, разсъдливият човек често страда поради своята нерешителност — прекалената предпазливост и дълго умуване водят до протакане, което проваля добрите решения. Бързината е залог за успеха. Правилно постъпва онзи, който не отлага нищо. Най-добрият девиз е: „Бързай бавно“<sup>[10]</sup>.

За Грасиан обмислените решения носят увереност. Правилното решение най-бързо води до успех. Бързаш ли да решиш, бързо можеш да сгрешиш. Трайните ценности се постигат бавно. Само съвършенството има стойност и само постижението се помни. Само дълбоката мисъл е безсмъртна. Драгоценността скъпо се заплаща. Най-ценните метали най-трудно се обработват<sup>[11]</sup>.

Много е важно да бъдеш съдържан, смята Балтасар. Не доверявай изцяло съкровената си същност и не полагай повече усилия от необходимото — не пилей излишно сили и знания. Добрият ловец пуска по следите на дивеча само толкова хрътки, колкото са необходими, за да го догонят. Не излагай всичко от себе си на показ, иначе за утре няма да ти остане нищо, достойно за възхищение. Пази винаги неразкрити достойнства, с които да можеш да блеснеш. Раздавай съкровищницата на душата си пестеливо и внимателно — така вечно ще поддържаш у околните тръпката на иманяря, а богатството ти ще изглежда неизчерпаемо<sup>[12]</sup>.

Балтасар смята, че е много важно да се залага на щастливия изход. Ако съдбата е отворила пред теб вратите на щастието, страданието рано или късно ще ти ги затръшне. И обратното. Затова предвиждай внимателно развоя на всяко събитие, залагай повече на щастливия изход, отколкото на бляскавото начало. Често игрите на съдбата започват с успех, а завършват печално.

Във всяко начало е от значение не гръмкото приветствие на тълпата в началото — това лесно се постига, а славният завършек — малцина се радват на всеобща почит и възхищение, когато си отиват. Щастието рядко съпътства докрай — ако ти се е усмихнало на влизане, на излизане ще ти обърне гръб<sup>[13]</sup>.

За всеки човек е много важно да си спестява огорченията, смята Грасиан. Според него полезно е благоразумието да ти спестява огорченията. Предпазливостта ни брани от терзания — тя е богиня и майка на щастието и на спокойствието. Не разпространявай лошите известия и дори не подавай ухо, за да ги чуеш. За тях всички врати трябва да бъдат затворени, освен тази, която води към изцелението и промяната. Има хора жадни за ласкателства, на други животът се подхранва със злословия, а трети не могат без ежедневни пошлости, както Митридат<sup>[14]</sup> без отрова. Не си навличай неприятности и страдания за цял живот, дори и за да доставиш радост на друг, макар да ти е скъп приятел<sup>[15]</sup>.

Балтасар държи, човек да бъде решителен в действията си. Помалка беда е да изпълниш лошо своя замисъл, отколкото да проявиш нерешителност. Застоялата вода е по-мръсна от течащата. Има безхарактерни хора, които каквото и да предприемат, имат нужда да бъдат подтиквани и не толкова поради мудна мисъл, понеже умствено те са ограничени, а защото са неспособни да вземат решение. Изисква се съобразителност, за да предвидиш трудностите, но още повече — за да ги преодолееш. Хората с остър ум и непоколебима решителност пред нищо не трепват. Те са родени за велики дела. Техният проникателен ум им подсказва правилната посока, а решителността им помага да доведат начинанията си до успешен край. Те се справят с всичко и щом преодолеят една цел, готови са да си поставят нова. Венчани са за щастието и са сигурни в успеха си<sup>[16]</sup>.

Според Балтасар в живота си човек трябва да следва своите светли идеали. Но не като обект на подражание, а като цел, към която се стремиш, мерейки сили с достойни съперници. Има безброй велики образци на личности и съдби, белязани с почест. В професията си се учи от най-добрите — не толкова да бъдеш като тях, колкото за да се самоусъвършенстваш<sup>[17]</sup>.

Подобно на древните стоици и Балтасар държи в нищо да не се прекалява. Мъдростта повелява умереност. Прекаленият светец и Богу не е драг. Ако изстискаш портокала докрай — ще ти загорчи. Дори в насладата не отивай до крайност. И гениалният ум се изчерпва, ако се пресиля. Ако прекалиш в доенето, ще потече кръв, а не мляко<sup>[18]</sup>.

И Балтасар не е чужд на призива: „Познай себе си!“ Опознай своите таланти и възможности, мисли и пристрастия. За да владееш

себе си, е необходимо да се познаваш. Огледалото отразява лицето ти, но не и душата. Нека самопознанието бъде негов заместител. Дори когато проявяваш небрежност към външния си вид, можеш да съхраниш вътрешната си красота като се самоизучаваш и се усъвършенстваш духовно. Изследвай силата на своя интелект и възможностите на своята предприемчивост, изпробвай непоколебимостта и смелостта си, пази своята увереност и твърда мисъл<sup>[19]</sup>.

Балтасар Грасиан държи да *действаме в живота си само когато сме сигурни*. Който действа без увереност в успеха си, вдъхва сигурност на околните и най-вече на съперниците си. Ако в разгара на най-дръзките си постъпки се разколебаеш, когато възвърнеш хладнокръвието и трезвата си мисъл сам ще оцениш действията си като глупави. Да предприемеш нещо, обзет от съмнения, е опасно — по-добре не го прави. Мъдростта не се опира на вероятности, тя търси озарението на трезвия разум. Как може да се надяваш на успех, щом още замисълът ти е изпълнен с боязън и подозрения? Щом понякога и най-решителните и уверени действия завършват с провал, какво може да очакваме от начинания, белязани още в началото със съмнения и несигурност<sup>[20]</sup>?

В живота си човек *трябва да поддържа пламъка на очакването*. Подклаждай го постоянно, смята Балтасар. Нека от теб винаги да се очаква повече. Всяка достойна постъпка предполага нови и по-велики начинания. Не хвърляй всичките си сили още в първата битка. От теб се изисква голямо умение — да пестиш усилията си и мъдро да премисляш ходовете си, напредвай стъпка по стъпка<sup>[21]</sup>.

Много е важно, според Грасиан, *човек в живота си да прикрива намеренията си*. Страстите са нашата духовна слабост. Благоразумието изисква да ги прикриваме. Който играе с открити карти, рискува да загуби. Сдържаността и предпазливостта ни предпазват от злонамереното любопитство на околните. Те отблъскват опасностите, както синьото багрило, което изпуска сепията, за да се предпази от врагове. Скривай намеренията си и не позволявай на другите да ги провалят, като ги използват срещу теб самия — с открита враждебност или с измамно ласкателство<sup>[22]</sup>.

За Балтасар *здравият разум е наслада за душата*. Бъди разумен и мъдър като истински философ. Но не само на думи, а още по-малко



— като поза. Макар в днешно време философските разсъждения да не са на почит, те си остават главното занимание на мъдрия човек. Изкуството на благоразумието се пренебрегва. Утвърдено в Древния Рим от Сенека, то благосклонно се приема от тогавашната аристокрация, но сега се счита за нелепост. И все пак трезвата мисъл си остава храна за ума и върховна наслада за душата<sup>[23]</sup>.

Грасиан препоръчва *да се учим от другите, за да станем цялостна личност*. Човешкото общуване е много ползотворно. В процеса на взаимоотношенията с хората придобиваш нови навици и вкусове, неусетно се променя мисленето и дори дарбите и уменията ти. Ако си нетърпелив, сприятели се с въздържания. Когато някому липсва дадено качество, той трябва да се свърже с онзи, който го притежава, и така чрез взаимно въздействие, безболезнено ще постигне уравновесеността на златната среда. Истинско изкуство е да постигнеш съгласие с околните. Съчетаването на противоположностите краси и балансира света, на него дължим равновесието в природата и нравствената хармония. Овладей това ръководно правило и подбирай приятелите и подчинените си така, че от взаимодействието на крайностите да се роди разумно съзвучие<sup>[24]</sup>.

*Не чакай славата ти да помръкне*, посочва Грасиан. Благоразумните спазват правилото сами да изоставят делата, с които вече не са в състояние да се справят, вместо да чакат те да ги изоставят. Човек трябва да умее да превръща пораженията си в своя победа, както понякога самото Слънце в най-ослепителния си блясък се скрива зад облаците, за да не може никой да види заника му, и ни остава да гадаем дали е залязло или не. По-разумно е сам навреме да се оттеглиш, преди да си изживял разочарованията на краха. Не чакай да ти обърнат гръб и да те погребат жив. Не се обричай на безразличие и на неуважение. Умният дресьор не позволява на остарелия кон да се състезава и не чака времето, когато той ще рухне от изнемога наскоро надбягването и ще стане за посмешище. Красотата не бива да чака часа, в който огледалото ще ѝ покаже горчивата истина, а ще го счупи съзнателно и навреме<sup>[25]</sup>.

За Балтасар човек трябва да *предвижда превратностите и да се готви да ги посрещне*. Разумно и предвидливо е през лятото да се запасяваш за зимата. В период на благополучие съдбата те покровителства и си заобиколен от приятели. Затова пази силите си за

трудни времена — бедите струват скъпо, а в нещастieto човек няма подкрепа от никого. Остави си в запас приятели и хора, които са ти задължени — ако днес не ги цениш достатъчно, може да дойде ден, в който те са ти много необходими. Неразумният човек няма приятели — в дни на благополучие той не ги зачита, в дни на несрета — те не го зачитат<sup>[26]</sup>.

Балтасар ни съветва *да живеем практично*. Затова ако си умен, живей както можеш, макар и не така, както би желал. Бъди доволен от това, което съдбата ти предлага, и не страдай за онова, от което те е лишила<sup>[27]</sup>.

В живота си човек *трябва да премисля всяко нещо*. Според Грасиан винаги е полезно да обмисляш дълго решенията си, особено когато развоя на нещата е несигурен. Така печелиш време, за да затвърдиш или да преосмислиш решението си — можеш да намериш нови доводи, за да го подкрепиш или промениш. И ако става дума да дадеш нещо от себе си — жестът ще бъде оценен по-високо, ако е направен съзнателно, отколкото ако е подарен по прищявка. Най-дълго желаното се цени най-много. Ако трябва нещо да откажеш, обмисли внимателно времето и начина, така че да смекчи огорченията. Защото когато човек изтрезнее и силата на желанието намалее, отказът се възприема по-безболезнено. Когато другите са нетърпеливи да чуят отговора, най-добре е да изчакаш. Това е най-подходящия начин да охладиш неразумните им чувства<sup>[28]</sup>.

За Грасиан човек *трябва да удвоява устоите на живота си*. Така ще удвоиш и живота си. Човек не трябва да се поставя в зависимост от едно-единствено нещо или да разчита само на едно средство, дори и то да е изключително по своята същност. Всичко трябва да се дублира и особено източниците на успех, полза и покровителство, на удоволствия. Променливата Луна има могъщо влияние и придава непостоянство на всичко, най-вече на нещата, зависещи от крехката човешка воля. За да устоиш на превратностите, трябва да спазваш основното житейско правило да умножаваш източниците си на блага и удобства. Както природата е удвоила най-важните и изложени на най-голям риск органи на човешкото тяло, така изкуството на благоразумието трябва да удвоява изворите на успех и благоденствие<sup>[29]</sup>.



Понякога в живота е *много важно да оставим събитията да следват естествения си ход*. Според Балтасар това важи най-вече тогава, когато морето на обществения и личния живот е най-бурно. Когато в човешките взаимоотношения врхлитат урагани от страсти, разумно е да се оттеглиш в тихо пристанище и да изчакаш на котва. Лекарството често пъти изостря симптомите на болестта. По-добре остави развоя на нещата на естествените природни закони, а човешките взаимоотношения — на повелята на нравствените норми. Опитният лечител трябва да знае кога какво лекарство да предпише, а понякога най-висшето изкуство се състои в това да не се прилага никакво лечение. Най-добрият начин да помогнеш на житейските бури да стихнат, е като се отдръпнеш и оставиш нещата сами да се успокоят. Да отстъпиш навреме днес, означава да си осигуриш победата утре. Изворът може да се размъти дори от най-малкото вълнение и водата няма да се избистри в резултат на нашите старания, а едва когато я оставим сама да се уталож и утаи. Най-доброто средство против безпорядъка е да го оставиш сам да се оправи<sup>[30]</sup>.

За нас е много важно да *не забравяме, че всеки си има и лоши дни*. Според Балтасар в такъв ден всичко върви наопаки и дори да промениш стила на играта, фаталната съдбовност не може да се избегне. Два предупредителни сигнала са достатъчни, за да се убедиш, че в този ден тя те преследва и след като вече си установил дали денят е щастлив или не, ако е необходимо, временно се оттегли и изчакай. Дори разумът има своите лоши дни и никой не е мъдър по всяко време. В благоприятен момент и разсъжденията ти текат с лекота, и речта и писмото ти се леят свободно. Всяко достойнство изпъква в определен час и в определена ситуация. Дори и красотата си има мигове на блясък и помрачение.

Понякога и разумът понася поражения — или като недостиг, или чрез прекалено усърдие. За да успееш в нещо е необходимо да изчакаш удобния момент. Затова понякога всичко завършва с провал, а друг път върви добре и с по-малко усилия. В подходящия ден и час всичко е наред, умът е бистър, настроенията не се менят постоянно, а щастливата звезда сияе неизменно над главите ни. Именно в такъв час човек трябва да се възползва от случая и да не пропуска и най-малкия шанс. Разумният обаче не съди по един-единствен признак дали денят

е лош или честит, понеже това може да е както временна неприятност, така и само моментен шанс<sup>[31]</sup>.

За добрите ни постъпки *е много важно първо да мислим, а после да действаме*. Балтасар иска да мислим от днес за утре и за много дни напред. Прозорливостта се състои в това да предчувстваш неприятностите. За предвидливия няма случайни злополучия и неочаквани черни дни. Не чакай да затънеш до шия в калта. Със зрелост и здрав разум можеш да се подготвиш и за най-сериозните изпитания. Възглавницата е мълчалива съветница — по-добре е да прекараш безсънна нощ, обмисляйки как да посрещнеш неприятностите, отколкото да не мигнеш от терзания за вече сполетялото те нещастие. Мнозина първо действат, а после мислят, те търсят по-скоро оправдание, отколкото успех. Други въобще не се замислят — нито преди, нито след постъпките си. Животът трябва да е непрекъснатата мисъл как да не се отклониш от правия път. Благоразумно и далновидно да предвиждаш развоя на събитията, означава да живееш изпреварвайки времето<sup>[32]</sup>.

В ежедневието ни *много е важно да обуздаваме страстите си*. Според Грасиан да останеш далновиден и в пристъп на безумен гняв е доказателство за благоразумие. Всяка невъздържаност в чувствата е отклонение от разумното поведение. Ако си даваш сметка за това, никога няма да сгресиш и няма да прехвърлиш границата на благоприличието и здравия разум; За да обуздаеш своите страсти, трябва да внимаваш и здраво да държиш юздите на волята си. Така ще бъдеш първият, а може би и последният умел ездач, обзидил дивия жребец на чувствата си<sup>[33]</sup>.

За нас, смята Балтасар, *е много важно да не допускаме грешки в преценките си за хората*. Това са най-опасните и най-разпространените грешки. По-добре е да се излъжем в цената, отколкото в качеството на една стока. В отношенията си с хората повече от всичко е необходимо да вникваш в тяхната същност. Да познаваш живота е много по-различно от това да разбираш хората. Дълбока философия е да долавяш дълбочината на чувствата и да отгатваш чертите на човешкия характер. Хората трябва да бъдат изучавани задълбочено, също както книгите<sup>[34]</sup>.

За да успеем в живота *е много важно да си мерим приказките*. Според Балтасар с враговете — от предпазливост, с останалите — от

благоприличие. Винаги можеш да добавиш или да вземеш нещо, но никога — да върнеш думите си назад. Говори така, сякаш правиш завещание — колкото по-пестеливи и премерени са думите, толкова по-малко ще са поводите да бъдат оспорвани. В тривиалните разговори тренирай уменията си да долавяш същественото. Който е лекомислен и не мери приказките си, скоро се предава или се проваля<sup>[35]</sup>.

В живота ни често *може да се наложи да си помагаме сами*. За Грасиан в голяма беда няма по-добър другар от храброто сърце, а започне ли да губи сили, то трябва да бъде подкрепено от разума. Тези, които мъжествено бранят правата си, устояват на ударите на съдбата. Оставиш ли се да те влачи течението, чака те горчива орис. Мнозина не могат да понесат бремето на негодите и удвояват тежестта им с неумението да се справят с тях. Който познава добре себе си, знае как да преодолее и своята слабост. Разумният побеждава всичко, дори и собствената си участ<sup>[36]</sup>.

За жалост в живота ни, *една грешка може да заличи сто сполуки*. Според Балтасар всички извърщат очи от ослепителния слънчев диск, но го наблюдават, когато е в затъмнение. Общественото мнение не забелязва добрите дела, а старателно отчита лошите. Клеветата и лошата новина се обсъждат по-дълго от всяка похвала. Мнозина остават неизвестни докато не сгрешат и тогава всички добрини на човека са недостатъчни да изтрият едно-единствено и незначително петънце в живота. Затова внимавай — зложелателите ще забележат всеки твой пропуск, но не и твоите постижения<sup>[37]</sup>.

Много е важно *да запазваме резерви във всичко*, сочи Балтасар. Това е сигурен начин да поддържаш цената си висока. Не влагай докрай силите и възможностите си във всичко. Оставяй си винаги запас от знанията и така превъзходството ти ще бъде още по-голямо. В случай на беда винаги трябва да имаш под ръка готов запас. Резервът в боя е по-важен, отколкото героизмът, защото той гарантира и сигурността, и победата. Благоразумният неизменно действа, без да поема ненужен риск. В този смисъл е верен и удивителният парадокс: „Половината струва повече от цялото.“<sup>[38]</sup>

За действията ти е *много важно да трупаш знания или се вслушвай в знаещите*. Без разума, който ти самият притежаваш или черпиш от опита на другите, животът е невъзможен. Има хора, които не съзнават, че нищо не знаят, и други, които не знаят, но мислят, че

знаят. Глупостта е непоправима, понеже неосъзнаваното невежество заслепява и не ти позволява да видиш недостатъците си. Мнозина щяха да бъдат истински мъдреци, ако не се мислеха за такива. И макар мъдрите пророци да са изключителна рядкост, те стават безполезни, когато никой не се вслушва в тях. Не се колебай да потърсиш умен съвет — това не подронва твоето достойнство и не е показател за липса на качества, а напротив, доказва, че си разумен. Обсъждай всичко, ако не искаш да се провалиш<sup>[39]</sup>.

Когато действаме, *трябва да следваме повелите на сърцето си*, посочва Грасиан. Никога не го пренебрегвай. То е личният ти пророк, който предвещава важните събития в твоя живот. Мнозина са се проваляли, защото от страх не са се доверявали на сърцето си. Но каква полза от страха, ако не вземеш под внимание предзнаменованията му за опасност и не се предпазиш. Висше е предимството на хората, надарени от природата с вярно сърце, защото то неуморно ги предупреждава за възможни опасности и ги спасява от бедите. Неразумно е сам да търсиш несгодите, освен ако искаш да се изправиш лице в лице с тях и да ги победиш<sup>[40]</sup>.

*Не се води от предубеждения за следващия ход на противника*, ни съветва Грасиан. Глупецът никога не постъпва така, както умният смята за необходимо, защото това не подхожда на неговите способности. Предпазливият също, защото иска да заблуди и да опровергае проникателният съперник. Всяко нещо трябва да се обмисля от всички страни и резултатът да обедини различните гледни точки. Решението на всеки проблем е многозначно. Онзи, който взема решение, е длъжен да отчете не само това, което трябва да стане, а и онова, което може да се случи<sup>[41]</sup>.

*Не лъжи, но не казвай и цялата истина*, препоръчва Балтасар. Нищо не изисква повече предпазливост, отколкото истината — това е пускане на кръв от сърцето. Необходимо е голямо умение, както за да я изречеш, така и за да я скриеш. Една-единствена лъжа може да разруши доброто име на честния човек. Хората смятат измамения за глупак, а измамника — за подлец, което е още по-лошо. Не всяка истина обаче трябва да се казва, защото може да засегне или теб, или другите<sup>[42]</sup>.

Грасиан държи изключително много на това *да намираме утеха във всичко*. Дори безполезните хора я намират, мислейки се за

безсмъртни. Всеки силен стремеж получава отплата. Глупакът се радва на щастливата съдба, така както грозният е пословичен късметлия. За да просъществуваш дълго, не трябва да си много ценен — пукнатият съд често не се счупва напълно и дразни с трайността си. Изглежда съдбата завижда на великите личности и уравновесява нещата, като дарява дълъг живот на нищожествата, а на бележития човек отпуска кратък срок. Тези, които носят на плещите си бремето на тежки изпитания, бързо си отиват, докато онези, от които привидно или действително няма никаква особена полза, битуват дълго. Неудачниците сякаш са забравени, както от съдбата, така и от смъртта<sup>[43]</sup>.

Според Балтасар *миролюбивият човек живее дълго*. Живей мирно живота си и остави другите да живеят спокойно своя. Миролюбивите не само живеят, но и властват. Вслушвай се, вглеждай се, но и мълчи! Ден без конфликти осигурява спокоен сън. Да живееш пълноценно и с радост означава да живееш два живота — това е наградата за толерантността. Който нехае за онова, което не притежава, има всичко. Няма нищо по-вредно от това да вземаш всичко присърце. Еднакво глупаво е както да се тревожиш за нещо, което не те засяга, така и да пренебрегваш онова, което е важно за теб<sup>[44]</sup>.

Балтасар препоръчва *да започнеш лесната работа, като че ли е трудна, а трудната — сякаш е лесна*. Така в първия случай самоувереността няма да те подведе, а във втория — неувереността ти няма да се превърне в страх. Защото ако не искаш да свършиш никаква работа не е необходимо нищо друго, освен да мислиш за нея като за свършена. От друга страна, търпеливото усърдие преодолява и невъзможното. Великите дела дори няма нужда да се обмислят, достатъчно е да им се посветиш безрезервно. Защото, ако забележиш предварително трудностите по пътя, можеш да изпаднеш в отчаяние<sup>[45]</sup>.

Много е важно *човек да се научи да се владее*, твърди Балтасар. Бъди подготвен да посрещаш непредвидими ситуации. Поривите на страстта заслепяват благоразумието и водят до опасност от провал. Миг на гняв или заслепление може да те отведе по-далеч, отколкото дълги часове на хладнокръвен размисъл и често едно краткотрайно удоволствие може да те опозори за цял живот. Околните ловко

използват тези мигове на слабост и изкушение, за да изпитат ума и да изпробват предпазливостта ти. За да не попаднеш в клопката на този техен заговор, бъди сдържан, особено при непредвидени обстоятелства. За да обуздаеш страстта си, са необходими железен разум и воля. Когато си понесен във вихъра на порива си, се изисква най-много благоразумие. Който познава опасността, е предпазлив. Думата е лекокрила пеперуда за този, който я издига, без много да мисли, и я хвърля нехайно в лицето ти. Но тя може да бъде непосилно тежка за онзи, когото наранява или обременява с тягостни мисли<sup>[46]</sup>.

*От една глупава грешка не прави две*, изисква от нас Балтасар. Често в желанието си да поправи сторената грешка, човек допуска нова. Или за да заличи една своя неуместна постъпка, прави друга, още по-неприемлива от първата. Като прибегва или към лъжа, или към глупост, за да защити престижа си, и в двата случая той затъва в нови измами и недомислия. Най-лошото е да браниш лъжлива кауза, а по-лошо е да нямаш сили да си го признаеш. Най-тежкият данък за проявления от човека недостатък се плаща с нови грешки. Мъдрецът също, може да сгреша, но неволно и само веднъж<sup>[47]</sup>.

*За Балтасар сдържаността е признак на благоразумие*. Езикът е като див жребец — изпуснеш ли веднъж юздите му, трудно можеш пак да го вържеш. Той е пулсът на душата, по който умният човек може да съди за нейното състояние, а проникателният — да долови трепетите на сърцето<sup>[48]</sup>.

*Приемай нещата такива, каквито са*, ни съветва Грасиан. Но никога превратно, макар и да те връхлетят неочаквано. Всяко нещо си има добра и лоша страна. И най-прецизният инструмент може да те нарани, ако не знаеш как да го използваш и обратното — дори оръжието на неприятеля може да ти послужи за защита, ако умееш да боравиш с него. Много неща могат да ти причинят страдание, ако не си способен да извлечеш полза от тях. Всичко си има своите удобства и неудобства — умението се състои в това да се възползваш от предимствата, които ти се предлагат. Едно и също нещо може да изглежда съвсем различно, ако го виждаш от различен ъгъл. Приемай всичко в добра светлина и не смесвай бялото с черното. Има хора, които от всичко черпят радост, а други — само тъга. За да се предпазиш от превратностите на съдбата, приеми като основно



житейско правило на всички времена мъдростта да виждаш нещата откъм добрата им страна<sup>[49]</sup>.

*Много е важно да планираме живота си*, пише Балтасар. Не се оставяй на стечението на обстоятелствата, а уреждай сам живота си благоразумно и предвидливо. Без успокоение и подкрепа съществуването на човека е тежко като дълго пътешествие без отдих и почивка. Разнообразието на мисли и интереси внася радост в живота<sup>[50]</sup>.

Според Балтасар и *зрънцето деловитост е от полза*. Бъди практичен и деен в ежедневието, което макар и да не е възвишено, представлява същността на живота. Каква полза от знания, които не използваш на практика? В наше време истинското знание е да знаеш да живееш<sup>[51]</sup>.

Дори и *от глупостта човек трябва да извлече полза*, смята Грасиан. И най-мъдрият понякога залага на тази карта. Има случаи, когато най-голямата мъдрост се състои в това, да се престориш, че не знаеш. Човек не трябва да бъде невеж, но понякога е добре да се покаже такъв. Безполезно е да си умен с глупците и глупак, когато общуваш с умни хора. Говори с всеки на неговия език. Не е глупав този, който се прави на глупав, а онзи, който действително е такъв. Истинската глупост е неподправена, но има и престорена — тя е плод на хитростта. Ако искаш да станеш всеобщ любимец, трябва да наденеш кожата на най-безобидното и глупаво магаре<sup>[52]</sup>.

*Важно е човек да не омаловажава малкото зло*, посочва Балтасар. Колкото и малко да е, злото не идва само. Нещастията, както и радостите, са като звена от верига — едните повличат след себе си другите. Обикновено щастието води след себе си нови щастливи обстоятелства, а нещастieto — нови нещастия. Всички отбягват неудачника и търсят близостта на щастливца. Дори гълъбите, с цялата си кротост и простодушие, безгрешно избират най-чистата и бяла камбанария. Всичко изневерява на неудачника — и собствените му сили, и думите, и късмета му. Не буди заспалото зло. Едно неволно подхлъзване може да те запокити в необозрима бездна от беди. Нито щастието е пълно, нито нещастieto е окончателно. Небесната съдбовност изисква търпение, а за всичко земно е необходим здрав разум<sup>[53]</sup>.

Според Балтасар *прави добро по малко, но често*. Истинското умение е да можеш да дадеш нещо, което не ти струва много, но е силно желано от други и поради това — високо ценено<sup>[54]</sup>.

Балтасар съветва *да потърсиш някого, който да ти бъде опора в тежки моменти*. Нито хората, нито дори съдбата се осмелява да се опълчи срещу двама съюзници. Разумният лекар, ако се провали в лечението, търси колега, който дори само като консултант, ще му помогне да понесе отговорността за смъртта на болния. Споделай с някого неволите, защото нещастията се стоварва с двойно по-голяма сила върху оня, който е сам<sup>[55]</sup>.

Грасиан настоява *да не оставаме неподготвени*. Съдбата обича да си играе с нас и често ни изиграва, като ни кара сами да провалим шанса си, защото ни е изненадала неподготвени. Целият ни интелект, разум и смелост, дори и красотата ни, трябва да са готови да бъдат подложени на изпитание. Защото денят, в който проявим лековерно безразсъдство, ще бъде денят на нашия провал. Когато е най-необходимо да бъдем нащрек, обикновено постъпваме най-необмислено, а всяка безгрижна постъпка води към гибел. Неслучайно изкуството на военната стратегия също залага много на изненадата. Неподготвеният получава суров урок. Тържествените дни на параден блясък са подходящи за злонамерени сюрпризи, но тъй като това е добре известно, обикновено за проверка на доблестта и мъжеството коварството избира времето, в което най-малко очакваш<sup>[56]</sup>.

В поведението си човек трябва *да има благи думи и кротък нрав*, посочва Балтасар. Стрелите поразяват тялото, а обидните думи — душата. Добре приготвеният сладкиш оставя приятен вкус в устата<sup>[57]</sup>.

Много е важно човек *да бъде любезен и щедър в живота си*. Така ще накараш хората да се чувстват твои длъжници. Заинтересованият никога не може да се отплати достойно за получената услуга. Макар и да не дава нищо, любезността задължава, а благородната щедрост — още повече. За почтения човек няма нищо по-скъпо от онова, което е получил даром. Когато си любезен и услужлив, все едно че си продал нещо на двойна цена, защото към реалната му стойност се прибавя и цената на учтивостта. В същото време, за подлеца благородството и любезността са безсмислица, защото той не разбира езика на доброто възпитание<sup>[58]</sup>.



За човек е много важно да бъде привлекателен, посочва Балтасар. Стратегията на учтивостта ще ти придаде неотразим чар. Използвай магнетизма на обаянието, преди всичко, за да пробудиш доброжелателството на околните, а едва после — за да извлечеш изгода, и прилагай този подход във всичко. Заслугите на човека не са достатъчни, ако не са съпроводени с привлекателност, единствено тя се приема безрезервно и е най-практичното средство, за да си осигуриш власт над другите. Да си всеобщ любимец е въпрос на шанс, но умението ти може да му помогне, защото изкуството е най-въздействащо, когато се опира на природни дадености. Само така ще можеш да заслужиш доброжелателството и благоразположението на всички<sup>[59]</sup>.

Грасиан ни съветва да обогатяваме характера си според законите на природата и на изкуството. Според Соломон на всеки седем години характерът на човека се променя. Нека с промяната вкусът ти да става все по-изискан и благороден. След първите седем години идва разумът — през всеки следващ седемгодишен период добавяй ново съвършенство. Наблюдавай тази природна закономерност, за да ѝ съдействаш, с надежда за по-нататъшно усъвършенстване както у теб самия, така и у другите; Впрочем мнозина променят поведението си само когато сменят своето обществено положение или длъжността си и често промяната се забелязва едва когато достигне своя напълно завършен вид. На двадесет години човек е като паун, на тридесет — лъв, на четиридесет — камила, на петдесет — змия, на шестдесет — куче, на седемдесет — маймуна, а на осемдесет — просто нищо<sup>[60]</sup>.

Според Балтасар човек не трябва да поема отговорност за всичко и за всички. Това би означавало да станеш роб на всеки. Свободата е по-ценна от всички дарове, заради които би могъл да се изкушиш и да я изгубиш. По-добре е много хора да са зависими от теб, отколкото ти да зависиш от един дори<sup>[61]</sup>.

За Балтасар е много важно човек да не действа под напора на чувствата. Така всичко ще провалиш. Който не владее себе си, действа против своите интереси. Страстите помрачават разума. По-добре потърси благоразумния съвет на безпристрастен свидетел. Страничният наблюдател е винаги по-обективен от участниците в играта, защото не се горещи. Когато почувстваш, че губиш контрол над

себе си, благоразумно отстъпи. Кипне ли кръвта ти, всяко твое действие ще е безумно и жестоко и за броени минути можеш да направиш нещо, за което ще съжаляваш цял живот и за което всички ще те осъждат<sup>[62]</sup>.

*Винаги постъпвай според Случая*, ни съветва Балтасар. Всичко у човека — и мислите, и постъпките трябва да е съобразено с момента и с конкретните обстоятелства. Стременията ни трябва да съответстват на условията, и възможностите, защото времето не чака и всичко следва своя ход. Не подчинявай живота си на строго определени правила, освен на тези, които засягат основните човешки добродетели. Не поставяй желанията и чувствата си в ненужни рамки, защото утре може да ти се наложи да пиеш от извора, който днес отминаваш с презрение. Има парадоксално самонадеяни хора, които очакват обстоятелствата да се приспособят благоприятно към техните ексцентрични прищевки. Мъдрият обаче знае, че благоразумието и предпазливостта изискват да използваш попътния вятър и да се съобразяваш с обстоятелствата<sup>[63]</sup>.

Балтасар изисква от нас *да подлагаме хората на проверка*. Благоразумният човек е предпазлив и отбягва коварните уловки на зложелателите. За да оцениш чуждия ум, трябва ти самият да притежаваш голяма проникателност. Много по-важно е да познаваш характера и особеностите на хората, отколкото качествата на растенията или минералите. Това е едно от най-тънките изкуства в живота. Металите се познават по техния звън, а хората — по техния глас. Думите разкриват човешката същност, но делата говорят още по-красноречиво за нея. За да разбереш човека се изисква зорка бдителност, изключителна наблюдателност, тънка проникателност и трезва мисъл<sup>[64]</sup>.

За Грасиан *три неща правят човека чудо на природата*. Те са висши дарове на небесната благодат — щедър талант, дълбока мисъл и изискан вкус. Голямо достойнство е да умееш да възприемаш нещата непреднамерено, още повече — да ги тълкуваш правилно. Талантът не се измерва с гъвкавостта на гръбнака, в противен случай би означавало да го свързваме повече със старанието, отколкото с прозорливостта. Мисълта, от своя страна, е плод на рационалността. На двадесет години тя се управлява от чувствата, на тридесет — от интелекта, на четиридесет — от здравия разум. Има големи умове, които святкат

като очите на рис в тъмнината — и колкото по-непрогледен е мракът, толкова по-ярко изпъкват. Други, които действат според ситуацията, винаги успяват да доловят кое е най-подходящото за случая. Те успяват да сътворят много добри дела — това е плодотворна дарба! И все пак добрият вкус е това, което подслажда целия живот<sup>[65]</sup>.

Според Балтасар *не утолявай жаждата си докрай*. Преди да си пресушил чашата, отдръпни я от устата си, дори ако е пълна с божествен нектар. Желанието е мяра за цената. Дори ако изпитваш жажда за материални придобивки, ще проявиш добър вкус, ако я поддържаш, а не я засищаш изведнъж. В малки количества доброто е двойно по-добро. Вкусиш ли веднъж от нещо, всяка следваща хапка ти се струва все по-безвкусна. Прекаляването с удоволствията е опасно и може да разклати престижа и на най-високопоставените личности. Пълноценната наслада се подклажда единствено от вечно незаситения апетит. Ако разпалваш чувствата си, нека да е с нетърпеливи желания, а не чрез пресищане с удоволствия. С мъка заслуженото щастие е двойно по-сладко<sup>[66]</sup>.

Традициите на Балтасар Грасиан продължават и сега, когато много нови автори формулират правила за живота<sup>[67]</sup>. Така например Ричард Темплар препоръчва да бъдем гъвкави в мисленето си. Гъвкавото мислене е нещо като бойно изкуство за ума — трябва да сте готови да прикляквате и да се извъртате, да се отдръпвате и хвърляте напред. Опитайте се да гледате на живота не като на враг, а като на приятелски настроен спаринг-партньор. Ако сте гъвкави, двубоят ще ви е приятен. Ако обаче отказвате да помръднете, ще ви натупат<sup>[68]</sup>.

Много мислители смятат, че *животът е труден*. И правилото гласи: слава Богу, че е така. Ако всичко беше лесно и приятно, нямаше да бъдем подлагани на изпитания и проверки, нямаше да се закалим в огъня на живота. Нямаше да израстваме и да се променяме, нито пък да се издигаме до неподозирани висоти. Ако животът беше низ от прекрасни слънчеви мигове, съвсем скоро щеше да ни стане скучно. Ако нямаше дъжд, как тогава щяхме да изпитаме радост, когато слънцето изгрее и можем да отидем на плажа. Ако всичко е лесно, няма как да станем по-силни<sup>[69]</sup>.

Ричард Темплар настоява да опитаме да *възприемаме всяка стъпка като възможност за усъвършенстване*. Трудностите, казва той, ви правят по-силни, не по-слаби. Човек никога не бива натоварен с

повече, отколкото може да понесе, макар понякога да ни се струва така. И борбата, естествено, никога не свършва, но от време на време настъпва затишие — озоваваме се в тиха лагуна, където можем да отдъхнем и да се насладим на мига, преди следващото препятствие да изникне пред нас. Такъв е животът и такъв би трябвало да бъде — низ от бури и затишия. В каквато и ситуация да се намирате, тя ще се промени. Е, какво избирате? Затишие или буря? Дъжд или слънчев плаж? Опит или забавления? Такъв е животът: низ от бури и затишия<sup>[70]</sup>.

В живота *хладнокръвните хора печелят уважение*, поверяват им значими отговорности. Хладнокръвните хора живеят по-дълго<sup>[71]</sup>. Човек не трябва да проявява никакъв страх, да няма никакви изненади, да не изпитва никакви колебания, също и никакви съмнения. Това са думите на самурайски войн от седемнадесети век. Те представляват четирите основни принципа за успешен живот и бойни умения<sup>[72]</sup>.

Много е важно, щом веднъж вземете дадено решение, тръгнете по определен път и начертаете своя план, следвайте го докрай. Не изпитвайте съмнение дали сте постъпили правилно и не се съмнявайте, че ще успеете. Действайте според решението си и се доверете на преценката си<sup>[73]</sup>. Обикновено бройте до десет, когато някой ви изкара от кожата. След като си съберете мислите и се успокоите, можете да реагирате адекватно<sup>[74]</sup>.

Определено *променете каквото можете и забравете за останалото*. Животът е кратък. Факт, който не можете да промените. Следователно няма никакъв смисъл да пропилявате дори миг. Наблюденията ми сочат, че преуспелите хора изстискват и последната капка удоволствие от живота. Правят го, следвайки това просто правило. Съсредоточават се върху нещата, които малко или повече са под техен контрол, и просто забравят останалото<sup>[75]</sup>.

Хубаво е човек *да не рови в миналото*. Опитайте се да гледате на миналото като на стая, различна от тази, в която живеете в момента. Можете да влезете, но вече не живеете там. Можете да се отбивате на гости, но това не е вашият дом. Домът ви е тук и сега и всяка секунда от настоящето е безценна. Не пропилявайте секундите ценно време, като се заседявате прекалено дълго в онази някогашна стая. Не пропускайте случващото се сега, защото сте прекалено заети да гледате назад, иначе след време ще се обърнете към този настоящ

момент и ще се чудите как сте го пропуснали. Живейте тук и сега, в настоящия момент<sup>[76]</sup>.

Човек *трябва да се облича така* сякаш нещо важно го очаква през днешния ден. Ако посрещате всеки ден с мисълта, че е важен за вас, това ще направи чудеса с вашето самоуважение и самочувствие<sup>[77]</sup>.

Независимо, че човек е овладян от бързото ежедневие, трябва да заделя по малко лично време и пространство всеки ден. Просто си седя, не мисля за нищо, не правя нищо, не се притеснявам за никого, просто съществувам и оценявам удоволствието от съществуването си<sup>[78]</sup>.

Човек трябва да се научи *да приема нещата с чувство за хумор*. Чувството за хумор е наистина важно. Докато се борим с живота — а понякога той е истинска борба — нека не забравяме, че всичко е относително... Животът трябва да се живее, наслаждавайки се на слънцето, на големите неща — не би трябвало да изпадате в истерия, защото сте счутили няколко яйца в супера... Смехът води до отделянето на ендорфини, които ви карат да се чувствате по-добре и отрезвяват отношението ви към живота... Научете се да откривате забавното във всяка ситуация. Това е най-добрата техника за отпускане и разсейване на съмненията и тревогите<sup>[79]</sup>.

Хората трябва *да си създадат навик да излизат извън своята зона на удобство*. Всеки човек има собствена зона на удобство, в която се чувства в безопасност, на топло и сухо. От време на време обаче трябва да я напускаме, да приемаме предизвикателства, за да се стряскаме и стимулираме. Само така ще поддържаме духа си млад... Приемайки предизвикателството да разширяваме своята зона на удобство, ние ще бъдем принудени да излезем от черупката си, да продължаваме да се учим и израстваме. Няма как да станете скучни и отегчителни, ако непрекъснато придобивате нов опит<sup>[80]</sup>.

Човек трябва *да знае кога да се откаже и да се оттегли*. Ако дадени взаимоотношения са приключили, недейте да ровите за тлеещи остатъци. Тръгнете си. Умението да се отказвате и да се оттегляте означава, че упражнявате контрол върху ситуацията и притежавате добри умения за вземане на решения, защото ги вземате сами, вместо да се оставяте ситуацията да ви диктува<sup>[81]</sup>.

Хубаво е човек *от време на време да разчиства наличното пространство около себе си*. Хубаво е да не държите в домовете си

нищо безполезно и некрасиво. Едно хубаво почистване ще ви ободри и освежи, ще ви накара да осъзнаете какви точно неща трупате. Изхвърлянето на непотребните вещи ще ви подейства „разтоварващо“<sup>[82]</sup>.

Важно правило е *да се научим да купуваме заради качеството, не заради цената*. Купувайте само най-доброто — всичко останало не е за вас. Ако не можете да си го позволите не го купувайте или изчакайте, докато спестите пари. Ако покупката е неизбежна, вземете най-доброто, което можете да си позволите. От евтините неща скоро ще се разочаровате. Купувайте качествени стоки на по-ниски цени<sup>[83]</sup>.

В живота си човек трябва *да се стреми да е вечно млад*. Младостта е състояние на духа. Да останете млади означава да опитвате нови вкусни неща, да посещавате нови места, да пробвате нови стилове<sup>[84]</sup>.

Много често ние не контролираме всички неща в живота. Ако всичко беше само хубаво, животът би бил ужасно скучен и празен<sup>[85]</sup>. Трябва да насърчавате вашия партньор, всеки път щом поиска да полети. Не чакайте, кажете първи „извинявай“. Поддържайте страст във връзката си<sup>[86]</sup>.

Човек *не може непрекъснато да поправя децата си в техните действия*. Трябва да ги оставите да направят грешки. Не може непрекъснато да им посочвате правилния път, защото никога няма да се научат да го намират сами. Ние коригираме децата си най-често с „не“ — не това, не това. Трябва да се научим и да казваме „да“. Трябва да ги оставим сами да опитат и натрупат собствен опит<sup>[87]</sup>. На децата трябва да се възлага да поемат различни отговорности.

За човек една вещ, ако му е скъпа, по-добре да не я дава назаем. А ако даде помощ на някого, да бъде готов да я отпише<sup>[88]</sup>.

Да можем да прощаваме не означава, че трябва да позволяваме да ни обиждат. Вие получавате каквото искате, оставяйте и другата страна с чувство, че също е извлякла полза. Няма смисъл да общувате с хора, които ви карат да се чувствате зле. Планирайте кариерата си<sup>[89]</sup>.

Много ценни правила за поведение ни дава Хорас Браун в книгата си „Правилата на живота“<sup>[90]</sup>. Повечето от тези правила засягат пряко нашето ежедневие и поради тази причина са много полезни. Например: Всеки ден прави комплимент на трима души.



Винаги казвай „благодаря“. Винаги казвай „моля“. Поздравявай пръв. Живей по-скромно от възможностите си. Ходи с лъснати обувки. Когато се стигне до бой, удрай пръв и здравата. Учи се от другите. Търси нови приятели, но не пренебрегвай старите. Не отлагай миговете на радост. Не забравяй да благодариш навреме. Не се предавай. Чудеса стават всеки ден. Изненадвай хората, които обичаш, с малки неочаквани подаръци. Възползвай се и от най-тежкото положение. Винаги поемай протегнатата ръка. Признавай грешките си<sup>[91]</sup>.

Правилата за нашето ежедневие може да се превърнат в принципи за цял живот. Живей така, че представите на децата ти за справедливост, грижовност и честност да бъдат свързани с представата за теб. Бъди смел. А дори и да не си, преструвай се, че си. Никой няма да усети разликата. Прегръщай децата си, след като си ги наказал. Не смятай, че доброто здраве ти е в кърпа вързано. Забрави, че „така правят всички“. Не пуши. Дори и да си материално осигурен, изисквай от децата си да работят, за да плащат всички разходи за поддържане на автомобила си. Внимателно избирай другар в живота. От това единствено решение ще зависят деветдесет процента от цялото ти щастие или нещастие. Не забравяй за големите неща в живота, но не се отказвай от малките радости. Често казвай на децата си, че са чудесни и че им вярваш. Всеки ден прави енергична половинчасова разходка<sup>[92]</sup>.

Човек трябва да влага много воля, ако иска правилата да бъдат превърнати в навици. Усмивай се често. Това не струва нищо, но ефектът е неизмерим. Не ругай. Постави на външните врати надеждни брави. Научи се да слушаш. Понякога шансът чука много тихо на вратата. Научи се да връзваш вратовръзка. Помни имената на хората. Ако някой споделя интересно преживяване, не се опитвай да разкажеш нещо по-любопитно. Остави човека да се чувства център на внимание. Учи чужди езици. Никога не лишавай хората от надежда. Това може би е всичко, което те имат. Изчакай един час, за да се успокоиш, преди да отговориш на някого, който те е предизвикал. А ако става дума за нещо наистина важно, изчакай до другия ден. Когато играеш с деца, оставяй ги да спечелят. Бъди твърд, но не бъди коравосърдечен<sup>[93]</sup>.

Човек трябва да отделя време всеки ден да прилага усвоените теоретично правила на поведение. Бъди точен и изисквай това от

другите. Не си губи времето да опровергаваш критиците си. Отбягвай песимистите. Не бъди скъперник цял живот, за да оставиш пари на децата си. Бъди такъв, какъвто си. Бъди спретнат. Никога не се отказвай от онова, което наистина искаш да направиш. Човек, който има големи мечти, е по-могъщ от човека, който има необходимите данни. Бъди по-любезен, отколкото трябва. Насърчавай децата си да си намерят временна работа, след като навършат шестнадесет години. Давай на хората втори шанс, но никога трети. Не предприемай нищо, когато си ядосан. По-добре е да изхабиш от употреба една вещ, вместо да я оставиш да ръждяса. Нека хората знаят на какво държиш — и на какво не държиш<sup>[94]</sup>.

Човек трябва да се опира на опита на другите хора, като по този начин ще си спести много неприятности. Не се тревожи, че не можеш да дадеш на децата си всичко. Давай им най-доброто, което имаш. Яж по-малко месо. Не забравяй, че най-силната емоционална потребност на човека е да бъде оценен. Избери си работа, която да е в хармония с разбиранията ти за живота. Давай най-доброто от себе си. Това е една от най-добрите инвестиции. Избирай си колкото се може по-високи цели. Постоянно се самоусъвършенствай. Не губи време да съжеляваш за минали несполуки. Извади си поука и продължавай напред. Научи се да губиш с достойнство. Никога не ходи в магазин за хранителни стоки, когато си гладен. Ще купиш прекалено много неща. Сближи се с добри хора<sup>[95]</sup>.

В прилагането на правилата, човек може да срещне много трудности, но трябва да прояви упоритост. Никога не плащай преди работата да е свършена. Бъди готов да изгубиш битка, за да спечелиш войната. Пий по осем чаши вода всеки ден. Грижи се добре за тези, които те обичат. Не усложнявай нещата. Ходи на почивка със семейството си, дори и да нямаш достатъчно средства. Спомените нямат цена. Пази се от човек, който няма какво да губи. Когато трябва да решиш труден проблем, действай така, сякаш е невъзможно да не успееш. Ако си тръгнал за риба, вземи и тигана. Колкото и ужасно да е положението, запази хладнокръвие. Обещавай щедро. Раздавай щедро. Създай си навик да не искаш пари. Това е от първостепенно значение в живота. Влез във форма и бъди постоянно във форма<sup>[96]</sup>.

В някои случаи човек трябва да пригоди принципите към особеностите на своя характер, така ще му бъде по-лесно да ги



реализира. Не изгаряй мостовете след себе си. С изненада ще установиш, че се налага да преминаваш една и съща река много пъти. Приеми, че болката и разочарованието са част от живота. Запомни, че един сполучлив брак зависи от две неща: 1) да намериш подходящия човек и 2) ти самият да бъдеш подходящ човек. Гледай на проблемите като на възможност за израстване и самоусъвършенстване. Не очаквай от живота да бъде справедлив. Научи се да разпределяш и контролираш времето си. Преценявай успеха си според това, доколко ти носи спокойствие, здраве и обич. Похвали храната, когато те поканят на гости. Не оставяй ваната неизмита. Не губи времето си в игра на карти<sup>[97]</sup>.

Човек трябва всеки ден да наблюдава как прилаганите от него правила действат. Не отегчавай хората с проблемите си. Когато те попитат как си, отговори: „Прекрасно, както никога досега.“ Когато те попитат: „Как вървят работите ти?“ кажи: „Отлично, по-добре от всеки друг път.“ Не подценявай силата на прошката. Бъди тактичен. Никога не отблъсквай никого умишлено. Преди да съдиш, изслушай и двете страни. Бъди любезен с всички. Не забравяй, че добротата има власт над всички. Не губи време, когато ти хрумне добра идея. Възможно е току-що и някой друг да се е сетил за това. Успехът спохожда онзи, който пръв реагира. Търси добрия шанс, не сигурността. Корабът в пристанището е в безопасност, но дъното му гние. Опитвай се да замениш думата „проблем“ с „удобен случай“. Пробвай късмета си колкото се може по-често. Живей така, че да не съжаляваш за нищо. Не пропускай случай да кажеш на някого, че го обичаш. Бъди храбър и решителен. Когато преценяваш живота си, повече ще съжаляваш за онова, което си пропуснал, отколкото за това, което си направил. Когато си купуваш къща, трите най-важни неща са: местонахождение, местонахождение, местонахождение<sup>[98]</sup>.

Много често правилата на поведение в живота ще ни направят по-комуникативни и по-адаптивни към него. Бъди на разположение, когато хората имат нужда от теб. Бъди решителен, дори ако понякога грешиш. Бъди готов понякога да загубиш. Когато е необходимо, запази мълчание. Не се отказвай от това, което смяташ за чудесно хрумване. Дори и да те разубеждават. Всеки ден откривай по нещо — макар и дребно, с което да подобриш брака си. Купувай вещи по стария и изпитан начин: спестявай и плащай в брой. Не забравяй, че никой не

успява съвсем сам. Нека сърцето ти е пълно с признателност. Побързай да се отблагодариш на хората, които са ти помогнали. Работи с хора, които искат да работят с теб. Сам определяй възгледите си за живота. Не се поддавай на чужди влияния. Посвети една вечер от седмицата само на себе си и на жена си. Започвай всичко сам. Поздравявай хората и за най-дребните им постижения. Носи скъпи обувки, колани и вратовръзки, но ги купувай от разпродажби. Ако имаш сериозни проблеми със здравето, потърси мнението поне на трима лекари. Бъди винаги прям, съобразителен, любознателен<sup>[99]</sup>.

Човек трябва да изработи система от правила за различни периоди от време, така целият му живот ще бъде съпроводен от тях. Започвай деня с любимата си музика. Нека собствеността ти не те обсебва. Обяви война на безпорядъка. Когато се скараш с жена си, извини ѝ се, дори и да си прав. Кажй ѝ „Съжалявам, че те огорчих. Ще ми простиш ли?“ Тези думи са магическо лекарство. Не парадирай с успехите си, но не се чувствай виновен, че си ги постигнал. С възторг посрещай успехите на другите. Не отлагай. Направи това, което трябва, тогава, когато трябва. Изслушвай децата си. Грижи се за репутацията си. Това е най-ценната ти придобивка. Не се самосъжалявай. Ако те завладее това чувство, направи добро на някой по-нещастен от теб. Прави повече, отколкото се очаква от теб. Направи си списък от двадесет и пет неща, които искаш да изпиташ в живота. Носи списъка в портфейла си и често го поглеждай. Всеки човек, с когото се запознаваш, знае нещо, което ти не знаеш. Учи се от всекиго. Прави всичко, което трябва още от първия път<sup>[100]</sup>.

В живота си също споделяй с други, които също прилагат различни правила в живота си, така ще се обогатяваш. Смей се често. Доброто чувство за хумор лекува почти всички житейски злини. Не подценявай силата на добрата дума и добрата постъпка. Не се страхувай да кажеш: „Сгреших.“ Остави на нощното шкафче бележник и молив. Идеите, които струват милиони, могат да ти хрумнат и в 3 часа през нощта. Проявявай уважение към всеки, който работи, за да изкара прехраната си. Няма значение колко обикновена и незначителна е работата му. Изпрати цветя на човека, когото обичаш. После ще измислиш повода. Не хаби лекомислено времето и думите си. Не можеш да върнеш назад нито едното, нито другото. Търси удобен случай да накараш хората да се чувстват полезни. Когато детето ти

падне и си ожули коляното или лакътя, винаги проявявай загриженост. Не забравяй вълшебните думички: „Да го целунем и ще оздравееш“. Не изпускай магията на мига само защото умът ти е зает с бъдещето<sup>[101]</sup>.

Човек трябва да се готви за различни ситуации в живота, независимо кога ще се случат. Не вземай прибързани решения. Хората ще влязат в положението ти, ако кажеш: „Трябва ми още малко време да помисля. Може ли да се срещнем утре?“ Подготвяй се старателно, за да направиш добро впечатление на първата среща. Няма да имаш втора възможност да блеснеш от самото начало. Не спирай насред път. Когато се заловиш с нещо, довърши го докрай. Бъди нащрек за големите проблеми. Зад тях се крият големи възможности. Вземи решение да ставаш сутрин тридесет минути по-рано. Изпълнявай го в продължение на година и ще си прибавиш седем дни и половина към живота си. Не повтаряй грешките си. Спестявай десет процента от сумите, които печелиш. Подлагай на проверка целите си. Задавай си въпроса: „Това ще ми помогне ли да постигна най-добрия резултат?“ Бъди лидер. Не забравяй, че кучето, което води впряга на шейната, вижда най-далеч. Не подценявай силата на думите — те заздравяват и изглаждат взаимоотношенията. Цени всичко, което си получил. Обаждай се на майка си<sup>[102]</sup>.

Понякога в дадена ситуация човек не знае как да действа, защото всичко става много бързо, ето защо трябва да сме добре натренирани. Плащай щедро на добрите детегледачки. Наказвай с нежна ръка. Сложи салфетки в жабката на колата си. Когато водиш спор, запази коректния тон. Не наричай другите с обидни думи. Говори бавно, мисли бързо. Никога не злоупотребявай с оказаното ти доверие. Казвай „наздраве“, когато чуеш някой да киха. Ако се налага, наказвай според престъплението. Не забравяй трите „Да“ — **Да** уважаваш себе си; **Да** уважаваш другите; **Да** носиш отговорност за постъпките си. Когато губиш, не губи онова, което си научил. Поддържай добре снабдена аптечка в колата си и в къщи. Не позволявай някакъв дребен спор да развали голямо приятелство. Не се учудвай, че щастието спохожда тези, които са подготвени за него. Не очаквай един разпилян човек да стане подреден само защото го обичаш. Не си търси белята. Давай на хората повече, отколкото очакват, и от сърце<sup>[103]</sup>.

Човек трябва да увлича и други хора да формират своето поведение върху определени правила. Когато трябва да избираш между две прекрасни неща, избери онова, което не си опитвал. Времето, прекарано с децата ти, никога не е изгубено. Винаги ще се намерят хора, които ще ти изтъкнат причини, за да не направиш това, което искаш. Не им обръщай внимание. Не се качвай в кола, ако шофьорът е пил. Никога не пропускай възможността да танцуваш с жена си. Когато подаряваш книга, надпиши я на титулната страница. Винаги намирай време и повод да си спомниш за майка си. Когато някой ти обяснява пътя, помоли го да ти повтори указанията си поне два пъти. Не давай оценка за онова, което не разбираш. Когато осъзнаеш, че си допуснал грешка, незабавно вземи мерки да я поправиш. Усмивай се, когато вдигаш телефонната слушалка. Човекът, който ти се обаждат, ще го усети по гласа<sup>[104]</sup>.

Награждавай се емоционално, когато виждаш, че напредваш в прилагането на определени правила в живота ти. Ще се чувстваш ли спокойно, ако дадеш на двама от най-добрите си приятели ключ от къщата си? Ако отговорът е „не“, потърси си други. Прави това, което трябва, няма значение какво ще си помислят другите. Преценявай хората според тяхното положение, не според своето собствено. Носи риза и вратовръзка, когато отиваш на разговор за постъпване на работа. Дори ако ще разтоварваш товарни вагони. Когато се ръкуваш с жена, стисни ѝ ръката толкова силно, колкото тя е стиснала твоята ръка. Бъди пряк и достъпен. Следващият човек, с когото се запознаеш, може да стане твой истински приятел. Животът понякога ти предлага вълшебни мигове. Наслаждавай им се. Забрави собствените си мечти за бъдещето на децата си, и им помогни да постигнат своите. Научи се да пестиш, дори ако заплатата ти е съвсем скромна. Постигнеш ли това, финансовият ти успех е почти сигурен. Не бъркай удобството с щастието. Бъди готов пръв да простиш. Създай си навик да прочиташ нещо, което да те въодушевява и разведрява, преди да заспиш. Ожени се за жена, с която обичаш да разговаряш. Когато поостареете, умението ѝ да води разговор ще се окаже не по-малко важно от всичко останало<sup>[105]</sup>.

На всеки етап от своя живот, човек трябва да прибавя все още неусвоени от него правила за живота. Превръщай враговете си в приятели, като направиш нещо добро за тях. Запомни, че човек, който

се отнася лекомислено към парите, е лекомислен и към всичко останало. Ако искаш да направиш нещо и усещаш с цялото си същество, че точно това трябва да направиш, направи го. Интуицията често е по-важна от фактите. Не взимай завоите косо. Всички обичат похвалите. Научи се да хвалиш хората. Усамотявай се за известно време. Бъди такъв, какъвто си. Ако това значи да бъдеш малко ексцентричен, нека е така. Посрещай промените с отворени обятия, но не забравяй нещата, които цениш. На нещата, които носят удоволствие в живота, отделяй толкова внимание, колкото и на онези, които ти създават само неприятности. Всяка година празнувай с жена си деня на първата ви среща. Побързай да извлечеш полза от всичко, което може да бъде полезно. Остави децата си да се сблъскат лице в лице с последиците от постъпките си<sup>[106]</sup>.

В овладяването на различните правила, човек трябва да влага цялата си душа. Иначе не би имал успехи. Не забравяй, че понякога мълчанието е най-добрият отговор. Не смятай, че по пътя към щастието можеш да си почиваш. То идва с много усилия. Прави това, което ти се налага да правиш с добро настроение. Не си губи времето да чакаш вдъхновението. Започни и то само ще дойде. Не вярвай на всичко, което чуваш, не харчи всичко, което имаш и не спи толкова, колкото ти се иска. Когато казваш „извинявай“, гледай човека в очите. Печели, без да се хвалиш. Губи, без да се оправдаваш. Чети повече книги. Запомни, че колкото повече знаеш, толкова по-малко се страхуваш. Сваляй си слънчевите очила, когато разговаряш с някого. Запознай се със съседите си веднага щом се преместиш да живееш на ново място. Когато намериш нещо, което наистина искаш, не се пазари. Някои неща трябва да бъдат направени по-добре, откогато и да било. Други просто трябва да се свършат. Трети изобщо не бива да се вършат. Прави разлика между тях<sup>[107]</sup>.

Правилата така трябва да бъдат усвоени, че човек да не се замисля, когато ги прилага. Не смесвай дребните неприятности с истинските проблеми. Не забравяй, че добрият пример е най-добрата проповед. Ако не искаш да загубиш душевното си равновесие, не взимай решения в разрез с убежденията си. Живей живота си добре и честно. Когато остареееш и се връщаш назад в мислите си, ще можеш втори път да му се порадваш. Не смятай, че хората, които са постигнали почти всичко в своята професия, знаят всички отговори.

Това съвсем не е така. Нека най-съкровениите ти мисли си останат само твои. Бъди скромен и вежлив и не се оставяй да те разиграват. Понякога давай възможност на стремежа към приключения да победи благоразумието ти. Никога не губи самообладание, чувство за хумор и ключовете от колата си. Цени и подкрепяй жена си. Бъди най-добрият ѝ приятел и най-големият ѝ поклонник. Не казвай „не“ преди да си чул всичко. Никога не казвай нещо неучтиво за жена си или за децата си в присъствието на други хора. Стреми се към съвършенство, но не подценявай отличните резултати<sup>[108]</sup>.

Когато човек изпадне в криза, трябва да търси тези правила, които ще го изведат от нея. Не позволявай мечтите ти да обраснат с бурени. Най-важното е въпреки да цари атмосфера на нежност и любов. Направи всичко възможно, за да създадеш спокоен и задръжен дом. Не забравяй, че почти всичко изглежда по-добре, след като се наспиш хубаво през нощта. Пригответи си отделен комплект прибори за бърснене за из път. Не забравяй, че *КАК* казваш нещо е точно толкова важно, колкото и *КАКВО* казваш. Ходи рано на разпродажби. Към обед обикновено всичко по-добро вече го няма. Когато се спречкаш с човек, когото обичаш, съсредоточи вниманието си върху възникналата ситуация. Не рови в миналото. Не мисли, че можеш да запълниш празнината в сърцето си с пари. Не смятай, че добрите приятели, доброто здраве и добрия брак се срещат под път и над път. Запомни, че пътят е най-кратък, когато имаш компания. Не се обиждай. Приемай еднакво благосклонно както критиката, така и похвалите. Всяка седмица почиствай и подреждай по едно чекмедже в къщи. Споделяй знанията си с други. Това е един от пътищата към безсмъртието<sup>[109]</sup>.

Ако едно правило ти стане навик, започни да тренираш друго. Изразходвай времето и енергията си, за да свършиш нещо полезно, вместо да критикуваш. Когато влезеш в словесен спор с някого, понижи гласа си толкова, колкото опонентът ти е повишил своя. Когато си поканен на вечеря в ресторант, не си поръчвай нещо, което да е по-скъпо от това, което е взел домакинът ти. Ако някой те попита дали да ти плати веднага или по-късно, предпочитай да е веднага. Започвай всеки ден с най-важното нещо, което трябва да свършиш. Остави помаловажните задачи за по-късно. Добре размисли дали да не вземеш пари за свършена работа. Хората често не ценят онова, за което не плащат. Не надживявай парите си. Никога не вземай онова, което не



можеш да използваш. Не забравяй азбуката на успеха: Амбиция, Благодарумие, Вярa. Моли се. Молитвата има неизмерима сила. Това, че получаваш прилична заплата, не е причина да гледаш от високо на хората, които не вземат толкова. За да видиш нещата в истинската им светлина, помисли си какво ще загуби обществото, ако ти не работиш в продължение на 30 дни. След Това се замисли какво би станало, ако работниците по чистотата не си вършат работата 30 дни. Е, чия работа е по-важна<sup>[110]</sup>?

Човек непрекъснато трябва да търси поводи да прилага научените от него правила, а не да чака нещо да се случи, за да ги приложи. Отказвай да споделяш лични въпроси или финансова информация, освен ако сметнеш, че е абсолютно необходимо. Избери си делови партньор според принципа, по който се избира партньор в тениса. Спри се на човек, силен в това, в което ти си по-слаб. Не забравяй, че това, което е правилно, невинаги се цени от всички, а което се цени от всички, невинаги е правилно. Преди да си купиш къща или да наемеш квартира, провери налягането на водата — отвори крановете на мивката и душа, а след това пусни водата и на тоалетната. Повдигай самочувствието на хората, не ги унижавай. Не прекъсвай хората, когато ти правят комплименти. Запомни, че голямата любов и големите постижения изискват голяма доза риск. Когато се колебаеш, направи го. Не рискувай нищо, което не можеш да си позволиш да загубиш. Веднъж в годината иди някъде, където не си бил преди. Помни, че невежеството струва скъпо<sup>[111]</sup>.

Ако понякога не успееш с някое правило, не се колебай да опиташ пак. Вслушвай се в критиките по твой адрес. Те ще те карат постоянно да се концентрираш и да проявяваш творчество. Запомни, че да не получиш онова, което искаш, понякога е голям късмет. Не забравяй старата поговорка: „Нямаш ли дългове — няма страшно“. Запомни, че това, което даваш, ще ти донесе по-голяма наслада от онова, което получаваш. Изпълнявай служебните си задължения по-добре отколкото всеки друг. Това е най-сигурния начин да запазиш работата си. Ако даваш на някого пари назаем, провери не само гаранциите му, но и репутацията му. Няма значение дали на земята те е хвърлил живота или някой кон, веднага пак го яхни. Бъди предпазлив, когато споделяш с хората колко си щастлив и доволен. Мнозина ще се почувстват засегнати. Приеми факта, че независимо от това колко пъти

си бил прав, все някога ще се окаже, че грешиш. Научи правилата. След това можеш да нарушиш някои от тях. Поощрявай всеки, който се опитва да стане по-съвършен — душевно, физически или интелектуално<sup>[112]</sup>.

Използването на различни правила ще направи човека по-адаптивен към света. Не забравяй, че половината радост от постигнатото е в очакването. Не разменяй доброто си име срещу пари, власт или слава. Никога не се подценявай. Не напомняй на хората за щедростта си или за добрината, която си им сторил. Направи услуга и после забрави за това. Не се доверявай на паметта си, записвай си. Когато си много ядосан, пъхни ръцете в джобовете си. Един състезателен кон, който редовно изпреварва, макар и със секунди друг кон, струва милиони долари повече. Въди готов да направиш онова допълнително усилие, което разделя победителя от класирания се на второ място. Никога не забравяй, че злото съществува. Спомни си думите на прочутия треньор Лу Хо Ли: „10 процента от живота ми се определя от това, което ми се случва, а 90 процента зависят от това как аз ще реагирам“. Не забравяй, че характерът ти е твоя съдба. Давай всичко от себе си. Ако издържиш само секунда по-дълго от конкурентите си, победителят ще бъдеш ти. Подготви се по-добре, отколкото смяташ, че ще бъде необходимо<sup>[113]</sup>. Всяко едно правило може да промени живота на човека, това трябва да бъде наша основна цел. Никога не купувай нещо от продавачи грубияни, независимо от това колко ти е необходимо. Грижете правят възглавницата ти корава. Когато нещо те безпокои, преди да заспиш, си запиши три неща, които можеш да свършиш на следващия ден и които ще ти помогнат да решиш проблема. Наемай на работа хора, способни да вземат правилни решения. Помни, че характерът на детето ти е като хубавата супа. И двете се приготвят у дома. Когато купуваш нещо за цял живот, купи най-доброто, което можеш да си позволиш. Животът е кратък. Не се лишавай от нищо. В каквато и ситуация да попаднеш, реагирай по достоен начин. Спомняй си предупреждението на психолога Уилям Джеймс, че най-дълбокия стремеж на човешката природа е страстното желание да бъдем оценени. Бъди нащрек с човек, който „няма друго, освен дрехата на гърба си“. Следвай своята звезда<sup>[114]</sup>.

Човек трябва да възприеме като игра спазването на определени правила, така те няма да му станат скучни. Вярвай в чудеса, но не



разчитай на тях. Помни, че ако си любезен, нищо не губиш, независимо от обстоятелствата. Изпитвай наслада, че правиш добре малките неща. Не забравяй, че в края на краищата ни преценяват по това, което даваме, не по онова, което получаваме. Никога не се колебай да направиш онова, което си сигурен, че е правилно. Не работи заради похвалите, но върши нещата така, че крайният резултат да е достоен за похвала. Не забравяй, че добрата дума дълго се помни. Изразявай възторжено благодарността и признателността си. Прощавай бързо. Казвай често на жена си, че изглежда страхотно. Помни, че всеки успех си има цена. Никога не казвай нещо неприятно за съпругата си пред децата. Отделяй за похвали два пъти повече време, отколкото за критика. Когато някой те разочарова, не се отдръпвай от него. Помни, че за големите промени в живота рядко се получава предварително предупреждение. Слушай редовно бюлетина за времето. Никога не забравяй, че дори само един човек или една идея могат да променят живота ти завинаги<sup>[115]</sup>.

Човек трябва да разширява познанията си за различните правила на поведение, като чете такъв тип литература. Потърси възможностите, които се крият във всяко житейско изпитание. Помни, че ако майка ти казва: „Ще съжаляваш“, вероятно точно така ще стане. Ако искаш да направиш някого свой длъжник, направи нещо добро за детето му. Опитвай се всяка седмица да добавяш по едно ново име в тефтерчето си за телефони. Уважавай по-възрастните. Предявявай и към себе си същите високи изисквания, каквито имаш към другите. Никога не позволявай случайността да те отклони от онова, което със сърцето си знаеш, че трябва да направиш. Предложи надежда. Помни, че продължителният брак се изгражда върху задълженията, не върху удобството. Когато трябва да се извиниш на някого, направи го лично. Приключи задачите преди определения срок. Бъди щастлив с това, което имаш, докато работиш за онова, което искаш. Нека децата ти да видят, че проявяваш щедрост към онези, които са в нужда. Празнувай дори малките победи. След като си легнеш, спри да се тормозиш за проблемите си до сутринта. Помни, че благородното сърце почти винаги е щастливо. Бъди особено любезен с администраторките и секретарките. Те са пазителите на дверите<sup>[116]</sup>. Радвай се на всеки успех, който си постигнал при прилагане на дадено правило. Тревожи се за последиците от избора, преди да си го направил, а не след това.

Глези съпругата си, не децата си. Бъди готов за действие. Помни, че можеш да пропуснеш много добри неща в живота си, само защото отношението ти е било погрешно. Когато си гост, никога не се оплаквай от храната, напитките или условията в дома на домакините.

Никога не критикувай подаръка, който си получил. Никога не оставяй ядосан човека, когото обичаш. Дръж лейкопласт у дома, в офиса си и в колата си. Изисквай от децата си редовно да изпълняват своите задължения вкъщи. Когато не знаеш какво да направиш, усмихни се. Когато отгатваш годините или теглото на възрастен, намалявай малко. Когато знаеш, че твой приятел е в нужда, помогни му, без да чакаш да те моли. Научи децата си да изпитват гордост, задоволство и удоволствие от всяка добре свършена работа. Винаги намирай време, за да се запознаеш с някой нов човек. Помни, че жестоките думи нараняват дълбоко. Помни, че думите на обич лекуват най-бързо. Ожени се за някого, който е малко по-добър от теб. Когато станеш пръв, не вдигай шум. Помни, че една минута гняв може би ти струва шестдесет секунди нереализирано щастие<sup>[117]</sup>.

Човек не може машинално да прилага правилата, трябва да влага в тях много душа. Поне веднъж бъди за някого добрият вълшебник. Приветствай неочакваното! Възможностите рядко идват, когато ги очакваме. Преди да критикуваш нов служител, спомни си твоите първи работни дни. За да помогнеш на децата си да станат добри, прекарвай два пъти повече време с тях и харчи два пъти по-малко пари. Не настоявай на всяка цена децата ти да изяждат всичко, което е сипано в чинията им. Всеки ден прави нещо, което поддържа доброто ти здраве. Когато пътуваш, от време на време спирай в местните кафенета и ресторанчета. Помни, че успешното бъдеще започва сега. Не подценявай грижите и страховете на детето си. Никога не се отказвай от една мечта, само защото е нужно много време, за да я постигнеш. Времето така и така ще мине. Пази гърба си. Следи теглото си. Подбирай думите, които използваш. Нека децата ти да знаят, че каквото и да се случи, винаги ще бъдеш близо до тях. След спрекване в семейството извини се пръв на другия<sup>[118]</sup>. В различни периоди човек трябва да прилага някои конкретни правила, наред с универсалните. Ако вземеш нещо на заем повече от два пъти, купи си го. Помни, че най-хубавите моменти в живота често идват изневиделица. Помни, че всяка възраст открива нови възможности. Хапни малко или нищо,

когато трябва да говориш пред много хора. Създай и поддържай спокоен дом. Никога не се жени за някого с надежда, че той по-късно ще се промени. Бъди благоразумен. Бъди добронамерен. Бъди вежлив. Критикувай поведението, не личността. Помни, че лошият късмет, както и добрият рядко траят дълго. Никога не позволявай някой да те предизвика да караш по-бързо, отколкото е безопасно според теб. Приемай триумфа и поражението с еднакво смирение. Никога не слагай напитка върху книга. След като някой ти се извини, не му чети лекция. Когато завършиш някакъв курс, стисни ръката на преподавателя и му благодари. Изживявай с радост всеки ден. Ако помолиш някого да направи нещо за теб, остави го да го направи така, както иска. Когато някой ти дава нещо, никога не казвай: „Ама, не трябваше“. Запитай се дали това, което правиш днес, те приближава към онова, което искаш да бъдеш утре<sup>[119]</sup>.

Човек може да умре несъвършен, но трябва да опита, докато е жив да стане. От едно и също поведение не очаквай различни резултати. Прекарвай известно време с щастливи хора. Помни, че нищо важно никога не е станало без на някого да му се е усмихнал късметът. Никога не се съпротивлявай на импулсивното желание да бъдеш щедър. Когато си на почивка или на семеен празник не се притеснявай много за цената. Това не е моментът да си броиш стотинките, а да натрупаш спомени. Помни, че всеки има лоши дни. Яж умерено. Когато си ядосан, направи си тридесет минути разходка. Когато си страшно ядосан, нацепи малко дърва за огрев. Помни, че най-важното нещо е да пазиш най-важното нещо като най-важно нещо. Когато възрастните са болни, грижи се за тях като за деца. Помни, че богатството не означава да имаш всички пари, които искаш, а да имаш всички пари, от които имаш нужда. Дръж известно количество пари в брой, за да посрещнеш, непредвидени разходи. Не живеи под напрежение. Помни, че истинското щастие идва от добродетелния живот. Помоли за съвет, когато имаш нужда, но помни, че никой не е специалист по твоя живот<sup>[120]</sup>. Чак след като е проверил някои правила, човек може да ги препоръчва на други хора. Ако знаеш, че ще загубиш, направи го със стил. Всеки ден казвай по нещо, което насърчава децата ти. Учи другите чрез примера си. Помни, че създаването на успешен брак е като земеделието. Всяка сутрин трябва да започваш отначало. Посвети се на велика цел. Живей просто. Мисли

бързо. Бори се честно. Давай щедро. Смей се силно. Помни, че всички истини са прости. Споменавай родителите си в своите молитви<sup>[121]</sup>.

Като продължение на правилата дотук ще продължим с афоризми и нови практически мъдрости<sup>[122]</sup>, които ще разширят възможностите ни за действие в нашето ежедневие. Така например: „Не се отчайвай! По-лошото все още тепърва предстои!“ (Филандер Чейз Джонсън) с. 11 Ако си разгневен, брой до четири. Ако си силно разгневен, изпсувай. (Марк Твен) с. 19 В два случая няма смисъл да се гневиш: когато все още можеш да поправиш стореното и когато вече няма начин да го поправиш. (NN) с. 20 Не се старай да избягваш изкушенията. С времето те сами ще започнат да те избягват. (Бърtrand Ръсел) с. 32 По-добре да си скучаеш сам, отколкото заедно с някого. (Алфред Конар) с. 35 По-добре ужасен край, отколкото ужас без край. (Фердинанд фон Шил) с. 35 Радвай се бавно. Кой знае кога ще се появи следващия повод за радост. („Пшекруй“) с. 38 И моралът може да бъде ерогенна зона. (Ракел Уелч) с. 45.

Ако не можеш да намериш време за почивка, съвсем скоро ще трябва да намериш време за лечение. (Джон Уейнмейкър) с. 51 Единственият начин да съхраниш своето здраве е да ядеш това, което не обичаш, да пиеш това, което не ти харесва, и да правиш това, което не ти се прави. (Марк Твен) с. 54 Костенурката не бърза, затова и живее дълго. (Рамон Гомес де ла Серна) с. 57 Никога не казвай, че познаваш някого, ако не си делил с него наследство. (Йохан Лаватер) с. 69 Надявай се на справедливо решение, но бъди готов за несправедливо. (Сенека) с. 68 Не е възможно да вкараш в леглото си всички жени, но трябва поне да си опитал. (Жоржи Амаду) с. 88 Не отлагай за утре това, от което можеш да получиш удоволствие днес. (Хенри Уилър Шоу) с. 88 Съпружеството е приятно нещо, но не е хубаво да се превръща в навик. (Съмърсет Моъм) с. 96 Ако говориш за себе си, наричат те досадница, ако говориш за другите, наричат те сплетница. Затова най-добре си мълчи. (NN) с. 98 Ако не знаеш какво да правиш, не прави нищо. (Дорота Сталинска) с. 99 Ако се налага да бъда нещастна, най-добре е това да стане в Калифорния. (Барбара Станик) с. 100 Бъди по-упорит от своите огорчения. (Янина Ипохорска) с. 101 За да бъдеш незаменима, трябва непрекъснато да се променяш. (Коко Шанел) с. 103 От две злини избирай онази, която не си опитал преди. (Мей Уест) с. 108 Не казвай нищо, и то колкото се

може по-често. (Съвет на леля Сю) с. 118 Ако кажеш на едно момиче, че е прекрасно, то ще приеме за чиста монета и всички останали твои лъжи. (NN) с. 124 Ако не знаеш дали да целунеш едно момиче или не, за всеки случай го целуни. (Правилото на първата целувка) с. 125 Винаги казвай на жената, че не е като другите, ако искаш да получиш от нея същото, каквото от другите. (Уиндъм Луис) с. 126 Дори глупакът, когато мълчи, може да изглежда мъдър. (Цар Соломон) с. 161 За да не правиш нищо, трябва преди това да си учил страшно много. (Александър Коротко) с. 161 Не казвай всичко, което знаеш. Не вярвай на всичко, което чуваш. Не прави всичко, което можеш. (Италианска мъдрост) с. 170 Ако се озовеш пред неумолим избор между удоволствието и задължението, избери удоволствието. Задължение винаги ще си намериш. (Хенрик Сенкевич) с. 185 Когато няма какво да губиш, може да заложиш на карта всичко. (Жак Луи Ле) с. 191 Надявай се на по-доброто, бъди готов за по-лошото. (Английска мъдрост) с. 191 На човек, който го попитал, дали да се ожени или не, Сократ отвърнал: „Прави каквото искаш — все едно ще съжаляваш“ (По разказ на Диоген Лаерций) с. 192 Не бива да извършваме една и съща глупост два пъти, в края на краищата, изборът е толкова голям. (Жан Пол Сартр) с. 192 Не питай какво ти е дал животът; попитай какво си му дал ти. (Алфред Адлер) с. 193 Не се бой от смъртта. Все едно, веднъж в живота трябва да минеш и през това. (Димитрий Пашков) с. 194 По-добре да бъдеш предмет на завист, отколкото на състрадание. (Херодот) с. 196 По-добре никога, отколкото късно. (Бърнард Шоу) с. 196 Познай себе си! Няма нищо страшно, ако се сдобиеш с един познат повече. („Пшекруй“) с. 196 Учи се така, сякаш ти предстои да живееш вечно. Живей така, сякаш ти предстои да умреш утре. (Самюъл Смайлс) с. 198 Ако си ядосан, брой до десет, преди да кажеш нещо. Ако си много ядосан, брой до сто и нищо не казвай. (Правило на броенето) с. 215

Бъдете щедри, не се скъпете на обещания. (Михаил Генин) с. 215 Всяка глупост — с времето си. (Виктор Жемчужников) с. 216 Най-добрият начин да се избавиш от проблема е да му намериш решение. (Кардинално правило) с. 224 Не говори всичко, което знаеш, но винаги знай какво говориш. (Матиас Клаудиус) с. 226 Никога не съобщавайте за своето решение предварително. (Джон Селдън) с. 230 Хвали гръмко, порицавай полугласно. (Екатерина Велика) с. 238 Застрахователният

агент трябва да умее две неща: отначало да плаши, а после — да обнадеждава. (Константин Мелихан) с. 245 По-добре да бъдеш здрав, но богат, отколкото беден, но болен. (Дон Аминадо) с. 252 Не тичай нито подир мъж, нито подир трамвай. Следващият няма начин да не дойде. (Италианска мъдрост) с. 262 Предимството на пътя не е чак толкова съществено, че да се умира заради него, (NN) с. 263 Това, което нито веднъж не се е случило през всичките десет години, откакто караш кола, може да се случи през следващите десет минути. (Принцип на неопределеността) с. 265 Надявай се на чудо, но и Бог не забравяй. (Виктор Ковал) с. 284 Ако искаш да си спечелиш врагове, опитай се да осъществиш някаква промяна. (Удроу Уилсън) с. 312 В мислите — с малцинството, в речите — с мнозинството. (Балтасар Грасиан) с. 315 Ако искаш да усетиш колко бързо лети времето, вземи заем. (Юлиан Тувим) с. 339 Бъди любезен с хората, докато не натрупаш първия си милион. След това хората ще бъдат любезни с теб. (NN) с. 347 Бъди скромен — това е онзи вид гордост, който най-малко дразни околните. (Жул Ренар) с. 347 Джентълмените не говорят за пари — джентълмените имат пари. (NN) с. 351 Не говори дълго — животът е кратък. (Марти Ларни) с. 358 Преминеш ли петдесетте, непременно трябва да имаш шапка и две вратовръзки, бяла и черна: на тази възраст често се налага да ходиш на сватби и погребения. (Василий Ключевски) с. 363 Хвали ближния като самия себе си. Той ще ти се отплати със същото. (Емил Кротки) с. 365 Направи възможно най-рано възможно най-много грешки, от които би могъл да извлечеш нужните поуки. (с. 370) Песимистът вижда трудностите при всяка възможност. Оптимистът във всяка трудност вижда възможност. (с. 371) Идеалният мъж трябва да говори с жените като с богини, а да се държи с тях като с деца. (с. 372) Елегантно облеченият мъж е този, който няма на пръста си венчална халка. (с. 375) Ако се налага да се омъжиш за богат и стар мъж, то нека поне да бъде много богат и много стар. (с. 383) Джентълменът никога не пита една дама на колко е години, а на колко години са нейните деца. (с. 383) С брада не можеш да прикриеш плешивината, но можеш да отвлечеш вниманието от нея. (с. 386) Умният пие до тогава; докато му стане хубаво, а глупакът — докато му стане лошо. (с. 387) Няма такива обещания, които не биха могли да бъдат дадени. (Анатолий Рас) с. 407.

Ако дотук мъдростите, афоризмите и правилата можеха да направят живота ни добър, то Зиг Зиглер в книгата си „Как животът ни да стане повече от добър“<sup>[123]</sup> се опитва да го направи такъв, чрез редица правила и мъдрости, които действително имат такъв ефект. Според Зиглер, силата на думите никога не бива да се подценява. Ако просто казвате, че сте „повече от добър“, това няма да се случи наистина. Но когато разберете какво се изисква, за да живеете повече от добър живот, и го приложите на практика, животът ви наистина ще стане повече от добър<sup>[124]</sup>.

За Зиглер има три стълба, поддържащи „повече от добрия“ живот: страст, върховни постижения и предназначение. През живота си срещнах хора, които имаха страст, но тя идваше и си отиваше, тъй като не бе подхранвана от някаква цел<sup>[125]</sup>. Според Чарлз Бъкстон, опитът показва, че успехът е по-малко дължим на способностите, отколкото на усърдието. Победител е този, който се отдава на работата си тялом и духом. За Лери Кроб най-важният проблем не е в това, че сме твърде страстни за лошите неща, а в това, че не сме достатъчно страстни за добрите. А според сър Ричард Стийл, мъжете прекарват живота си в служба на своите страсти, вместо да впрегнат страстите в служба на живота<sup>[126]</sup>. Не може да чакате вдъхновението, посочва Джек Лондон, трябва да го гоните с тояга в ръка.

Страстта е пламък, който трябва да бъде подхранван, ако искаме да го държим ярко горящ, и вдъхновението е горивото, което го поддържа жив. За Зиглер страстта умира без постоянен прилив на нови вдъхновения. Вие и аз сме отговорни за вдъхновението на самите себе си. Отговорни сме за поддържането на пламъка на страстта силен. Страстта ще умре без вдъхновение<sup>[127]</sup>.

Зиглер казва, че най-бързият известен му начин за възпламеняване и по-нататъшно усилване на вашата страст в дадена област от живота е да инвестирате вашето време, талант и богатство в нея. Запомнете — ваша работа е да подхранвате страстта си, а вдъхновението е горивото, от което се нуждаете<sup>[128]</sup>.

Определено се знае, че животът е пълен със стрес. Но стресът може да бъде управляван, така че да не ни окраде страстта. При трудностите в живота трябва бързо да се изправяме. Провал е не да паднем, провал е да не се изправим. Страхът от провал налага ограничения в проявите ни и може да излее студена вода върху всяка



човешка страст. Ние имаме два избора в начина, по който да гледаме в бъдещето — с вяра или със страх. Бъдещето винаги е неизвестно и то може да ни даде сила или да ни направи роби<sup>[129]</sup>. Много често смехът редуцира стреса и има терапевтичен ефект. Не само смехът, но и промяната в мисленето е важна за преодоляването на стреса. Променете вашите мисли и ще промените вашия свят. (Норман Винсент Пийл) Само така ще имаме представа какво влиза в нашия ум. Той винаги е гладен и се стреми да поеме всичко, което му подадем; „Продължих постоянно да внимавам какво влиза в моя ум, защото знам, че изборът, който правиш днес, въздейства върху останалата част от нашия живот — положително или отрицателно. Ето защо е важно да внимаваш какво влиза в ума ти.“<sup>[130]</sup> Човек не трябва да си тормози ума с неща, които го карат да страда. Евън Изър казва: „Сравнете това, което искате, с това, което имате и ще бъдете нещастни, сравнете това, което заслужавате, с това, което имате, и ще бъдете щастливи“.<sup>[131]</sup>

В живота хората мислят, че са затворници на обстоятелствата, но както в балона, така и в живота вие можете да промените височината, при което промените и посоката, и тогава преставате да сте затворник. Всички знаем, че животът не се живее по права линия от раждането до смъртта. Животът е серия от приспособявания, докато целта не се изпуска от поглед<sup>[132]</sup>.

Надявам се, казва Зиглер, че си оптимист, приятелю мой. Не всеки е такъв, но всеки трябва да бъде. Ако искате да имате страст в живота, не можете да бъдете песимист. Песимизмът ще източи страстта от вас като нефт от сонда. Само се опитайте да живеете живот като в машина, на която ѝ липсва горивото на страстта, и ще видите, че няма да стигнете далеч. Човек не трябва да се оплаква, а да върви напред. Защото колкото повече се оплаквате от проблемите, които имате, толкова повече проблеми ще имате, за които да се оплаквате<sup>[133]</sup>. Човек трябва да планира бъдещето си. Алън Лейкин казва, че: „Планирането е да изтеглиш бъдещето в настоящето, така че да можеш да направиш нещо за него сега.“<sup>[134]</sup>

Човек не само трябва да има добри намерения, но и да ги реализира. Много хора от страх да не се провалят, не тръгват да правят нещо. „Не трябва да сте страхотни, за да започнете. Но наистина трябва да започнете, за да бъдете страхотни.“ Право напред! На твърде много хора им се ще да чакат, докато всичко стане съвършено, докато



бъдат премахнати всички възможни условности, преди да започнат. Дори в най-критичните дейности от живота условностите са част от процеса<sup>[135]</sup>.

Ето защо, хората преследващи един живот, който да е повече от добър, знаят, че животът е пътуване, а не посока. Не им е нужно да видят целия път осветен, преди да тръгнат. Те просто трябва да виждат достатъчно, за да направят първата стъпка, после следващата и следващата и следващата. В своя ход напред човек не трябва да спира. Едисон често казвал: „Много от провалите в живота на хората се дължат на това, че те не осъзнават колко близо до целта са били, когато са се отказали.“<sup>[136]</sup> Човек трябва да преследва целите една по една, за да има успех. Ако преследвате два заека, и двата ще ви избягат. (Соломонови притчи) Човек трябва да прави малки крачки, за да успее. Успехът ражда успех. Той увеличава нашата увереност и поддържа огъня. Човек се учи от провалите си. Те го правят по-упорит и по-борбен. Колкото по-скоро се провалите, толкова по-скоро ще разберете какво да правите и какво да не правите. И колкото по-скоро научите това, което трябва да правите, толкова по-скоро ще можете да започнете да го правите отново и отново<sup>[137]</sup>. Уинстън Чърчил казва: „Успехът често не е нищо повече от движение от един провал към друг с неотслабващ ентузиазъм.“ Много неща зависят от нас. „Каквото е в наша власт: да правим, е и в нашата власт да не правим.“ — изтъква Аристотел.

Ученият от XVI век Еразъм Ротердамски е казал: „Гвоздеят, се изважда с друг гвоздей; навикът се побеждава от друг навик.“ Много често нещата в живота могат да се обърнат най-неочаквано. Най-лошите часове станаха най-добрите просто благодарение на постоянството. Като гледаме напред, десет години изглеждат цяла вечност; като гледаме назад, изглеждат като миг<sup>[138]</sup>. Съдбата ни дава нашите роднини, изборът — нашите приятели. (Джак Дилайл) Този, който търси приятел без недостатъци няма да има и един. Никога не знаете кой може да ви помогне да изкачите следващото стъпало, за да постигнете повече от добър живот<sup>[139]</sup>.

Следвайки различните правила в живота си, човек трябва да върви напред и живота му да става все по-добър и по-щастлив. Само така човек ще е доволен от себе си, защото той е направил живота си така, както той иска, независимо от силата на съдбата.

- 
- [1] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 13–14. ↑
- [2] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 15. ↑
- [3] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 17. ↑
- [4] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 20. ↑
- [5] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 21. ↑
- [6] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 23. ↑
- [7] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 32. ↑
- [8] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 36. ↑
- [9] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 39. ↑
- [10] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 39–40. ↑
- [11] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 41. ↑
- [12] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 42. ↑
- [13] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 42. ↑
- [14] Цар Митридат VI (132–63 г. пр.Хр.) всеки ден приемал малка доза отрова, за да свикне с нея и по този начин да се предпази от отравяне. ↑
- [15] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 45. ↑
- [16] Балтасар Грасиан, Изкуството на житейската мъдрост. С., 1997, с. 50. ↑
- [17] Пак там, с. 51. ↑
- [18] Пак там, с. 55. ↑
- [19] Пак там, с. 59. ↑

- [20] Пак там, с. 60. ↑
- [21] Пак там, с. 62. ↑
- [22] Пак там, с. 63. ↑
- [23] Пак там, с. 63–64. ↑
- [24] Пак там, с. 69. ↑
- [25] Пак там, с. 70. ↑
- [26] Пак там, с. 72. ↑
- [27] Пак там, с. 76. ↑
- [28] Пак там, с. 82. ↑
- [29] Пак там, с. 83–84. ↑
- [30] Пак там, с. 85–86. ↑
- [31] Пак там, с. 86. ↑
- [32] Пак там, с. 94. ↑
- [33] Пак там, с. 97. ↑
- [34] Пак там, с. 98. ↑
- [35] Пак там, с. 100. ↑
- [36] Пак там, с. 104. ↑
- [37] Пак там, с. 105. ↑
- [38] Пак там, с. 105. ↑
- [39] Пак там, с. 109. ↑
- [40] Пак там, с. 110. ↑
- [41] Пак там, с. 111. ↑
- [42] Пак там, с. 111–112. ↑
- [43] Пак там, с. 117. ↑
- [44] Пак там, с. 118. ↑
- [45] Пак там, с. 124. ↑
- [46] Пак там, с. 126. ↑
- [47] Пак там, с. 130. ↑
- [48] Пак там, с. 135. ↑
- [49] Пак там, с. 136. ↑
- [50] Пак там, с. 139. ↑
- [51] Пак там, с. 141. ↑
- [52] Пак там, с. 146. ↑
- [53] Пак там, с. 154. ↑
- [54] Пак там, с. 154. ↑
- [55] Пак там, с. 156. ↑
- [56] Пак там, с. 159–160. ↑

- [57] Пак там, с. 161. ↑
- [58] Пак там, с. 164. ↑
- [59] Пак там, с. 165. ↑
- [60] Пак там, с. 166. ↑
- [61] Пак там, с. 172. ↑
- [62] Пак там, с. 173. ↑
- [63] Пак там, с. 17.3 ↑
- [64] Пак там, с. 175. ↑
- [65] Пак там, с. 179. ↑
- [66] Пак там, с. 179. ↑
- [67] Ричард Темплар, Правилата на живота. С., 2006. ↑
- [68] Пак там, с. 28. ↑
- [69] Пак там, с. 34. ↑
- [70] Пак там, с. 35. ↑
- [71] Пак там, с. 37. ↑
- [72] Пак там, с. 40. ↑
- [73] Пак там, с. 41. ↑
- [74] Пак там, с. 44. ↑
- [75] Пак там, с. 46. ↑
- [76] Пак там, с. 53. ↑
- [77] Пак там, с. 59. ↑
- [78] Пак там, с. 62. ↑
- [79] Пак там, с. 66–67. ↑
- [80] Пак там, с. 72–73. ↑
- [81] Пак там, с. 86–87. ↑
- [82] Пак там, с. 92–93. ↑
- [83] Пак там, с. 98–99. ↑
- [84] Пак там, с. 103. ↑
- [85] Пак там, с. 109. ↑
- [86] Пак там, с. 127,128, 136. ↑
- [87] Пак там, с. 160, 165. ↑
- [88] Пак там, с. 172. ↑
- [89] Пак там, с. 189, 194, 197, 204. ↑
- [90] Хорас Джаксън Браун, Правилата на живота, ч. 1, 2, 3. С., 2006. ↑
- [91] Пак там, с. 11, 13, 16, 20, 28, 30. ↑
- [92] Пак там, с. 30, 39, 43, 45, 47. ↑

- [93] Пак там, с. 48, 54, 59, 61, 67. ↑
- [94] Пак там, с. 69, 70, 71, 72, 74, 76. ↑
- [95] Пак там, с. 81, 85, 87, 90, 91, 93. ↑
- [96] Пак там, с. 97, 104, 110, 118, 119. ↑
- [97] Пак там, с. 120, 122, 124, 126, 127. ↑
- [98] Пак там, с. 128, 129, 132, 142, 147. ↑
- [99] Пак там, с. 148–159, 160–164. ↑
- [100] Пак там, с. 160–170, 172–183. ↑
- [101] Пак там, с. 184–190, 194–195. ↑
- [102] Пак там, с. 195–205, 206, 213. ↑
- [103] Пак там, част II, с. 10–29, 31–44. ↑
- [104] Пак там, с. 48–53, 55–58. ↑
- [105] Пак там, с. 58–65, 67–73. ↑
- [106] Пак там, с. 74–88. ↑
- [107] Пак там, с. 88–93, 97–101. ↑
- [108] Пак там, с. 102–116, 119–125. ↑
- [109] Пак там, с. 130–134, 135–146. ↑
- [110] Пак там, с. 149–155, 156–163. ↑
- [111] Пак там, с. 164–169, 171–179. ↑
- [112] Пак там, с. 183–190, 191–193. ↑
- [113] Пак там, с. 194–210, 211–217. ↑
- [114] Пак там, с. 219–224, 228–236. ↑
- [115] Пак там, част III, с. 13–22, 24–41. ↑
- [116] Пак там, с. 45–56, 60–69. ↑
- [117] Пак там, с. 71–80, 80–91. ↑
- [118] Пак там, с. 92–100, 100–110. ↑
- [119] Пак там, с. 111–137, 144–168. ↑
- [120] Пак там, с. 170–190, 193–196. ↑
- [121] Пак там, с. 197–206. ↑
- [122] Книга за практическата мъдрост. Афоризми за всеки ден. С., 2007. ↑
- [123] Зиг Зиглер. Как животът ни да стане повече от добър, С. 2007 г. ↑
- [124] Пак там, с. 10. ↑
- [125] Пак там, с. 11. ↑
- [126] Пак там, с. 14. ↑
- [127] Пак там, с. 27. ↑

- [128] Пак там, с. 28, 35. ↑
- [129] Пак там, с. 41, 47. ↑
- [130] Пак там, с. 63. ↑
- [131] Пак там, с. 64. ↑
- [132] Пак там, с. 68 ↑
- [133] Пак там, с. 71–73. ↑
- [134] Пак там, с. 76. ↑
- [135] Пак там, с. 80–81. ↑
- [136] Пак там с. 81, 86. ↑
- [137] Пак там с. 110. ↑
- [138] Пак там с. 119, 143, 145. ↑
- [139] Пак там с. 186, 188,194. ↑

## ВТОРА ГЛАВА

# КАК ДА ПОСТИГНЕМ РАДОСТ, ЩАСТИЕ И КЪСМЕТ В ЖИВОТА

Постигането на тези три цели в живота иска големи умения и правила, които трябва да се спазват. Различните хора по различен начин изпитват радост. За едни радостта е в парите, други в успеха, трети в децата, четвърти в кариерата и т.н. Ето защо ние ще се опитаме да покажем различни начини за предизвикване на радост и щастие в живота. Така например Йонги Ринпоче в книгата си „Радостта да живееш“<sup>[1]</sup> ни показва източните начини за нейното постигане. Според стара тибетска поговорка „Не ще видиш Лхаса ако бързаш. Върви бавно и ще стигнеш целта.“ Тя е от времето, когато хората от Източен Тибет тръгвали на поклонение към Лхаса, столицата в сърцето на Тибет. Поклонниците, които нямали търпение да стигнат, бързали колкото се може повече, но тъй като надценявали възможностите си, се изморявали бързо и се завръщали у дома. Онези, които крачели бавно, поспирали да се порадват на компанията на спътниците си, а после продължавали на следващия ден, в същност пристигали в Лхаса много по-бързо<sup>[2]</sup>. Тази притча показва, че човек трябва да изпитва радост от пътуването, а не от постигането на целта. Изтокът в медитирането намира радост и покой, които са така необходими за съвременния забързан човек. В класическите будистки текстове (състоянието на покой при медитация) го сравняват с това да предложиш сладкиш на ням човек. Той несъмнено усеща сладостта, но не може да я опише. Когато вкусиш от естествения покой на съзнанието си, преживяването е несъмнено истинско, само че не сме в състояние да го изразим с думи<sup>[3]</sup>. Според Йонги Ринпоче единствената разлика между медитацията и обичайното социално общуване е, че приятелят, когото постепенно опознавате, сте самият вие<sup>[4]</sup>. За целта нека опитаме едно кратко упражнение за отпускане на съзнанието. Това не е медитативно упражнение. Всъщност е упражнение по „немедитация“ — много



древна будистка практика, която сменя напрежението от усилието да мислиш, че трябва да постигнеш дадена цел или да изпиташ някакво специално състояние. При немедитацията просто наблюдаваме какво се случва, без да се намесваме. Ние сме само любопитни наблюдатели на нещо като интроспективен експеримент, без да влагаме нищо в изхода на експеримента<sup>[5]</sup>. Най-напред — изтъква Ринпоче — заемате удобно положение с изпънат гръбнак, отпуснато тяло и отворени очи. След като настаните тялото си удобно, оставете съзнанието си просто да си почине за около три минути. Просто позволете на съзнанието си да отдъхне, все едно тъкмо сте приключили продължителна и трудна работа<sup>[6]</sup>. Йонги Ринпоче иска да ни посвети в една голяма тайна. Каквото и да изпитвате, когато просто спирате вниманието си на случващото се в съзнанието ви в определен момент, тъкмо това е медитация. Ако пък си отпочивате така, това е преживяване на естественото съзнание<sup>[7]</sup>. Единствената разлика между медитацията и обикновените процеси на мислене, чувстване и усещане е прилагането на простото и голо осъзнаване, появяващо се, когато позволите на съзнанието си да се отпусне каквото е — без да преследва мислите или да се разсейва от чувства или усещания<sup>[8]</sup>.

За будистите съзнанието е източникът на целия опит, който човек натрупва, а той от своя страна може да създава в нас чувство на радост. Чрез промяна на посоката на съзнанието можем да променим качеството на всичко, което изпитваме. Когато преобразите съзнанието си, всичко преживяно се променя. Все едно си слагате очила с жълти стъкла: изведнъж виждате всичко в жълто. Ако си сложите очила със зелени стъкла, ще виждате всичко в зелено<sup>[9]</sup>. Именно от съзнанието зависи как, защо и на какво ще се радваме в живота. Източникът на радост трябва да търси в себе си. Изобилието от материални придобивки обаче създава толкова външни разсейващи фактори, че хората изгубват връзката си със своя вътрешен живот<sup>[10]</sup>. Радостта и страданието се пораждат в нашето съзнание. Страданието следва отрицателната мисъл, както колелата на каруцата следват вола, който я тегли<sup>[11]</sup>. (Дхаммапада) Според Ринпоче, каквото и задоволство да изпитваме, когато се сдобием с някой или с нещо, което искаме, то не е трайно. Който и каквото и да ни прави щастливи днес, този месец или тази година, то ще се промени. Промяната е единствената постоянна

величина в относителната реалност<sup>[12]</sup>. Привързването към нещо трайно, ни създава по-късно страдания, които от своя страна помрачават нашата радост и щастие. Буда сравнява привързаността с пиенето на солена морска вода. Колкото повече пием, толкова повече ожадняваме. По подобен начин, когато състоянието ни е обусловено от привързаността, колкото и да притежаваме, никога не сме доволни. Изгубваме способността си да правим разлика между чистото усещане за щастие и обектите, които временно ни правят щастливи и радостни. В резултат не само ставаме зависими от обекта, но освен това укрепваме невронните връзки, задължаващи ни да разчитаме на външен източник, за да изпитаме щастие<sup>[13]</sup>.

Според Йонги Ринпоче, всяка силна привързаност поражда също толкова силен страх, че или няма да успеем да се сдобием с онова, което искаме, или ще изгубим онова, което вече имаме. Будистите наричат този страх нео-хата: съпротива към неизбежните промени, които настъпват вследствие на непостоянната природа на относителната реалност. Колкото по-дълбока е привързаността ни към онова, което създава у нас усещане за завършеност, толкова по-голям е страхът ни да го изгубим и толкова по-силна е болката ни, ако го изгубим<sup>[14]</sup>.

Много често чрез медитиране ние ще може да въздействаме върху нашето съзнание. Будистката медитация в никакъв случай не включва опит за изпразване на съзнанието. Няма начин да се постигне медитация без мисли. Дори да успеете да спрете мислите си, няма да медитирате, а просто ще се реете в състояние подобно на това на зомби<sup>[15]</sup>.

Ако не можете да заемете официалната поза — ако шофирате например или ходите по улицата — тогава просто изпълнете гръбнака си, като държите останалата част от тялото равновесна и отпусната. След това позволете на съзнанието си да се отпусне в състояние на осъзнаване на настоящето<sup>[16]</sup>. Много е важно, каквото и да минава през съзнанието ви, не се съсредоточавайте върху него и не се опитвайте да го постигнете. Просто го наблюдавайте как идва и си отива. Човек може да съсредоточи своето съзнание и върху дишането. Тъй като има естествен съвсем кратък промеждутък между вдишването и издишването, можете да се съсредоточите и върху тристепенния процес на вдишване, задържане и издишване<sup>[17]</sup>.

Определено мисленето е естествената дейност на съзнанието. Да медитираш не означава да спираш мислите си. Медитацията е процес на отпускане на съзнанието в естественото му състояние, което е отворено към мисли, емоции и усещания при появата им и естествено ги съзнава<sup>[18]</sup>. За да медитира човек трябва да има някои практически умения. Така например, първо, просто отпуснете съзнанието си за една минута. След това наблюдавайте мислите си може би за две минути. И после отново отпуснете съзнанието си за една минута.

Медитацията е много по-проста, отколкото смятат повечето хора: каквото и да изпитвате, ако съзнавате случващото се, това е медитация<sup>[19]</sup>.

Йонги Ринпоче разказва една обикновена човешка история, където се извършва естествено преобразяване на определени отношения. Отначало снахата и свекървата в едно семейство се мразели много. Обаче, след като започнали да се държат една с друга по различен начин, те започнали да се възприемат в различна светлина. Всяка възприемала другата като добър човек и в крайна сметка те се сприятелили. Като хора изобщо не са се променили. Променила се единствено гледната им точка една към друга<sup>[20]</sup>. Това показва, че промениш ли мисленето си се променят много неща в нашите взаимоотношения. Това, което е било лошо става добро, това, което ни е отблъсквало, сега ни привлича.

Различните обстоятелства изискват различни мерки, затова винаги е полезно да имате на разположение различни варианти. Този принцип важи буквално за всяка страна на живота<sup>[21]</sup>.

За всички нас целта на живота ни е да търсим щастие. За Изтока се смята, че щастието може да се постигне чрез обучаване на ума<sup>[22]</sup>. За Запада щастието е манна, която ни пада от небето. За моя ум на западняк то не ми изглежда като нещо, което можем да развиваме и поддържаме просто чрез „обучаване на ума“<sup>[23]</sup>.

Според авторите, едни живеят повече, други по-малко, но пред всеки един от тях стои въпроса: Как да бъда щастлив? Но това невинаги се реализира. Всъщност поредица от изследвания показват, че точно нещастните хора са по-склонни към егоцентризъм и често се самоизолират от обществото, жертви са на мрачни настроения и дори стигат до враждебност. За разлика от тях, щастливите хора като цяло са по-общителни, гъвкави и креативни; те са в състояние да понасят

всекидневните трудности на живота по-лесно, отколкото нещастните хора. И най-важното, резултатите сочат, че те обичат и прощават повече, отколкото нещастните<sup>[24]</sup>.

Ще приведем един пример, който най-добре показва как човек реагира на дадена ситуация в зависимост от това в какво състояние се намира. Дори в задръстванията в града се вижда разликата между нещастния и щастливия човек. Ако сме в добро настроение, вероятно е да намалим скоростта и да дадем знак с ръка. Ако се чувстваме нещастни, реакцията ни ще бъде да ускорим хода и да затворим „дупката“. „Аз чаках толкова време, защо да не почака и той?“<sup>[25]</sup>

Това идва да покаже, че щастието се определя по-скоро от състоянието на ума на човека, отколкото от външни събития. Психолозите са единодушни, че независимо от нивото на щастието, дадено ни от природата, съществуват стъпки, с помощта на които, работейки с „умствения фактор“ можем да засилим чувството си за щастие. Това е така, защото нашето щастие във всеки миг до голяма степен се определя от нашата гледна точка. Всъщност, дали се чувстваме щастливи или нещастни в един определен момент често няма почти никаква връзка с нашето абсолютно състояние, а по-скоро е функция на това как възприемаме това състояние, доколкото сме удовлетворени от онова, което имаме<sup>[26]</sup>.

Усещането, ни за удовлетворението от живота, според Далай Лама, често зависи от този, с когото се сравняваме. Непрекъснатото съпоставяне с онези, които са по-умни, по-красиви, по-богати или по-успели от нас също поражда завист, терзание и нещастие. Но ние бихме могли да използваме същия този принцип по положителен начин; можем да засилим чувството си за удовлетвореност от живота като се сравняваме с тези, които са постигнали по-малко от нас и като размишляваме над всичко, притежавано от нас<sup>[27]</sup>.

Макар че е възможно да се постигне щастие, то не е просто нещо. Според Далай Лама, съществуват множество нива на щастието. При будизма, например, се говори за четири фактора на реализацията или щастието: богатство, светска удовлетвореност от света, духовност и просветление. Взети заедно те представляват целокупността на стремежа на човека към щастие<sup>[28]</sup>. Човек може да постигне щастие вътре в себе си, без да е необходимо да се стреми към външни

придобивки. Западният човек е заобиколен от хиляди съблазни. Трудно е да не се повлияем от това. Съществуват толкова неща, които искаме да имаме, които желаем. И желанията като че ли никога не спират. Много често в тяхното реализиране ние търсим щастието; Изтокът често ни учи не да получаваме това, което желаем, а по-скоро да искаме и да се научим да ценим онова, което притежаваме<sup>[29]</sup>. Когато сме изправени пред избор е хубаво да си задаваме въпроса: „Това ще ми донесе ли щастие?“ И от друга страна се стремим към формиране на положителни умствени нагласи. Ние трябва да се стремим към тях. Това не става за един ден или една нощ, а с постепенна практика. Умът трябва да се тренира. Дали нашите действия са полезни или вредни зависи от това дали действието е породено от дисциплинирано или недисциплинирано състояние на ума. Смята се, че дисциплинираният ум води до щастие, а недисциплинираният — до страдание; говори се дори, че въвеждането на дисциплина в ума е есенцията на будисткото учение<sup>[30]</sup>. Когато се говори за дисциплина, се има предвид самодисциплина, а не дисциплина, която се налага отвън върху нас от някой друг.

Човек трябва да преодолява страданията, които много често ни лишават от щастие. Трябва да знаем, че страданието е навсякъде. От нас зависи как ще го понесем. Далай Лама разказва една история от времето на Буда, за жена на име Кисаготами, която била сполетяна от гибелта на единственото си дете. Неспособна да приеме смъртта, тя тичала от човек на човек, търсейки лек, с чиято помощ да върне детето си към живот. Говорело се, че Буда има такова лекарство.

Кисаготами отишла при Буда, поклонила му се и го попитала:

— Можеш ли да направиш лекарство, което да съживи детето ми?

— Знам такова лекарство — отвърнал Буда. Но за да го направя, са ми необходими някои съставки.

Облекчена жената попитала:

— Какво ви е нужно?

— Донеси ми шепа синапено семе — рекъл Буда.

Жената обещала да го стори, но когато си тръгвала, той добавил:

— Искам синапеното семе да се вземе от къща, където няма умрял — дете, съпруг, родител или слуга.

Жената приела и тръгнала да обикаля от къща на къща за синапено семе. Във всеки дом хората били готови да ѝ го дадат, но когато ги попитала дали имат умрял в семейството, не могла да открие дом, непосетен от смъртта. В една къща била умряла дъщерята, в друга — съпруг или родител. Кисаготами не могла да намери дом, незасегнат от страданията на смъртта. Виждайки, че не е сама в скръбта си, майката погребала безжизненото тяло на своя син и се върнала при Буда. Той ѝ казал с дълбоко съчувствие:

— Ти мислеше, че си единствената, загубила сина си. Законът на смъртта повелява, че сред живите същества непреходност няма<sup>[31]</sup>.

Страданието е вплетено в нашия живот. От нас зависи дали ще се справим с него. Затова какъв вид бъдеще ни очаква до голяма степен зависи от нас самите, в настоящето. То ще се определи от инициативите, които предприемаме сега<sup>[32]</sup>. В една такава инициатива за запазване на чувството си за радост и щастие и за преодоляване на страданието е много важно да променим гледната си точка. За да се справим с дадена ситуация е важно да сменим перспективата, да виждаме ситуацията от различна гледна точка<sup>[33]</sup>. Способността да се измества гледната точка е едно от най-мощните и резултатни оръжия, с чиято помощ можем да се справим с всекидневните житейски проблеми.

Ако се съсредоточите отблизо и напрегнато във възникващ проблем, той ще ви се стори неконтролируем. Но щом сравните събитието с някакво друго по-голямо, ако го погледнете от разстояние, то ще ви се види по-малко и не толкова объркващо. Най-общо казано, щом попаднете в трудна ситуация, вие не можете да промените отношението си само с възприемане на конкретната мисъл веднъж или два пъти. По-скоро чрез процес на научаване, трениране и свикване с новите гледни точки, вие сте в състояние да се оправите с трудността<sup>[34]</sup>. По този повод Дейл Карнеги казва: „Ако ти дадат лимон, направи си лимонада“. Това значи да се обърне перспективата от дадена ситуация.

Способността да измествате перспективата, да гледате на проблемите „от различен ъгъл“ се постига чрез гъвкав ум. Това означава в една ситуация да се отразят различни гледни точки, чрез които се решават различните проблеми<sup>[35]</sup>.

В търсенето на щастието, освен различни умения, човек може да използва и различни правила, които ще разширят неговите възможности да го постигне. За тази цел добра работа ще свърши книгата на Бен Реншоу „Тайната на щастието. 100 сигурни начина да го постигнем.“<sup>[36]</sup> Имайте готовност за нови начала. Щастието често е въпрос на избор. Щастието е безплатно, не е необходимо да го извоювате. Това не значи да не се борите за него. Спрете да търсите щастието на погрешни места. (Щастието не е нещо уловимо. То е състояние на ума. Научете се да развивате състояние на ума, което води до щастие. Представете си, че за вас не съществуват грижи, ограничения или обърканост. Представете си, че вашият ум е едно спокойно езеро. Вземете решение да се освободите от тревожните си мисли и тогава ще почувствате как щастието се появява отвътре.) Ако сте щастлив, какво по-хубаво. Извадете щастието на преден план. (Когато приемем, че щастието е наш неотлъчен партньор, ние се настройваме на неговата вълна всекидневно.) Нека щастието ви вдъхновява да давате. (Едно от най-неправилните схващания, свързани с щастието, е, че то е егоистично чувство. Това няма нищо общо с истината. Щастливите хора са най-отворени към другите и проявяват желание да протягат ръка и да помагат.) Променете своето светоусещане, за да промените и живота си към по-добро. (Запитайте се: „Мога ли да гледам на живота си от друг ъгъл, по друг начин?“, а после нека въодушевлението да ви понесе на крилете си.) Ще изживеете щастието само когато повярвате в него. Радвайте се и на малките неща от деня. (Време е отново да фокусирате бинокъла си върху детайлите, които присъстват всеки миг и които — ако бъдат оценявани — допринасят за това да мислим, че все пак си струва да се живее.) Превърнете благородността във ваше отношение към живота. (След като се почувствате благородни за няколко неща, ще откриете още и още, за които също ще бъдете благородни.) Наслаждавайте се на удоволствията, но не разчитайте те да ви направят щастливи. (Независимо колко голямо е едно удоволствие, то не може да доведе до истинско щастие, тъй като двете са категории от два различни свята. Нищо лошо! В удоволствията няма нищо лошо — те са приятни, но не очаквайте да прераснат в щастие.) Нещастieto ни казва нещо. Вслушвайте се! Не отлагайте! Сегашният момент е най-подходящият, за да се почувствате щастливи. Гледайте на миналото си като на



приятел. Винаги когато поглеждате към часовника, си напомняйте, че има само едно реално време — сегашното. (Използвайте възможността да се съсредоточите напълно върху настоящия, момент. Отдайте се изцяло на мига, за да осигурите по този начин най-големия възможен шанс на щастието.) Пространството и тишината са изключително важни за щастието. (Няма да е лошо да заделяте по пет минути всеки ден, за да поседите ей така, без да правите нищо и просто да позволите на щастието да навлезе у вас.) Живейте с вашата истина, за да бъдете щастливи. Обещайте си да споделяте щастието с другите край вас. Всекидневно приканвайте щастието да навлезе в живота ви. Когато си мислите, че почти сте сигурни какво ще се случи — поспрете! Старайте се да присъствате спонтанно на случващото се! Осмелете се да превърнете щастието в приоритет. Колкото повече от трупания в себе си багаж изоставите, толкова по-високо ще летите. Разковничето не е в парите, а в отношението ви към тях. Всеки ден си напомняйте, че сте това, което търсите. Превърнете правилата си в собствен избор. Приемете и „незаслуженото“ щастие. Търсете във всеки проблем и доброто в него. Вашата готовност за щастие започва с промяната в душата ви. Тук запада си прилича с източното мислене. Започнете да мислите по-гъвкаво, представяйки си различни варианти на дадена ситуация. Всеки момент ви предлага нещо ново. Прощката е решението да се концентрираме върху любовта и да оставим всичко останало настрана. Нека прощката да се превърне в начин на живот за вас. Винаги когато се изкушавате да нападнете, решете първо да простите.

Всеки ден проявявайте доброта и любезност. В трудни моменти си казвайте: „И това ще мине“. (Следващият път, когато изживявате стрес и сте в трудна ситуация, не забравяйте това. Ще ви помогне да съзрете надежда въпреки всичко.) Забравете за очакванията, посрещнете щастието. Дългото чакане не гарантира вашето щастие. Обещайте си, че поне веднъж на ден ще отделяте мъничко време за себевъзприемане в по-добра светлина. Всеки ден си поставяйте по един въпрос, който да развива вашата любознателност. (А след това просто се оставете на омаята на това велико чудо — живота.) Започвайте деня си с пет пълни дълбоки вдишвания. Винаги, когато имате нужда от повдигане на настроението, си представяйте как ви огрява слънцето. Вслушвайте се в гласа на тялото си — то ви

предупреждава. Всеки миг на повече пространство и време за себе си е покана за щастие. Когато сте щастливи, споделете го с другите. Проблемите са възможности, чакащи да бъдат видени. Бъдете готови да погледнете на живота по друг начин. Като живеете добре, увеличавате шансовете си за щастие. Пуснете щастието от кутията и наблюдавайте как сиянието му ще се разпръсне наоколо. Отдавайте цялата си душа на това, което обичате. В началото на всеки ден си задавайте въпроса: „Кои са нещата, които биха били от полза за моето щастие днес?“ Вслушвайте се във вътрешната си мъдрост и действайте според нея. Не спирайте да вярвате в щастието. Спрете да обръщате внимание на различията, ще изпитвате повече радост. Във всяка връзка човек и получава и дава. Концентрирайте се върху своята уникалност. (Стига сте сравнявали.) В преодоляването на бедите е скрит дар за вас. За да бъдете щастливи трябва да работите не по-здраво, а по-мъдро. По-малко страх води до повече щастие. Пътят към щастието е по-кратък отколкото си мислите. Щедро раздавайте от вашето щастие. Колкото повече давате, толкова повече и получавате. Никога не пропускайте възможността да се окуражите и да се самопохвалите. Приемете, че сте късметлия и участвайте в играта. Вашето вдъхновение е вратата към целта ви. Нека целите ви да обхващат всички мигове по пътя на постигането им. (Животът представлява поредица от епизоди, а не от крайни цели. Вземете решение да превърнете всеки миг от живота в ценен. Вашата готовност и добра воля да изживеете всеки момент като нещо безкрайно ценно и уникално ще ви донесе изключителни резултати.) Както се казва в една поговорка, животът не е генерална репетиция. Гребете от него с пълни шепи и не пропускайте мига. Творческото мислене е талант, който със сигурност притежавате — оставете го да вдъхновява живота ви! Всеки път, когато осъществявате скок, животът ви се придвижва напред по начини, за които и през ум не ви е минавало. (Единственият начин да израстваме, е като прекрачим през ръба и запазим спокойствие.) Преди да се хвърлите в делата на новия ден, поспрете за малко и се свържете с духовността. Представете си, че живеете живота си с вяра. Старайте се да виждате смешната страна във всяка една ситуация! Обещайте си, че винаги ще позволявате на щастието да вдъхновява съзидателността. Никога не пропускайте възможността да бъдете любезни. (Чрез готовността ви да бъдете мили и добри подарете хубав ден на някой

човек.) Поставете състраданието на централно място във вашия живот. Когато човек вярва в себе си, той побеждава съмненията в собствените си сили. Проявявайте въображение! Опитите ви да съдействате на нещата могат да се окажат забавни. Изберете релаксацията като път към щастието. (Можете всеки ден да се поотпуснете поне за кратко време.) Щастието означава да поддържате връзка с вашите ценности. Изяснете кои хора са най-важни за вас и им го кажете. (Поставете приятелството отново на приоритетно място.) Концентрирайте се върху това, което давате, а не върху това, което получавате. (Това е философия, при която даването е средство към щастието.) Съзнателно посвещавайте взаимоотношенията, работата и живота си на любовта. (Поставяйте любовта на първо място, щастието ще дойде след нея.)

Въпреки нашата активна роля да изградим щастието си, все пак не трябва да забравяме и ролята на съдбата, която може да стимулира или попречи за щастието ни. От няколко години хората проявяват широк интерес към различни учения, третиращи проблемите на съдбата<sup>[37]</sup>. Те не са нови, само са нови подходите към тях. От векове хората се опитват да надникнат в тайните на съдбата.

Самият живот е един „учебен процес“, в който ние решаваме проблеми. Самото решаване на проблемите се оказва фактически двигател на еволюцията<sup>[38]</sup>. Тя ни учи този процес да не спира. Чрез него се дава отговор на отдавна витаещия въпрос доколко съдбата е предопределена и има ли човек свобода да промени нещо в нея. Това може да се постигне чрез разширяване на познанието като се трупа нов жизнен опит, чрез който решаваме поставените от съдбата задачи. По този начин човек може да се намеси в съдбата си, а тя от своя страна да не бъде нещо абсолютно независимо от него. Така човек създава един път, по който да извърви своята съдба, учейки се от всяка нова ситуация. Определено съдбата е път, извървян от самия човек, учейки се всеки ден. По пътя може да има изненади — това са ударите на съдбата. По-скоро тя изисква от нас отклонение от нея. Колкото повече неща научаваме, толкова по-малко стават неизвестностите пред съдбата. Всеки иска съдбата му да го направи щастлив, но много често това не зависи само от външни обстоятелства, а от вътрешното ни състояние. Много често, както видяхме, щастието е състояние на съзнанието, на душата. Тя го извоюва с много усилия и борба, които са изпълнени със страдание и болка. Страданието се грижи човек да не се

отказва от търсенето, пречи на покоя. Страданието винаги е обиколен път, но това не го прави по-малко път<sup>[39]</sup>.

Житейският път на човешкото съществуване трябва да води към съвършенство. И най-малкият усвоен урок прави човека по-съвършен. Така човек закономерно бива сблъскван от съдбата с онези принципи, които още не е осъществил, които са му още чужди, които му липсват. Човек се бори с непознатото, с това, което още не е овладял. Това го кара да мисли, че има борба между него и съдбата. Съдбата винаги ще спечели, ако ние не ѝ се противопоставим. На пръв поглед няма логика в нейните действия, но ние може да ги логизираме като ги изучим и разберем. „Човек струва повече от съдбата, докато не се предава“, защото той има свободна воля. Не всичко в живота е предопределено от съдбата. Всеки човек има своя съдба, но от нас зависи как ще се движим в нея. Колкото по-добре я познаваме, толкова по-лесно за нас ще бъде да се движим в нея. Съдбата е орбитата, но ние определяме хода на движението.

Анонимната съдба, от чиято сляпа случайност човек се чувства застрашен, бавно разкрива пред търсеция своя вътрешен закон: Съдбата е онази инстанция, която се грижи индивидът да мине по предназначения му път. Мнимият враг — Съдбата, става партньор, който не позволява инертността ни да ни изхвърли от собствената ни еволюция. Колкото повече човек отказва, учейки, да разреши някакви проблеми, колкото повече се опълчва срещу съдбата си, толкова повече ще опознае нейния негативен аспект — страданието.

Страданието е само търкането между закономерния, предназначан път и посоката, по която сме поели. Страданието може да стане излишно, само когато човек прави усилие все по-добре да намира собствения си път и доброволно да върви по него. Само който се научи да се подчинява на закона, няма да приеме съществуването му като принуда. На пълна свобода може да се радва само онзи, който се е пригодил към реда в Космоса и сам се е сраснал със закона<sup>[40]</sup>.

Освен съдбата за нашето щастие има значение и късмет. В книгата „Факторът късмет“ Ричард Уайзман<sup>[41]</sup>, се спира върху неговото влияние в нашия живот. Хвърли късметлията в морето и той ще излезе с риба в уста. (Арабска пословица) Ние ще се опитаме да разберем, контролираме и увеличим своя късмет<sup>[42]</sup>. Късметът оказва огромно влияние върху нашия живот. Само няколко секунди зла съдба

разгръщат пред себе си години на борба, докато един миг късмет води до успехи и щастие. Късметът има силата да превръща невероятното във възможно; да донесе живот или смърт, отличие или погром, щастие или отчаяние<sup>[43]</sup>.

Във всеки случай късметът не се отнася само до пари. Той играе жизненоважна роля в личния ни живот. Често пъти случайни срещи довеждат до значителна промяна в живота на човека<sup>[44]</sup>. Късметът може да промени всичко към по-добро или по-лошо само за няколко секунди. По всяко време, на всяко място и без предупреждение<sup>[45]</sup>. Често пъти късметът се смята за външна сила, понякога го има, друг път — не. Но ако сами създадем късмета си? Какво би било, ако от нас зависи да сме късметлии или неудачници? Затова авторът Ричард Уайзман достига до 5 принципа, които влияят върху нашия късмет.

**Първи принцип:** Оптимизирайте случайните възможности в живота си.

Към този принцип има три подпринципа:

*Първи подпринцип:* Късметлиите изграждат и поддържат силна „мрежа на късмета“<sup>[46]</sup>. Късметлиите създават, забелязват и използват случайните възможности в живота си. Късметлиите са екстровертни, а неудачниците — интровертни<sup>[47]</sup>. Колкото повече хора срещат, толкова по-голяма е вероятността да се натъкнат на някого, който би имал положителен ефект върху живота им. Късметлиите драстично повишават възможността за щастлива случайност, като ежедневно се срещат с много хора<sup>[48]</sup>. Според психолози, ако започнем разговор с хората, можем да получим много, това невероятно ще подобри късмета ви. Някои хора притежават „социален магнетизъм“ да привличат хората и се запознават с тях. Любопитно е, че късметлиите демонстрират абсолютно същия модел на поведение<sup>[49]</sup>. Човек трябва да бъде отворен с цялото си същество за нови запознанства. Езикът на тялото е важен. С колкото повече хора разговаряте на някое парти, толкова по-голям е шансът да срещнете своя мечтан партньор<sup>[50]</sup>.

Човек трябва да създава „социална мрежа“, за да повиши вероятността от успех. Човек може да поддържа една огромна „мрежа на късмета“. Социолозите са изчислили, че средно всеки познава около 300 души. Когато срещнем някого и се заприказваме с него, сме само на една крачка или на едно ръкостискане от хората, които той познава.

Всеки от неговите приятели също познава 300 души, с които е на „ти“. Човек може да достигне до голям брой хора, в резултат на което ще изгради една обширна „мрежа на късмета“<sup>[51]</sup>.

*Втори подпринцип:* Късметлиите имат спокойно отношение към живота. Талантът на късметлиите да забелязват възможностите е резултат от по-спокойното им отношение към живота. Не че очакват да се натъкнат на определени възможности, но не пропускат да ги забележат, когато те се изпречат на пътя им<sup>[52]</sup>. От своя страна неудачниците, тъкмо напротив, имат склонността да са по-напрегнати и пропускат възможности, които им се предоставят. Така че това, което проумях, е, че ако искам нещо точно определено, късметът ми не работи чак толкова добре, но ако не се вторача и оставя проблема отворен, всичко се нарежда много по-хубаво<sup>[53]</sup>. Накратко, късметлиите имат таланта да забелязват всякакви възможности, които възникват напълно естествено. Те не ги търсят целенасочено, но спокойният им подход към живота им помага да забелязват какво става покрай тях. Може да звучи като ирония на съдбата, но именно като не се вторачват чак толкова, те в крайна сметка виждат много повече от останалите<sup>[54]</sup>.

*Трети подпринцип:* Късметлиите са отворени за нови преживявания в живота си. Те обичат да внасят повече разнообразие в живота си, което също така им помага да увеличат възможността за това да срещнат повече случайни възможности, като същевременно ги доведат до максимум<sup>[55]</sup>.

Едно обобщение на казаното показва, че късметлиите имат много по-голяма склонност от неудачниците да създават, забелязват и използват случайните възможности. Това те правят по различни начини. Завързват разговор с повече хора, тъй като са екстровертни по характер. Понеже излъчват „социален магнетизъм“, повече хора ги заговарят случайно. Те също така поддържат връзките си с хората. Късметлиите са, освен всичко друго, и по-ненапрегнати от неудачниците, което им дава възможността да забелязват неочаквани случайни възможности в много и различни аспекти на живота.

На базата на различни опити, човек неминуемо си задава въпроса: „Как да увеличим късмета в живота си?“ Най-добре като създадете и поддържате силна „мрежа на късмета“. Замислете се върху вашия език на тялото в социалния си живот и на работното ви място.

*Превърнете усмивката в навик.* Усмихвайте се, когато видите познат или човек, с когото искате да установите контакт. Накарайте се да придобиете „отворена“ стойка на тялото<sup>[56]</sup>. Отворете себе си, забавлявайте се като се опитате да привлечете хората. Човек трябва всяка седмица да завързва разговор с поне един човек, когото познава съвсем бегло или изобщо не познава. Макар че късметлиите с лекота заговарят непознати, за повечето хора това е доста трудно. В разговора използвайте отворени вместо затворени въпроси. Тъй като на затворените въпроси може да се отговори с „да“ или „не“, те не подтикват към разговор. Отворените въпроси изискват по-дълги, по-описателни отговори и често служат като трамплин за комуникацията. Например: „Харесвате ли Толкин?“ е затворен въпрос, докато: „Какво мислите за Толкин?“ е отворен въпрос<sup>[57]</sup>.

Човек трябва да се опита да гледа света с очите на дете — без очаквания и предразсъдъци. Вижте онова, което има, вместо това, което очаквате да намерите. Отпуснете се. Забавлявайте се. Не позволявайте на очакванията си да ограничават зрението ви. Ако отидете на парти с фикс идеята да срещнете бъдещия си партньор, може да пропуснете прекрасната възможност да установите приятелство за цял живот. Помнете, че сте заобиколен от възможности. Номерът е просто да търсите на съответното място и да видите какво наистина има там<sup>[58]</sup>.

**Втори принцип:** Вслушвайте се в шестото си чувство. Късметлиите взимат правилните решения, като използват интуицията и шестото си чувство. Към този принцип има 2 подпринципа:

*Първи подпринцип:* Късметлиите се вслушват в подсъзнателните си чувства и импулси.

*Втори подпринцип:* Късметлиите предприемат мерки за засилване на интуицията си. Те включват редица способности, като например — да освободиш мозъка си от други мисли, медитация, усамотяване на тихо място и съзерцание. Човек може в продължение на 5–10 минути по два, три пъти на ден да си повтаря някоя мантра<sup>[59]</sup>.

От казаното по-горе може да се заключи, че неудачниците имат склонността да взимат неуспешни решения — те се доверяват не на когото трябва и правят лош професионален избор. Обратното — късметлиите притежават необяснимата способност да се доверяват на честни и благонадеждни хора и да взимат благотворни и ефективни



решения. Тези разлики се коренят в различния начин, по който късметлии и неудачници използват интуицията си, когато взимат важни решения в живота си. Неудачниците нямат навика да разчитат на шестото си чувство, на предчувствията и интуицията си. Не става дума, че те нямат такова чувство, а по-скоро, че не „подкрепят“ интуицията си, не се вслушват в нея, когато тя им говори. Късметлиите постъпват по точно обратния начин. Те се вслушват в интуицията си и я използват като алармиращ сигнал — прекрасен повод да се спрат и да обмислят внимателно ситуацията. Мнозина късметлии също така предприемат активни мерки да засилят интуитивните си способности чрез медитация и освобождаване на съзнанието си от мисли. Те имат убеждението да се доверяват на вътрешния си глас и да развиват интуитивните си чувства. По този начин печелят активи за един щастлив живот, изпълнен с успешни решения<sup>[60]</sup>.

Вслушвайте се във вътрешния си глас и внимателно анализирайте какво се опитва да ви каже. Приемете го като алармиращ сигнал — повод да спрете и внимателно да прецените дадена ситуация или решение<sup>[61]</sup>. Човек може да се възползва от едно примерно упражнение. Например, за нещо *вземете решение, а после спрете*. За да разберете какво наистина чувствате относно вариантите, които стоят пред вас, просто изберете един от тях и изпълнете решението си в писмен вид. Например, ако не сте сигурни дали да прекратите една връзка, просто напишете писмо на партньора си, че всичко е приключило. Ако не сте сигурни дали да напуснете работа, просто го направете, като напишете молбата си за напускане. А сега спрете — как се чувствате в този момент? В ръцете си държете собственото си бъдеще. Наистина ли искате да изпратите това писмо или нещо вътре във вас ви казва, че нещо не е наред? Това интуицията ли ви е или просто се страхувате от промяната? Когато се стигне до преломен момент, какво ви казва вътрешния глас<sup>[62]</sup>?

Друго примерно упражнение е да накарате медитацията да действа. Определено мнозина от късметлиите смятат, че медитацията е най-простият начин за усилване на интуицията. Идеята не е да се опитвате да развиете някакви интуитивни чувства по време на самата медитация. Медитацията е просто време за изчистване на мозъка от всевъзможни мисли и разсейвания. Именно след медитация умът ви е спокоен и ясен, така че интуицията ви ще е в най-добрата си форма.

За да практикувате, намерете тиха стая и седнете на удобен стол. Затворете очи и направете отпуснато упражнение като си мислите за приятно място, време или случка. Щом се почувствате успокоени, многократно повтаряйте наум една и съща дума, фраза или мантра. Няма значение каква е думата или фразата. Същественото е постоянно да повтаряте думата, така че да изхвърлите от съзнанието си всякакви други мисли. Фокусирайте мислите си върху думата ѝ не им позволявайте да се лутат из други проблеми. Отначало няма да е никак лесно, но постоянствайте и запомнете, че повторението ще ви направи перфектни. С течение на времето ще ви бъде все по-лесно да фокусирате мислите си ѝ да изпитате пълен покой. След около десетина минути фокусирано мислене, отворете очи.

Опитвайте това простичко упражнение три пъти седмично, за около двадесет минути всеки път и ще видите какъв ефект ще окаже то върху късмета ви<sup>[63]</sup>.

**Трети принцип:** Очаквайте добра съдба. Тук има 3 подпринципа:

*Първи подпринцип:* Очакванията на късметлиите за бъдещето им помага да осъществят мечтите и амбициите си. Късметлиите и неудачниците имат учудващо различни очаквания за бъдещето. Тези очаквания играят изключително важна роля за обяснението защо една група постига мечтите си с мистична лекота, докато другата група рядко получава от живота това, което иска<sup>[64]</sup>.

*Втори подпринцип:* Късметлиите се опитват да постигнат целите си дори когато шансовете им за успех изглеждат минимални; те постоянстват дори и пред изглед за провал. Както в много от сферите на живота си, неудачниците биха се отказали още преди да са започнали. За Опра Уинфри късметът е въпрос на подготовка да се посрещнат благоприятните обстоятелства<sup>[65]</sup>.

Много често късметът е съпроводен и с добро здравословно състояние. Влиянието на това убеждение и съпровождащото го поведение далеч не е незначително. Финландски учени са класифицирали над 2000 души в три групи — „негативни“, които очакват мрачно бъдеще, „позитивни“, които имат далеч по-големи очаквания за бъдещето и „неутрални“, чиито очаквания за бъдещето не са нито особена позитивни, нито негативни. След това те наблюдавали групите в продължение на шест години и установили, че хората от

„негативната“ група много по-често умирали от рак, инфаркт или катастрофа, отколкото тези от „неутралната“ група. Тъкмо обратното, при хората от „позитивната“ група се наблюдавала много по-ниска смъртност, отколкото както при „негативните“, така и при „неутралните“<sup>[66]</sup>.

Човек сам създава късмета си чрез своето поведение. Ако си седиш в къщи и не правиш нищо, нищо няма да дойде само при тебе, но ако се трудиш над него и го търсиш, то накрая ще дойде и ще те намери. Твърдо вярвай, че имаш късмет. Дори и нещата да изглеждат малко мрачни от време на време, знай, че всичко ще се нареди. Докато не преставаш да се бориш, докато се опитваш да разрешиш проблема, какъвто и да е той, докато се опитваш за себе си да търсиш начина да го преодолееш, все някога ще дойде тъкмо този късмет, от който се нуждаеш, и ще те подбутне напред<sup>[67]</sup>.

**Четвърти принцип:** Късметлиите очакват общуването им с другите да бъде успешно и ползотворно.

Никой не е по-голям късметлия от този, който вярва в късмета си. (Немска, пословица)<sup>[68]</sup> Очакванията влияят върху поведението на хората. В едно изследване помолили няколко мъже да проведат десетминутен телефонен разговор с жена. Преди това им показали една от две възможни снимки и им казали, че това е снимката на жената, с която ще разговарят. Жената на едната от снимките била много привлекателна, докато другата била грозна. Всъщност всички те разговаряли с една и съща жена, но мъжете, които вярвали, че разговарят с красавицата, били далеч по-отворени и общителни, отколкото тези, които вярвали, че разговарят с непривлекателната жена. А освен това тяхното поведение повлияло на начина, по който жената им отговаряла. По-късно изследователите пуснали запис с гласа само на жената пред други хора, като ги помолили да преценят доколко привлекателна е тя. Тези хора в повечето случаи определили жената като привлекателна, когато тя разговаряла с мъж, който я смятал за такава, и за непривлекателна, когато разговаряла с мъж, който вярвал, че тя е непривлекателна. Очакванията на мъжете ги принудили да се държат по определен начин, който впоследствие накарал и жената да се държи по начин, който да изпълнява очакванията им<sup>[69]</sup>. Точно както очакванията на мъжете от този експеримент повлияли на начина, по който те разговаряли с жената, и на нейната реакция, така и крайните

очаквания на неудачниците и късметлиите упражняват огромно влияние върху общуването им с другите<sup>[70]</sup>.

Изглежда, че късметлиите и неудачниците живеят в различни светове. Независимо колко упорито се опитват, неудачниците сякаш са неспособни да постигнат целите си, докато късметлиите без особени усилия постигат мечтите и амбициите на живота си. Изследванията показват, че тези две групи хора имат твърде различни очаквания за бъдещето. Неудачниците са сигурни, че бъдещето ще бъде мрачно и че те изобщо не могат да променят ситуацията. Късметлиите — точно обратното. Те са сигурни, че бъдещето ще бъде прекрасно и че ги очакват страхотни неща. Тези необикновени и крайни очаквания упражняват значително влияние върху мислите и поведението на хората. Те са определящи за това дали те ще се опитат да постигнат целите си и колко дълго ще постоянстват дори пред изгледите за неуспех; как се държат с хората и съответно как им отвърщат те. Това, от своя страна, превръща очакванията им в мощни сбъдващи се предсказания, които влияят на личния и професионалния им живот.

Късметлиите постигат своите амбиции не просто случайно. Нито пък е вярно, че неудачниците са орисани никога да не получават от живота желаното. Вместо това техните екстремни очаквания стават пречка за успеха или неуспеха им. Късметлиите и неудачниците имат силно изразени очаквания за бъдещето и тези очаквания притежават силата да създават това бъдеще<sup>[71]</sup>.

Помнете, че късметлиите, макар и да не поемат опасни рискове, винаги си представят, че бъдещето им носи само късмет. Убедете себе си, че бъдещето ви ще е светло и изпълнено с късмет. Поставете си реалистични, но високи очаквания. Поемете стъпка по стъпка и ще видите какво ще се случи<sup>[72]</sup>.

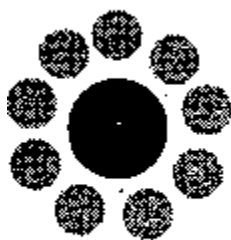
**Пети принцип:** Превърнете неуспеха си в късмет.

Късметлиите са способни да превърнат неуспеха в късмет. Тайната на късметлиите да превръщат неуспехите в късмет се базира на четири техники. Вzeti заедно, те образуват една почти невидима стена, която защитава късметлиите от куршумите и стрелите на злата съдба<sup>[73]</sup>. Този принцип има четири подпринципа.

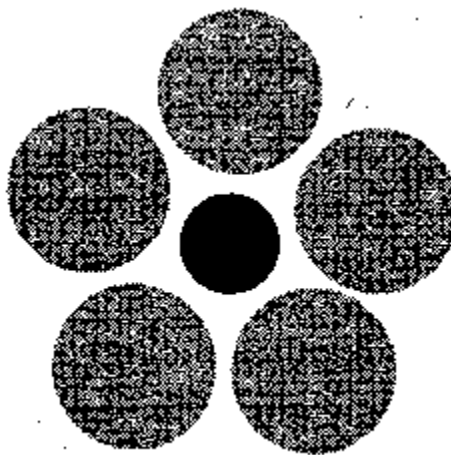
**Първи подпринцип:** Късметлиите виждат позитивната страна на своите несполуки. Разликите между късметлии и неудачници са поразителни. Мнозина от неудачниците не виждат нищо друго, освен

нещастие и отчаяние. Късметлиите постъпват точно обратното. Те последователно обръщат внимание на светлата страна на всяка ситуация и спонтанно си представят как нещата биха могли да бъдат и много по-лоши. Това ги кара да се чувстват по-добре и поддържа представата им, че са късметлии и че животът им е изпълнен с щастливи събития<sup>[74]</sup>.

Късметлиите имат склонността спонтанно да си представят как лошото, с което се сблъскват, би могло да бъде по-лошо и благодарение на това те гледат много по-ведро на живота си и самите себе си. Това от своя страна поддържа завишените им очаквания за бъдещето и увеличава вероятността животът им да продължава да бъде изпълнен с късмет<sup>[75]</sup>. Как изглеждат двете, различни гледни точки може да се илюстрира с един пример, като се вземат определен брой кръгове, нарисувани по различен начин. Черният кръг от първата фигура изглежда по-голям, отколкото този на втората. Всъщност двата кръга са напълно еднакви, но изглеждат с различни размери, защото нашето съзнание автоматично сравнява всеки от тях с неговото обкръжение. Кръгът вляво е обграден от малки кръгчета и по този начин в сравнение с тях изглежда относително голям.



Фигура 1



Фигура 2

Кръгът вдясно е обграден от големи кръгове и следователно изглежда по-малък. Същата концепция важи и когато хората решават дали имат или нямат късмет<sup>[76]</sup>. Това сравнително мислене се наблюдава при късметлиите и неудачниците.

*Втори подпринцип:* Късметлиите са убедени, че всяко злощастие в живота им, погледнато в перспектива, ще се обърне в тяхна полза<sup>[77]</sup>.

Късметлиите използват този принцип, за да смекчат емоционалното въздействие на нещастieto в живота им. Като се обръщат назад и се фокусират върху позитивните неща, които са произтекли от на пръв поглед лошия им късмет в миналото, те гледат по-ведро на себе си и на бъдещето си. Когато им се случи нещо лошо, те гледат надалеч в бъдещето и очакват в крайна сметка нещата да проработят в тяхна полза<sup>[78]</sup>.

*Трети подпринцип:* Късметлиите не се вторачват в нещастieto си за дълго. Човек не трябва да се задържа твърде дълго върху лошите неща. Човек трябва да се концентрира върху това, което е хубаво в дадена ситуация и как може да извлече полза от нея. Изследванията показват, че когато се задълбочават в мислене на негативните събития в живота си, хората започват да се чувстват тъжни. Когато се концентрират върху позитивни събития от миналото си, те се чувстват далеч по-щастливи. Въпросът не е само, че спомените влияят на настроението. Настроението също влияе на спомените. В един много интелигентно замислен експеримент психологът Джеймс Леърд и негови колеги от университета Клари изучавали ефектите на настроението върху паметта. Те накарали хората да прочетат два кратки откъса. Първият бил много тъжен очерк във вестника за ненужното избиване на делфини по време на риболов на риба тон, а вторият бил кратък забавен разказ от Уди Алън. След това учените използвали една находчива техника да накарат хората да се почувстват щастливи или нещастни. Накарали половината от хората да държат между зъбите си молив, но така че да не го докосват с устните си. Без да съзнават, хората били накарани насила да се усмихнат. Другата половина от хората трябвало да крепят края на молива с устни, но без да използват зъбите си. Без да съзнават, тези хора били накарани насила да се мръщят. Дори и когато се усмихнат насила, хората всъщност се чувстват щастливи. По подобен начин, когато се насилват да се мръщят, те се чувстват нещастни. Тогава връчили на всекиго по един молив и ги накарали да напишат всичко, което си спомнят от двата прочетени откъса. Резултатите били забележителни. Хората, които били накарани да се усмихнат, си спомнили голяма част от информацията от разказа на Уди Алън и по-малка от тъжната статия. Тези, които били накарани да се мръщят, си спомнили малко от историята на Уди Алън и много повече от очерка. Настроението им

повлияло на информацията, която те си спомняли. По абсолютно същия начин, когато се обърнем назад към живота си в добро настроение, сме склонни да си спомняме събития от него, които са се развили добре. Когато го погледнем в лошо настроение, сме склонни да се задържаме на повече от негативните събития, които са ни се случили<sup>[79]</sup>.

Двупосочната връзка между настроението и паметта обяснява защо късметлиите нямат желание да се замислят дълго над несполуките в миналото си, което им помага да поддържат щастливата си перспектива към живота. Когато неудачниците размишляват върху нещастията, с които са се сблъскали, те се чувстват дори още по-нещастни и тъжни. Това, от своя страна, ги кара да мислят повече върху злата участ в живота си и в резултат на това да се чувстват още по-големи неудачници и още по-тъжни. Така тази спирала продължава да води надолу, като ги повлича все повече и повече в едно лишено от късмет виждане за света. Спомените им влияят върху тяхното настроение, което пък отново оказва влияние върху самите спомени.

Късметлиите са в състояние да избегнат този процес чрез своята способност да забравят за лошите събития, които са им се случили, и вместо това да се фокусират върху късмета си. Тогава позитивните им спомени ги карат да се чувстват щастливи, а това от своя страна ги кара да мислят за други подобни случаи, когато нещата са проработили в тяхна полза. Вместо да ги повличат надолу по спиралата, техните спомени и настроения ги карат да се чувстват все по-големи и по-големи късметлии<sup>[80]</sup>.

*Четвърти подпринцип:* Късметлиите предприемат конструктивни мерки, за да предотвратят неуспехите в бъдеще. В един момент си представете, че сте отишли на три срещи, но всяка от тях е завършила с пълен провал, или на три интервюта за работа, където резултатът е същият. Късметлиите и неудачниците в тази ситуация ще постъпят по различен начин. Неудачниците бяха убедени, че ще се провалят, затова и често не си правеха труда да се опитват особено упорито. Късметлиите точно обратното. Те бяха сигурни в своя успех, затова постоянстваха с охота. Те приемаха превратностите на съдбата като предизвикателство, което трябва да преодолеят. Късметлиите не се отчайва, той се бори. Късметлиите подхождат към неуспешните



ситуации по един много по-конструктивен начин, отколкото неудачниците<sup>[81]</sup>.

Късметлиите приемат един далеч по-конструктивен подход към неудачите в живота си. Те действат, постоянстват и обмислят алтернативни решения на проблемите си. А всичко това им помага да намалят шансовете да преживеят повече нещастия в бъдеще<sup>[82]</sup>.

Определено късметлиите не са се родили с магическа способност да превръщат нещастията в късмет. Вместо това, често пъти, без да го осъзнават, те използват четири психологически техники, за да преодолеят нещастията в живота си, а дори и да преуспяват благодарение на тях. Най-напред, късметлиите си представят как нещата биха могли да бъдат и по-лоши и се сравняват с хората, които имат по-малко късмет от тях самите. Второ, те гледат в „далечна перспектива“ и приемат, че от отделния неуспех в бъдеще ще произтече нещо позитивно. Трето, те не се вглеждат твърде дълго в нещастията, които ги сполитат. Четвърто, те приемат, че могат да направят нещо, за да променят злата си участ — те постоянстват, мислят за алтернативни начини за разрешаване на проблема и се учат от грешките си. Всички тези техники, взети заедно обясняват тяхната мистична способност да се справят с неудачите, които се изпречват по пътя им, а често пъти и да преуспяват благодарение на тях<sup>[83]</sup>.

Според автора някои от късметлиите споделят, че когато ги сполети неуспех, те смятат за полезно да отделят около тридесетина минути да излеят негативните си емоции — някои плачат, други си го изкарват на боксовата круша, а трети отиват някъде на открито и крещят, силно — но всички късметлиии са единогодушни, че наистина е много важно да не се задържат дълго над своите неудачи. Ричард Уайзман дава няколко съвета за отместване на мислите от ударите на съдбата: 1. Отидете в спортната зала — физическите упражнения са страхотен начин да освободите ума си от проблемите и да си повишите настроението. 2. Изгледайте някой забавен филм — изберете такъв, който ще ви накара да се посмеете и да направите всичко възможно, за да се вживеете в историята. 3. Отделете около двайсетина минути за размисъл върху някое позитивно събитие, което ви се е случило в миналото — нещо, което ви е направило истински щастлив. Ако е възможно, разгледайте снимки, които сте направили по онова време. Мислено преживейте отново събитието и си спомнете как сте се

чувствали. 4. Послушайте музика — отново изберете такава, която ви кара да се чувствате щастлив и се опитайте да се вживеете в нея. 5. Уговорете се да се срещнете с приятели и да си поговорите за събитията в техния живот<sup>[84]</sup>.

Човек трябва да предприеме конструктивни мерки за преодоляването на други неудачи в бъдеще. За тази цел според Ричард Уайзман, извървете петте крачки до решението. Конструктивното решаване на проблемите изисква да се направят пет основни крачки. Минете през всяка от тях, когато ви сполети лош късмет и вижте какво ще се случи.

*Първо*, не приемайте за даденост, че не можете да направите нищо в определената ситуация. Вземете решение да поемете нещата под свой контрол, а не да ставате жертва на лош късмет.

*Второ*, направете нещо сега — не следващата седмица и не утре, а именно сега.

*Трето*, изгответе списък с всички различни варианти, които имате. Мислете творчески. Опитайте се да видите нещо повече в обикновената кутия. Опитайте се да погледнете на ситуацията от различна гледна точка. Нахвърляйте идеи. Дайте колкото може повече потенциални решения на проблема, независимо от това колко глупави или абсурдни могат да ви изглеждат. Разпитайте приятелите си какво биха направили при дадените обстоятелства. Продължавайте да пробвате още и още възможни решения.

*Четвърто*, решете как ще процедирате по-нататък. Дайте си сметка за всяка от възможните ситуации. Колко време ще ви отнеме решаването на проблема? Достигат ли ви знания и умения, за да осъществите това решение? Какви са възможните последствия, ако приемете определен вид решение?

*Пето*, и най-важно от всичко — започнете да разрешавате проблема. Очевидно, понякога решението може да изисква по-скоро изчакване, отколкото бързана да се предприеме каквото и да било глупаво действие — това е добре, стига вашето бездействие да е част от плана, а не просто отлагане на нещата. Също така, бъдете подготвени да адаптирате решението си с развитието на събитията в бъдеще. Подобно въздържане и гъвкавост са важни аспекти на късмета. Но същественото в случая е, че вие започвате да се

концентрирате върху намирането на решение, а не да се фиксирате върху проблема<sup>[85]</sup>.

Според Ричард Уайзман векове наред хората са търсили ефективен начин да подобрят късмета в живота си. Магии за късмет, амулети и талисмани са намирани практически у всички цивилизации в цялата известна история. Чуването на дърво датира още от езическите ритуали, които били замислени да измолят помощ от благородните и могъщи дървесни богове. Числото тринадесет се смята за фатално, защото на Тайната вечеря с Христос имало тринадесет души. Когато опрем стълба на стената, се образува естествен триъгълник, който се схваща като символ на Светата Троица. Да минеш под стълбата означавало да накърниш Троицата и да си докараш проклятие.

За автора суеверията и суеверното поведение са предавани от поколение на поколение. Нашите родители са ни ги казали, а ние ще ги предадем на децата си, но защо те са толкова устойчиви? Отговорът се крие в силата на късмета. През цялата история хората са разбрали, че късметът и неуспехът могат да променят живота, че няколко секунди лош късмет могат да погубят години борба; и че мигове на истински късмет могат да спестят огромно количество тежка работа. Суеверието представлява човешките опити да се контролира и подобрява този най-неуловим фактор, а трайната природа на суеверията и суеверното поведение отразяват степента на човешкото желание да се намерят начини за увеличаване на късмета. Накратко, суеверията са създадени и са оцелели, защото те ни обещаваха това най-неуловимо съкровище — начина да увеличим своя късмет<sup>[86]</sup>.

От казаното дотук се вижда, че късметът до голяма степен зависи от нас. Ето защо, правете крачките една по една. Създаването на живот, изпълнен с късмет, ще отнеме известно време. Започнете, като се запознавате с няколко нови хора, вслушвайте се във вътрешния си глас малко повече, изградете си малко по-завишени очаквания за бъдещето и така нататък. Бавно, но сигурно късметът ви ще проработи повече от преди<sup>[87]</sup>.

По-добре човек да владее ситуацията, отколкото да чакаш нещо да ти се случи. Хората неудачници могат да повишат с 40% късмета си, а късметлиите да станат още по-големи късметлии. Ако става дума за късмет, бъдещето е във вашите ръце, просто опитайте.

Човек трябва да прави разлика между късмет и добра сполука. Едното не зависи от нас, другото да. Това най-добре личи от книгата на Алекс Ровира и Фернандо Триас де Бес<sup>[88]</sup>. Те се опитват да намерят разликата между тях като за целта формулират някои правила, които трябва да се спазват.

*Първо правило:* Късметът не трае дълго, защото той не зависи от вас. Добрата Сполука се създава от всеки от нас: ето защо тя продължава вечно<sup>[89]</sup>.

*Второ правило:* Мнозина са тези, които искат Добрата Сполука, ала малцина са онези, които са готови да я преследват.

*Трето правило:* Ако в момента нямаш Добра Сполука, причината би могла да е в това, че условията ти на живот не са променени. За да постигнеш Добра Сполука, трябва да създадеш нови условия<sup>[90]</sup>.

*Четвърто правило:* Да откриеш нови възможности за Добра Сполука, не означава да търсиш единствено това, което ще донесе полза само на теб самия. Създаването на условия за подпомагане на другите хора прави постигането на Добрата Сполука по-вероятно.

*Пето правило:* Ако отлагаш изграждането на нови условия Добрата Сполука никога не идва. Да градиш нови условия понякога е трудна работа, но... го направи днес. „Не отлагай работата, която можеш да свършиш сега за по-късно.“<sup>[91]</sup>

*Шесто правило:* Понякога, дори когато като че ли всичко е извършено правилно, Добрата Сполука все пак не идва. Тогава потърси привидно излишните, но необходими подробности в дребните детайли.

*Седмо правило:* На тези, които вярват единствено в шанса, това, че трябва сами да изградят обстоятелствата, им звучи абсурдно. Онези, които сами изграждат обстоятелствата, не се притесняват за шанса<sup>[92]</sup>.

*Осмо правило:* Никой не може да ти продаде Добрата Сполука. Добрата Сполука не се продава. Не вярвай на тези, които продават щастие.

*Девето правило:* След като си създал всички условия, бъди търпелив и не се отказвай. За да се появи Добрата Сполука трябва да имаш вяра<sup>[93]</sup>. Добрата Сполука винаги се появява, когато човек остане верен на своята цел, задача, мисия и намерение.

*Десето правило:* Осигуряването на Добрата Сполука се състои в подготовката на условията, необходими за сбъдването на възможността. Ала самата възможност няма нищо общо с късмета или

шанса — тя винаги е налице. Изводът е, че осигуряването на Добрата Сполука се изразява единствено... в създаването на условията за нейното проявяване<sup>[94]</sup>.

В заключение може да направим извода, че изграждането на Добрата Сполука включва създаването на условията за нейното проявяване. Добрата Сполука зависи само от теб. Започни още утре и ти също ще можеш да постигнеш Добра Сполука<sup>[95]</sup>. В крайна сметка от теб зависи Добрата Сполука, тя никога не идва при теб случайно.

Много известни личности са взимали отношение към късмета в живота ни. Така например за Уди Алън — „Деветдесет процента от успеха се дължат просто на упоритостта.“ А Наполеон казва: „Обстоятелства ли? Какво значи обстоятелства? Аз съм обстоятелствата!“ За Еней: „Късметът върви след куража.“

---

[1] Йонги Ринпоче, Радостта да живееш. С., 2007. ↑

[2] Пак там, с. 60. ↑

[3] Пак там, с. 68. ↑

[4] Пак там, с. 69. ↑

[5] Пак там, с. 74. ↑

[6] Пак там, с. 74. ↑

[7] Пак там, с. 75. ↑

[8] Пак там, с. 75. ↑

[9] Пак там, с. 133–134. ↑

[10] Пак там, с. 145–146. ↑

[11] Пак там, с. 151. ↑

[12] Пак там, с. 156. ↑

[13] Пак там, с. 156. ↑

[14] Пак там, с. 160. ↑

[15] Пак там, с. 170. ↑

[16] Пак там, с. 182–183. ↑

[17] Пак там, с. 203. ↑

[18] Пак там, с. 211. ↑

[19] Пак там, с. 216. ↑

[20] Пак там, с. 241. ↑

[21] Пак там, с. 253. ↑

[22] Далай Лама и д-р Хауърд Кътлър, Изкуството на щастливия живот. С., 1999, с. 23. ↑

- [23] Пак там, с. 24. ↑
- [24] Пак там, с. 26. ↑
- [25] Пак там, с. 27. ↑
- [26] Пак там, с. 31–32. ↑
- [27] Пак там, с. 32–33. ↑
- [28] Пак там, с. 33–34. ↑
- [29] Пак там, с. 36–39. ↑
- [30] Пак там, с. 56. ↑
- [31] Пак там, с. 135–136. ↑
- [32] Пак там, с. 156–157. ↑
- [33] Пак там, с. 172. ↑
- [34] Пак там, с. 175. ↑
- [35] Пак там, с. 185, 216. ↑
- [36] Бен Реншоу, Тайната на щастието. 100 сигурни начина да го постигнем. С., 2004. ↑
- [37] Торвалд Детлефсен, Съдбата като шанс. С., 2000. ↑
- [38] Пак там, с. 98. ↑
- [39] Пак там, с. 105. ↑
- [40] Пак там, с. 225–226. ↑
- [41] Ричард Уайзман, Факторът Късмет. С., 2006. ↑
- [42] Пак там, с. 9. ↑
- [43] Пак там, с. 19. ↑
- [44] Пак там, с. 21. ↑
- [45] Пак там, с. 25. ↑
- [46] Пак там, с. 50. ↑
- [47] Пак там, с. 50. ↑
- [48] Пак там, с. 51. ↑
- [49] Пак там, с. 54. ↑
- [50] Пак там, с. 54. ↑
- [51] Пак там, с. 57. ↑
- [52] Пак там, с. 63. ↑
- [53] Пак там, с. 65. ↑
- [54] Пак там, с. 66. ↑
- [55] Пак там, с. 74–75. ↑
- [56] Пак там, с. 76. ↑
- [57] Пак там, с. 77. ↑
- [58] Пак там, с. 79. ↑

- [59] Пак там, с. 101–105. ↑
- [60] Пак там, с. 107–108. ↑
- [61] Пак там, с. 109. ↑
- [62] Пак там, с. 110. ↑
- [63] Пак там, с. 111. ↑
- [64] Пак там, с. 123. ↑
- [65] Пак там, с. 128–131. ↑
- [66] Пак там, с. 133. ↑
- [67] Пак там, с. 134–135. ↑
- [68] Пак там, с. 140. ↑
- [69] Пак там, с. 141. ↑
- [70] Пак там, с. 141. ↑
- [71] Пак там, с. 147. ↑
- [72] Пак там, с. 148. ↑
- [73] Пак там, с. 155. ↑
- [74] Пак там, с. 160–161. ↑
- [75] Пак там, с. 161. ↑
- [76] Пак там, с. 162. ↑
- [77] Пак там, с. 164. ↑
- [78] Пак там, с. 166. ↑
- [79] Пак там, с. 168–169. ↑
- [80] Пак там, с. 170–171. ↑
- [81] Пак там, с. 171–172. ↑
- [82] Пак там, с. 182. ↑
- [83] Пак там, с. 185. ↑
- [84] Пак там, с. 188–189. ↑
- [85] Пак там, с. 190–191. ↑
- [86] Пак там, с. 198–199. ↑
- [87] Пак там, с. 207. ↑
- [88] Алекс Ровира и Фернандо Триас де Бес, Добрият късмет. С., 2004. ↑
- [89] Пак там, с. 19. ↑
- [90] Пак там, с. 27, 39. ↑
- [91] Пак там, с. 51, 60. ↑
- [92] Пак там, с. 72, 76. ↑
- [93] Пак там, с. 81, 87. ↑
- [94] Пак там, с. 94. ↑



[95] Пак там, с. 100. ↑

## ТРЕТА ГЛАВА

# КАК ДА ОСЪЩЕСТВИМ В ЖИВОТА СИ ПЪТЯ КЪМ УСПЕХА

В съзнателния си път човек иска така да развие живота си, че той да бъде поредица от успехи. Но в живота и в бизнеса не всичко е само хубаво. Не забравяйте, че „Дните няма да бъдат винаги слънчеви“. Човек трябва да се учи от своите и от грешките на другите хора. Ето защо гледайте, слушайте и се учете<sup>[1]</sup>. Тръмп препоръчва да внимаваме със заемите. Внимавай със заемите. „Взимай пари назаем, когато можеш, а не, когато си в нужда.“ Обграждай се с умни и кадърни хора. Върши онова, за което имаш дарба<sup>[2]</sup>.

По време на подем, подготвяй се за спад. „Дните няма да бъдат винаги слънчеви.“ Колкото по-усилено работиш, толкова повече късметът е на твоя страна. Внимавай с кого се сдружаваш — от това зависи успеха или неуспеха ти. Поддържай баланс. Никога не харчи повече пари, отколкото получаваш<sup>[3]</sup>. Погрижи се за най-важното, останалото само ще дойде. Ако има опасност гневът ти да проличи, отложи отговора за следващия ден или за срок от 24 часа<sup>[4]</sup>.

Прави повече, така ще си осигуриш добро бъдеще. Човек трябва да поема рискове. Приеми, промени или зарежи<sup>[5]</sup>. Изразходвай времето си разумно. Печелиш когато купуваш, не когато продаваш. Действай като френската кавалерия: „планирай дълго, разпореждай кратко“. Ако ще правиш нещо, направи го 100%. Живей пълноценно. „Писано ни е само веднъж да преминем през този свят.“ Отнасяй се любезно с всеки, защото никога не се знае<sup>[6]</sup>. Винаги поздравявай. Най-обикновеното искрено „Добро утро“ върши чудесна работа. „Ако имаш застояла стока, продай я незабавно, независимо от цената, защото утре ще струва още по-малко.“ Често успява не най-талантливият, а най-упоритият. Успяват онези, които действат. Успехът

никога няма да дойде при теб, ако се страхуваш да предприемеш нещо<sup>[7]</sup>.

Доналд Тръмп ни дава един много кратък съвет: „Не се отпускате“. Понякога е нужно да замълчите. Мухите никога не влизат в устата, която стои затворена. Когато човек, на когото вярвате, ви предаде, не търсете отмъщение и не му желайте зло. Мислете хладнокръвно и приемоте, че той повече не съществува за вас<sup>[8]</sup>. Докато сте млади, стойте близо до по-зрели хора. Философски погледнато, добре е да имате широка входна врата и малък резервен изход. Използвайте всички възможности. И бъдете оптимисти. Оптимизмът е същността на истинския водач. Приятелите са много по-важни от парите. Купувайте евтино и продавайте скъпо<sup>[9]</sup>.

Човек трябва лесно да създава контакти и да се учи от всеки, който срещне. Човек трябва да бъде гъвкав и далновиден. Всеки труден момент е възможност за израстване, както за вас, така и за вашия бизнес. Когато юмрукът на живота ви повали, онова който трябва да направите е да се изправите и отново да се върнете в играта. От лимоните правете лимонада. Никога не се оставайте да ви видят по гръб. Усмихвайте се дори когато сърцето ви се къса<sup>[10]</sup>.

Истинският лидер се познава по това, че не бяга от отговорността понякога да съобщава и лоши новини и не се страхува да говори истината. Подражавайте на хората, които успяват. За да бъде истински водач, всеки ръководител се нуждае от четири неща: увереност, кураж, убеждение и визия. Човек трябва да подготвя децата си за живота. „Първо им дадох корени и след това криле.“<sup>[11]</sup>

Учи се от грешките. „Грешките са факт в живота. Важен е начинът, по който ги приемаш.“ Бащин съвет: „Не се оставяй на годините колелата да те смачкат.“ Търси алтернативни решения. Трябва да си подготвиш резервен път, по който да тръгнеш, в случай че първоначалното решение не даде резултат. Бъди кратък и конкретен в изискванията си и ще привлечеш вниманието на всички<sup>[12]</sup>.

Понякога и най-простичката мъдрост може да ти покаже правилната посока. За човек е грешка тогава, само ако не е научил нищо от нея. Гледай си работата... Отмъщението отнема много време и средства и веднъж осъществено, дава удовлетворение само за кратко.

Гледай си работата... Запази своите работи за себе си, като повече слушаш, отколкото говориш<sup>[13]</sup>.

*Постъпвай както е редно.* Не се отклонявайте от пътя на доброто и никога не губете чувството си за хумор. Колкото повече приветствате промяната и приемате предизвикателствата, толкова повече преодолявате страха си. А колкото повече опит наберете, толкова по-малко ви е страх. *Подготовката е половин победа.* В живота и работата можете да срещнете жестока конкуренция. Във всяка трудност се крие възможност. Когато нещата вървят добре, никой не иска да ги променя. Приветствайте трудностите като възможност за творчески и финансов възход<sup>[14]</sup>. Не приемайте нищо от човек, който ще иска нещо от вас. Създавайте взаимоотношения с хората и не преследвайте завоевания. „Лично“ е начин да напредвате. За да отговорите с „да“ или за да получите утвърдителен отговор, се срещнете лично с човека. За „не“ използвайте телефона. *Наблягайте на подготовката.* Преди всяко вземане на решение проучвайте нещата. В бизнеса и в живота никога няма почивка. След като вече сте богати, не бива да умрете в бедност. Обичайте работата си и започвайте новия ден с радост. Ако вярвате в себе си и мислите позитивно, вие ще успеете<sup>[15]</sup>.

За Доналд Тръмп е много важно човек да върши всичко с удоволствие. Не погубвай живота си с работа, която не обичаш<sup>[16]</sup>. Страстта е абсолютно необходима за постигането на какъвто и да е дългосрочен успех. Знаеш това нещо от опит. Ако нямаш хъс, всичко което вършиш накрая ще претърпи фиаско. За да имаш непрекъснато успехи, непрекъснато се усъвършенствай. Хубаво е да поставяш висока летва в живота си. Задавай си въпроса: Какъв е критерият, с който искам да ме запомнят? Уточни го и го следвай. Не сваляй гарда. Поставяй летвата високо<sup>[17]</sup>!

Набележете си това, което трябва да научите или да направите, за да бъдете най-добрите в интересуващия ви бранш. Намерете начини да посещавате курсове, да се срещате с хора, да направите някакъв стаж и да добиете опитността, от която имате нужда, за да постигнете целите си<sup>[18]</sup>. С каквото и да се захванете, питайте: „Как мога да го върша по-добре, как мога да направя по-силна реч, как мога да направя това така, че да ми се отрази по-добре“ и чак тогава пристъпвайте към работа.

За Тръмп няма лошо в това да започнете с малък бизнес. Започнете с малки стъпки и продължавайте да се изкачвате нагоре, като правите все по-големи крачки. Хората обичат предизвикателствата. Те са в природата ни<sup>[19]</sup>. Учете се от миналото, но не се задържайте там. Това само ще убива времето ви. Всичко в света се промени и това което не може да бъде свършено днес, може да стане част от успеха утре<sup>[20]</sup>.

Според Доналд Тръмп *проверявай твърдост и настойчивост в работата си*. Проблемите изникват непрекъснато. Очаквайте ги да се появят. Когато човек е твърд, той ги превъзмогва без да се умори или да стане негативен. Очакването и подготовката за проблемите ще ви спестява време и ресурси и ще спрете веднъж завинаги да се изненадвате от тях, защото такива изненади могат да ви струват скъпо<sup>[21]</sup>.

Много пъти в действията на човек се изисква смелост. Иска се смелост, когато човек отказва да се предаде пред трудностите. Смелостта е обратното на страха чувство. Не можеш да позволиш на страха да те парализира. Започни да планираш дейността си. Проучвай всеки проект подробно, преди да си се захванал с него. Планирай всяка стъпка, която ще трябва да предприемеш, за да успееш. Опитай се да ограничиш изненадите, които могат да се появят с напредването на проекта. Не елиминирайте нито един потенциален проблем под претекст, че е прекалено дребен или има слаба вероятност да пречи<sup>[22]</sup>.

Тръмп е категоричен, че *без знания просто човек няма шанс да върви напред*. Сдобивай се с информация и я анализирай като извличаш полза за себе си. Смешното около знанията е, че като свикнеш веднъж да се учиш ти се пристрастяваш. С времето, когато човек става все по-добре информиран, разбирането на нещата се подобрява, ставаш нещо повече от експерт, а интересът ти се превръща в страст. Хората виждат, че знаеш, и те уважават за това. Те идват при теб за съвет, от което се поласкаваш, пък е и от полза, защото същите тези хора с радост ще ти помогнат на свой ред, когато стане нужда<sup>[23]</sup>.

Ако продължаваш да се учиш, ще развиеш ум като бръснач, който ще ти помага да успяваш и да разширяваш интересите си. За невежеството няма прошка. То просто е най-сигурния начин за неуспех. Семената на знанието могат да покълнат почти навсякъде и човек никога не знае абсолютно всичко за работата, която върши. Да

бъдеш добре информиран — това е непрекъснат ежедневен процес. Светът, в който живеем, се движи така бързо в наше време, че да поддържаш живота си е просто предизвикателство. А не поддържаш ли ниво, означава да напуснеш сцената. Не я напускай! Учи непрекъснато и запомняй всичко, което можеш, защото никога не знаеш кога ще ти потрябва<sup>[24]</sup>.

Определено, *доказването на човек става с работа*. Научи се да поемаш рискове. Някои хора са на теория много силни, но когато става дума за действителния живот, не могат да се справят. Много често ключът към успеха е в опита, а не в образованието. Знанията са важни, но само знания не са достатъчни. Трябва да прилагаш знанията си в действие — използвай знанието в работата, защото чрез работата ти се учиш и в крайна сметка се и доказваш<sup>[25]</sup>.

Не подценявайте нищо, преди да сте го опитали. Професионалистите извършват трудни маневриращи хватки с лекота, защото са прекарвали хиляди часове в усъвършенстването им. Вие навярно не сте ги виждали как се упражняват. Но те постоянно работят, за да изгледят изпълненията си, за да станат по-добри и по-изкусни. Трябва да се трупа опит, а това става със самата работа и то ако я вършиш постоянно<sup>[26]</sup>.

За да успееш в бизнеса, трябва да поемаш рискове. Знанието изисква търпение, действието — кураж. Събери на една място търпението и куража и ще станеш победител. (Д. Тръмп) Следвай това, което инстинктите ти препоръчват. Само ти знаеш докъде искаш да стигнеш. (Д. Тръмп) Много често повтарянето на нещата може да те доведе до заспиване. Понякога е необходимо да се търсят нови възможности, за да се отговори по различен начин и да се разчупи матрицата. Радвам се, че по дадени въпроси съм изчакавал дълго, защото допълнителното време ми е помогнало да се подготвя и открилата се възможност вече се е оказала правилна<sup>[27]</sup>.

Доналд Тръмп казва, че когато разговаряш трябва да имаш различен подход към всеки един човек. Това веднага привлича вниманието на аудиторията и създава връзка. Умните бизнесмени са готови за всяка ситуация. Когато човек е подготвен, няма причини да се притеснява. Отнасяй се към всяка реч или изява като към възможност да блеснеш — и това най-често ще бъде така. Винаги

доставяй стоката си заедно с ценна информация за аудиторията, без значение колко хора се намират в залата<sup>[28]</sup>.

Обезателно никога не пропускай (не пренебрегвай) никаква възможност за разчупване на леда. Всяко нещо от ежедневието, било то времето или последните новини, биха били добро начало на разговора. Те засягат всички ни, независимо дали сме милиардери или студенти и могат да ни улеснят за по-доброто общуване<sup>[29]</sup>.

Доналд Тръмп дава няколко неоченими *правила на действие*: 1) Трябва да познаваш пазара. 2) Направи си собствено проучване. 3) Слушай интуицията си. Довери се на инстинкта си. 4) Бъди готов да работиш всеки ден на пълни обороти. 5) Не се отказвай никога. Бъди твърд и настойчив<sup>[30]</sup>.

В ежедневието си се *обграждай с красота и подобрявай живота си във всички посоки*. „Когато съм заобиколен от красота, се чувствам превъзходно. Независимо колко много се опитваш; стил не можеш да си купиш — той е нещо присъщо за даден човек“<sup>[31]</sup>. Изготви си план стъпка по стъпка затова как да атакуваш и систематично да го осъществиш. Направи си резервен план, който ще можеш да използваш, ако първоначалните ти усилия пропаднат<sup>[32]</sup>.

Когато се *водят преговори, води ги така, че да ги спечелиш*. Ако искаш да разбереш истината за един имот, заобиколи представителите и се срещни директно със собственика. Вярвам, че ключът за сключването на една сделка е в убеждаването, а не в демонстрацията на сила. Твоята цел би трябвало да е да накараш противниците си да се почувстват твои партньори, а не твои жертви<sup>[33]</sup>.

Нека твоите очаквания да не се ограничават. Понякога ще трябва да сменяш скорости, да променяш планове, да бъдеш в ролята на психолог или пък нещо като хамелеон, за да си извоюваш най-добрия подход в преговорите. Не забравяйте златното правило за преговаряне: „Правилата създава този, у когото е златото“<sup>[34]</sup>.

*Съобразявай правилно* — изисква Д. Тръмп. Това е бързата писта за успеха. Овладей предмета на дейността си без емоции, хладнокръвно. Развивай знанията и уменията си, чети по темите си и обсъждай с другите. Отдай се на ежедневна работа по развитието си. Следвай примера на големите атлети, които не спират да тренират и използват силите си до краен предел. При завършените атлети има



много дисциплина. Същото трябва да бъде и при хората на бизнеса<sup>[35]</sup>. Доналд Тръмп обичал да цитира Наполеон, който казвал: „Един лидер има право да бъде победен, но никога — изненадан.“ От своя страна Хенри Форд казвал: „Прав си, ако кажеш, че можеш, прав си, ако кажеш и че не можеш. Най-добре е да мислиш, че можеш и да направиш така, че да стане“<sup>[36]</sup>.

Човек трябва да инвестира в себе си чрез обучение. Упражнявай, упражнявай, упражнявай — настоява Д. Тръмп. Както съм заявявал неведнъж, ако човек няма проблеми, няма и работа<sup>[37]</sup>. Работи с хора, които харесваш. Там, където има добра воля, има и успех. Мисли позитивно. Позитивност и постоянство са неделими за успеха. Оставяй да надделее позитивното, като проявяваш положителна настойчивост. *Плувай срещу течението*. Зоната на спокойствието може да стане причина за твоето потъване. Възможно е животът ти да протече по-добре по друго трасе. От спокойствието се става самодоволен и ленив<sup>[38]</sup>.

Между смелост и глупост стои тънка червена линия. Проверявай какви са теченията (прилив ли е или отлив), опитвай водата и знай в какво се забъркваш, преди да си се гмурнал. Определено учението стимулира. Никога не гледай на учението като на бreme или като на работа. Това може да изисква известна дисциплина, но може и да бъде ободряващо и вълнуващо приключение<sup>[39]</sup>.

Бъди вечният студент, изкълвявай къде каквото може по теми, свързани с работата ти. *Обхващай с поглед цялата картина, но бъди готов за евентуални промени*. Очаквай промяната, приеми я и се възползвай от нея. Промяната може да се отрази на цялата картина. Приемай новите развития в обстановката, извличай полза и прави пари от тях, използвай ги да ти отворят нови двери<sup>[40]</sup>.

Напредвай непрекъснато — казва Д. Тръмп, за да не останат за теб трохичките, а не баницата. За да постигнеш това, вярвай в себе си! Ако не вярваш, няма кой друг да повярва в теб. Бъди настойчив и последователен. Не отстъпвай в убежденията си. Живей напрегнато! Не се оставяй да те обземе самодоволство. *Научи се да бъдеш търпелив*. Избягвай готовите шаблони. Бъди отворен за нови идеи. Проявявай гъвкавост в бизнеса<sup>[41]</sup>.

Добре е човек да се вслушва понякога и да иска да се променя. Затова когато промените са налице, а това ще продължи да е така, ти трябва да се приспособиш, да се промениш, та дори и обратни завои да взимаш. Не бъди скован и не оставяй големите възможности да те отминат. По-мъдро е да бъдем приспособяващи се и отстъпчиви, да се адаптираме към събитията, които биха могли да ни се случат<sup>[42]</sup>. Ако не си в състояние да развиеш идеята си на гърба на визитката ми, идеята ти е неясна. (Дейвид Баласко). Работи все повече и повече. Непрекъснато се старай да надминаваш себе си. Научи се да излъчваш успех и увереност. Приветствай новият ден<sup>[43]</sup>. Човек, който с ентузиазъм върши работата си, няма от какво да се страхува в живота. (Самюъл Голдин) Избягвай самодоволството, то ще те убие. Винаги се бори да постигнеш още по-добри резултати. Разбери, че за теб съществуват огромни възможности и бъди нащрек да не ги пропуснеш. Не съди много-много. Приемай фактите, без да ги оцветяваш. Подхождай към работата си като към вид изкуство. Превърни се в художника на това платно, като непрекъснато се стремиш към съвършенство и не се примиряваш с по-малко<sup>[44]</sup>.

Действай умно. Поддържай съсредоточено вниманието си. Откривай проблемите и очаквай появата на евентуални такива. Спри развитието им докато са още в зародиш, преди да са се разраснали и преди да са се превърнали в много сериозни и трудни за решаване въпроси<sup>[45]</sup>. Не търси кусури, а начини за спасение. (Хенри Форд) Бъди лидер, стой над нещата и поемай удара. Щом можеш да приемеш славата, ще можеш да приемеш и вината. За да можеш да отстояваш принципите си е необходима смелост. Куражът е дар божии под напрежение. (Ърнест Хемингуей) Твърдостта и настойчивостта са особено важни за постигането на успеха<sup>[46]</sup>.

Емерсън казвал: „Не следвай пътеката. Върви по места, по които няма прокаран път, за да оставиш следа след себе си.“ Нека търсенето, проучването, откриването и напредъка да ти бъдат приоритети — това е най-добрата рецепта за успешно изживян живот<sup>[47]</sup>.

За Доналд Тръмп, *доверието е магнит*. Ако хората ти имат доверие, ти ще ги привличаш. Човек трябва да поддържа енергията и за работа. Д. Тръмп нарича това — *моментум*. Силен прилив на енергия, който дава сили, издръжливост и тласък към развитие. Важно е тази сила да не те напуска. Понякога проблемите ни водят до по-

големи и по-добри неща. В проблема търси нови възможности. Отличните бизнесмени приемат проблемите и ги превръщат в злато<sup>[48]</sup>.

Отдръпни се малко и от разстояние разгледай казуса. Когато една възможност спре вниманието ти, обмисли я добре. Не забравяй поговорката: „Когато една врата се затръшва, друга се открява.“ Очаквай появата на проблеми. Разбери, че трудностите, грешките и засечките са неизбежна част от бизнеса и от живота. Независимо от това колко добре си планирал нещата и как здравата се трудиш, нещата винаги могат да се променят и от теб да се изисква да отреагираш<sup>[49]</sup>. Не позволявай проблемите да те изведат от строя. Учи се от всяка ситуация. Никога не се отказвай. Работейки човек прави грешки. Но трябва да се учи от тях. Вслушвай се в съветите на другите, но ти вземай решение. Концентрирай се върху целта, а не върху оръжието<sup>[50]</sup>.

Човек трябва непрекъснато да развива различни умения и да постига максимални резултати без излишни усилия. Именно книгата на Дейвид Алън е добра основа за това<sup>[51]</sup>. Разчистването открива нови посоки. (Човек може да се отърве от нереализирани проекти, мечти, вещи или приятели.) Можете да сте спокойни по отношение на това, което не правите, единствено когато знаете какво не правите. За да стигнете там, закъдето сте се запътили, трябва да знаете къде сте. Забравете за бъдещето — просто осъзнайте настоящето. „Истинската щедрост спрямо бъдещето се състои в това изцяло да се отдадем на настоящето.“ (Албер Камю) „Дисциплината не означава нито потискане и контрол, нито натъкмяване към даден модел или идеология. Тя значи, че разумът вижда, «това», което «е» и се учи от него.“ (Дж. Кришнамурти) Два ангажимента, за които мислите едновременно, пораждаят стрес и водят до провал. Щом знаете точката на равновесието, можете да се справите с дребните неща. Щом можете да се справите с дребните неща, можете да се спрете да се щурате нагоре-надолу. Съзнанието ви ще се успокои, ще можете да мислите и пред тигър. Ако можете да мислите и пред тигър със сигурност ще успеете. (Мъндзъ)

Приоритетите действат само на съзнателно ниво. („И най-лесната задача става трудна, когато я вършиш с неохота.“ (Теренций). „Мнозина бъркат лошото управление със съдбата“ (Кин Хъбард) Приключването на „висящи“ задачи освобождава енергия. „Накрая на

всеки ден приключвайте с него. Направили сте каквото сте могли. Несъмнено са се промъкнали някакви грешки и нелепици; забравете ги колкото може по-бързо. Утре е нов ден, започнете го добре и спокойно, с висок дух, който не може да бъде спънат от старите ви глупости.“ (Ралф Уолдо Емерсън) „Дълго време ми се струваше, че животът, истинският живот ще започне. Но по пътя все имаше някакво препятствие. Нещо, което първо трябва да се преодолее, недовършена работа, недостатъчно време, неизплатен дълг. Едва тогава щеше да започне животът. И накрая ме осени мисълта, че именно тези препятствия представляваха моя живот.“ (Отец Алфред Д’Соуза) „Повечето хора пропускат възможността, защото е облечена в работен гащеризон и прилича на работа.“ (Томас Едисън) Ако непрекъснато мислите за някаква работа, най-вероятно няма да я свършите. „Умът не е съд, който трябва да се пълни, а огън, който трябва да се подклажда.“ (Плутарх) „Да сме такива, каквито сме, и да станем такива; каквито можем да станем, е единствената цел на живота.“ (Робърт Луис Стивънсън) Творчеството се проявява, когато има простор. „Най-големи усилия полагаме да скрием не своите грозни или зли страни, а празнотата си. Най-трудно се прикрива онова, което не притежаваме.“ (Ерик Хофър) Колкото по-дълбок е каналът, толкова по-силен е потокът. Увеличеният капацитет сякаш отключва енергия, която започва да прониква в човешката дейност. „Над всичко останало тайната на успеха е подготовката.“ (Хенри Форд) „Милиони копнеят за безсмъртие, а не знаят какво да правят със себе си в дъждовния неделен следобед.“ (Сюзън Ерц) „Тревогата е пилеене на време и енергия. До какво ли не би прибягнал човек, за да избегне истинския труд да мисли.“ (Томас Едисън) „Как да разбере какво мисля, докато не чуя какво ще кажа.“ (Е. М. Родстър) Вие не сте вашата работа. Най-добрият и продуктивен начин да си свършите работата е да бъдете неин господар, а не роб.

„Бъдете трезви и подредени в живота, за да сте неудържими и оригинални в работата си.“ (Гюстав Флобер) Ако искате повече яснота, погледнете от по-високо. „Работата на живота е да върви напред.“ (Самюъл Джонсън) „Най-доброто средство против стреса е способността ни да изберем какво да мислим.“ (Уилям Джеймс) „Човек може да стои неподвижно посред буен поток, но не в света на хората“ (Японска поговорка) Няма да видите как правите нещо, ако не се

видите да го правите. „Човек става това, за което мисли.“ (Упанишадите) „Ако ограничите избора си до онова, което изглежда възможно или разумно, губите връзка с нещата, които искрено желаете и единственото, което ви остава, е компромисът.“ (Робърт Фриц) Колкото и тежък труд да хвърляш, все не е достатъчно. „Не е достатъчно да сте заети... въпросът е с какво.“ (Хенри Торо) „Ако не знаете какво вършите, не знаете и кога да спрете.“ (Неизвестен) „Ако откриете, че сте в дупка, най-напред спрете да копаете.“ (Уил Роджърс) Енергията следва мисълта. „Търсете най-напред доброто в ума, а останалото или ще дойде само, или няма да усетите липсата му.“ (Франсис Бейкън) „Управлявайте ума си или той ще ви управлява.“ (Хораций) Колкото по-ясна е целта, толкова повече начини има за постигането ѝ. „Средностатистическият човек не знае какво да прави с живота си, но въпреки това жадува за друг, който да трае вечно.“ (Анатол Франс) „Когато вършим нещата, по най-добрия начин, на който сме способни, никога не знаем, какво чудо създаваме — в своя живот или в живота на някой друг.“ (Хелън Келър) „Майсторът в изкуството да се живее почти не прави разграничение между работата и играта си, труда и свободното си време, разума и тялото си, информацията и почивката, любовта и религията. Той едва съзнава кое е едното и кое — другото. Просто следва представата си за съвършенство във всичко, с което се занимава, като оставя на другите да преценят дали работи, или си играе. Според него той винаги прави и двете неща едновременно.“ (Джеймс Мечънър) Промяната на обекта на съсредоточаване води и до промяна на резултата. „Самото формулиране на проблема е далеч по-важно от неговото решение, което може да е просто въпрос на математически умения или на натрупан опит. Да се повдигат нови въпроси, нови възможности, да се погледнат старите проблеми от нов ъгъл — за това е необходимо творческо въображение и така се бележат истинските постижения в науката.“ (Алберт Айнщайн) Гледната точка е най-ценната стока на света. „Животът е поредица от вдъхновени безумства. Трудното е да стигнеш до тях. Никога не пропускай шанса си. Той не идва всеки ден.“ (Бърнард Шоу) Мога да променя живота си, като променя своето отношение. „Онзи, който не иска да си има работа с бодли, не бива да се опитва да бере цветя.“ (Хенри Торо) Трябва да мислите за нещата повече, отколкото си мислите. „Всяко действие се предшества от

мисъл.“ (Ралф Емерсън) „Мислете като човек на действието, действайте като човек на мисълта.“ (Анри Бергсон) Не се налага да мислите за делата си толкова много, колкото се опасявате. „Мисълта е полезна, когато мотивира за действие и е пречка, когато замества действието.“ (Бил Редър) „Обичайна практика е да правим простите неща сложни. Но да направим сложните неща прости, изумително прости — това вече е творчество.“ (Чарлз Мингъс) Ако знаете какво вършите, ефикасността е единствената възможност за подобрене. „Има само два начина да изживеете живота си. Единият е, сякаш нищо не е чудо. Другият — сякаш всичко е чудо.“ (Алберт Айнщайн) „Едва когато осъзнаем, че животът не ни води никъде, той започва да добива смисъл.“ (Ф. Д. Успенски) „Бъдещата цел е ценна, заради настоящата промяна, която предизвиква. Трябва да мислим за големите неща, докато вършим малки, за да може всички малки неща да вървят в правилна посока.“ (Алвин Тофлър) Трудно е да останеш в коловоза, когато няма релси. „Стабилността на едно ниво, поражда творчеството на друго. За да постигнем максимална производителност, формата и функцията трябва да си пасват.“ Визията без задача е само мечта: задачата без визия е робия; а събрани заедно те са надеждата на света. (Надпис в църква в Съсекс, Англия, 1730 г.) Умът е предан и верен слуга, но трябва да му се възложат задачите, за които го бива, а не такива, с които не може да се справи. „И най-бледото мастило е по-отчетливо и от най-скъпия спомен.“ (Китайска поговорка) „Хората са самотни, защото строят стени вместо мостове.“ (У. Е. Чанинг) „Блажени са гъвкавите, защото те няма да изгубят формата си.“ (Д-р Майкъл Макгрифи) „Проблемът не е в това как да вкараме новите, новаторски мисли в съзнанието си, а как да се отървем от старите. Умът е като сграда, пълна със стари мебели. Разчистете дори само едно ъгълче от него и там веднага ще се настанят творчество и съзидание.“ (Дий Хок) „Нищо не е по-заразно от примера. Винаги когато вършим голяма добрина или голяма злина, ние подтикваме други да сторят същото.“ (Франсоа дьо Ларошфуко) Функцията следва формата: „Нека сърцето ти прескочи оградата — и тялото ще го последва.“ (Норман Винсънт Пийл) „Човек не е плод на обстоятелствата. Обстоятелствата са плод на човека.“ (Бенджамин Дизраели) Не можете да победите в игра, която не сте дефинирали. „Работата сама ще ви научи как да я вършите.“ (Естонска поговорка) „Способността да претворявате идеи в

неща е тайната на успеха.“ (Хенри Уорд Бийгър) „Когато наоколо бъка от алигатори, е трудно да си спомниш, че целта ти е да пресушиш блатото.“ (Джордж Напър) Винаги, когато отговорност носят двама или повече души, никой не е отговорен. На всеки кораб трябва да има само един капитан. „За да свърши нещо, комисията трябва да се състои от най-много трима души, от които двама отсъстват.“ (Робърт Коупланд) „Комисията може да вземе решение, което е по-глупаво от всеки един от нейните членове, взети поотделно.“ (Дейвид Коблиц) Изяснете принципите си, вместо да въвеждате правила. „Хората трябва да знаят какво отстоявате. А освен това, трябва да знаят и онова, което не отстоявате.“ (Анонимен) „Простата и ясна цел и принципи пораждаат сложно и интелигентно поведение. Сложните правила и ограничения пораждаат просто и глупаво поведение.“ (Дий Хок) „Не всичко, което може да се преброи, влиза в сметките, и не всичко, което влиза в сметките може да се преброи.“ (Алберт Айнщайн) Използвайте ума си, за да мислите върху работата си, вместо да мислите за нея. „Майсторът най-напред си личи от ограниченията, които сам си налага.“ (Йохан фон Гьоте) „След като веднъж приемете, че ще умрете, най-ненадейно вие ставате свободен да живеете. Вече не ви е грижа за репутацията ви. Не ви е грижа за нищо, освен ако животът ви да бъде използван тактически — да се борите за кауза, в която вярвате.“ (Сол Алински) Мислите ви са по-ценни, отколкото вероятно си мислите. „Най-добрият начин да родим добра идея, е да раждаме много идеи.“ (Линъс Полинг) Колкото по-малко ресурси имате на разположение, толкова по-голяма е необходимостта от планиране и организиране. „Най-талантливите хора проявяват творческите си възможности най-добре, когато не могат да открият пътя и се налага да компенсират онова, което пропускат, като осъзнават и доразвиват своите възможности и талант.“ (Ерик Хофър) Вашата игра е изцяло във вашите ръце. „Когато възникне неприятност и нещата изглеждат зле, винаги се намира един човек, който предлага решение и има желание да поеме управлението. Много често този човек е луд.“ (Дейв Бери) Нещата излизат извън контрол, ако ги контролираш прекалено. „Ако всичко е под контрол, значи се движите прекалено бавно.“ (Марио Андрети) Колкото по-добри ставате, толкова по-добри гледайте да ставате. За да вярвате, че сте взели правилно решение за какво да е следващото ви действие, трябва да умеете да управлявате себе си на



много нива. „Дреболиите правят съвършенството, а съвършенството не е дреболия.“ (Микеланджело) „Лесно е да изклинчим от отговорностите си, но не можем да изклинчим от последиците на това, че сме изклинчили от отговорностите.“ (И. С. Макензи) Силата ви е пропорционална на умението да се отпускате. „Цялата вселена отстъпва пред ума, който е в покой.“ (Лао Дзъ) Очакваните изненади не са изненади. „Песимистът се оплаква от вятъра; оптимистът очаква той да смени посоката си; реалистът коригира платната.“ (Уилям Артър Уорд) „Често откривам, че единственото нещо, което може да ни спаси, е онова, което изглежда най-страшно. Човек трябва да се потопи в онова, от което се страхува най-много и в този процес... се появява спасителна искрица светлина и енергия, която дори да не доведе до храбростта на героя, поне помага на разтреперения смъртен да направи още една крачка напред.“ (Лорънс Ван дер Пост) „Животът е онова, което се случва, докато правим други планове.“ (Джон Ленън) Колкото по-надалеч се простира хоризонта ви, толкова по-гладки са вашите движения. „Живеем така сякаш удобството и луксът са най-необходимите неща в живота, а всъщност всичко, от което се нуждаем, за да бъдем щастливи е нещо, по което да се запалим.“ (Чарлз Кингсли) Ускорявате движението си, като се забавяте. „Нищо не е от по-голяма полза за човека от решимостта да не се остави да го пришпорват.“ (Хенри Торо) „За да получите бързо облекчение, опитайте се да намалите малко темпото.“ (Лили Томлин) „Имайте търпение. Търпението е и подготовка. То е действието преди извършване на самото действие.“ (Ноа Бен Ший) Нямайте време да правите никакви проекти. „Разстоянието няма значение; трудна е само първата крачка.“ (Мадам дю Дефан) Вършени системно, малките неща оказват огромно влияние. Действието носи познание. „Знанието трябва да се добива чрез действие, няма по-истинско изпитание от проверката.“ (Софокъл) „Нищо не разкрива повече от движението.“ (Марта Грейм) „Онзи, който се осмели да пропилее и един час, не е открил стойността на живота.“ (Чарлз Дарвин) По-лесно е да се движиш, когато вече си в движение. „Управлявайте работата си, иначе тя ще ви управлява.“ (Бенджамин Франклин) Най-големите успехи се раждат от най-големите провали. Хиляди хора имат талант. Голяма работа — все едно да имате очи на главата. Единственото нещо, което има значение, е: имате ли издръжливост? (Ноел Кауард)

За да има успех в живота си човек трябва да се научи как да печели пари и да стане богат. Това е важно условие за успех в живота. Човек трябва да се възползва от всяка ситуация, свързана с време и място. „Не е достатъчно да попаднеш на подходящото място в подходящия момент. Трябва и да си подходящия човек, иначе всичко отива на кино<sup>[52]</sup>“. Истината е, че твоят характер, начин на мислене и възгледи играят ключова роля във всичко онова, което определя нивото на бъдещите ти успехи<sup>[53]</sup>.

Нарастването на доходите ти зависи от това доколко си израснал самият ти. Това е едно от основните правила на забогатяването. Друго правило е, ако искаш да промениш плодовете, първо промени корените. Ако искаш да промениш видимото, първо промени невидимото<sup>[54]</sup>. Важно правило е и че парите са само следствие, като същото важи и за богатството, здравето и болестта. Ние живеем в света на причинно-следствените отношения. Човек трябва да промени своята нагласа към парите, своя blueprint (блупринт). Именно този блупринт определя и вашата финансова съдба<sup>[55]</sup>. Като правило трябва да се отбележи, че мислите водят до емоции; емоциите водят до действия; действията водят до резултати. За правило се взема и факта, че когато подсъзнанието е изправено пред избор между дълбоко вкоренените емоционални нагласи и логиката — везните винаги се накланят към емоциите<sup>[56]</sup>. Важно правило е, че ако в основата на желанието ти да спечелиш пари са заложили „неконструктивни“ мотиви като страх, гняв или необходимостта да се „доказваш“, парите никога няма да ти донесат щастие. В определен инвестиционен план човек изпитва страх, че ще се разори и никога няма да се оправи. Човек трябва да се научи да преодолява страховете си. Проблемите около парите се оказват Причина №1 за всички раздели. Човек трябва да расте с убеждението, че парите са средство, с което можеш да станеш свободен<sup>[57]</sup>.

Много е важно как от малки сме програмирани — дали да пестим или да харчим. Да управлявате добре финансите си или да я карате както дойде<sup>[58]</sup>? Това се залага подсъзнателно в нашия „блупринт“. От вашия „блупринт“ зависи дали ще гоните големи доходи или ще се задоволите с по-малко. Много често човек получава толкова, за колкото се е настроил. Човек може да промени вътрешната

си нагласа. Това е основно правило за забогатяването. Ако искаш да промениш температурата в стаята, трябва да превключиш климатика. По същия начин, ако искаш да повишиш нивото на финансовите си успехи, трябва да преформулираш финансовия си „блупринт“<sup>[59]</sup>.

За да се осъществи това, съзнанието ви трябва да наблюдава всяка ваша мисъл и действие, за да разполагате с истински житейски избор, а не да вегетирате като някакви „безмозъчни“ субекти, програмирани още в детството си<sup>[60]</sup>. Много често мисълта ти ще те поведе към успех или ще се провалиш.

Авторът Харв Екър ни предлага 17 начина, по които мисленето и действията на богатите се различават от тези на бедните и средната класа. Много е важно да си избереш начин на мислене, който действително ще ти помогне да успееш и да бъдеш щастлив. *Първи начин* показва, че богат е този, който е убеден, че твори своя живот. Беден е този, който смята, животът е нещо, което му се случва<sup>[61]</sup>. Да си кажем направо: тези, които разправят, че парите не са важни, просто ги нямат. Богатите много добре съзнават важността на парите и мястото им в нашето общество. Любовта е хубаво нещо, но се опитай да си платиш сметките за ток и парно с любов. Отидете в банката и се опитайте да внесете малко любов на сметката си, пък да видим какво ще ви се случи<sup>[62]</sup>. Оттук може да направим извода, че парите са изключително важни в своята сфера на приложение, но в други те наистина нямат особено значение.

Богатият никога няма да каже, че парите не са „важни“ за него. Ако не съм успял да ви убедя и вие продължавате да смятате, че те не са „важни“, ще ви кажа само едно: „Не са важни, защото ги нямате.“ И мога да ви уверя, че постоянно ще сте на същия хал, докато не изтриете този безполезен файл от финансовия си „блупринт“<sup>[63]</sup>. На тази основа могат да се направят два извода: 1) Когато се оплакваш ти се превръщаш в нещо като жив и дишащ „магнит“ за неудачите. 2) Богатият никога не може да бъде жертва. Става дума, че хората все се оплакват от неудачите си, че са жертва на съдбата си.

*Втори начин* показва, че богатите се впускат в печеленето на пари, за да станат още по-богати. Бедните играят тази игра, за да не загубят и малкото пари, които имат<sup>[64]</sup>. Богатите живеят в охолство, като печелят пари. Бедните с парите гледат да си платят сметките и повечето неща. А средната класа се стреми към комфорт. Когато човек

е богат, той не гледа дясната страна на менюто в ресторанта. Нещо, което хора от средната класа не го правят. Така че, ако целта ви е просто да се позамогнете, т.е. да се почувствате „комфортно“, шансовете ви да забогатееете са нулеви. Но ако тя е истинското богатство, има голяма вероятност поне да се позамогнете<sup>[65]</sup>.

*Трети начин* показва, че богатите се вричат да бъдат богати. На бедните само им се ще да бъдат. Основната причина, поради която повечето хора не получават онова, което искат, е, че те просто не знаят какво искат. Ако човек не се посвети — напълно, всеотдайно и искрено на своята цел — създаването на богатство — няма никакви шансове за успех<sup>[66]</sup>.

*Четвърти начин* показва, че богатите мислят мащабно, бедните за дреболии. Доходите ти ще нарастват право пропорционално на стойността, която предлагаш на пазара<sup>[67]</sup>.

*Пети начин* показва, че богатите се фокусират във възможностите, бедните — в препятствията. Човек трябва да поема рискове, ако няма риск, то и наградата няма да е сладка. Богатият се фокусира върху правенето на пари, бедния — върху харченето<sup>[68]</sup>.

Човек трябва да влезе в определен „коридор“. Но първо трябва да проучи, а след това да започне. Човек не знае коя врата ще се отвори пред него. За Харв Екър, действието е винаги по-добро от бездействието. Богатите никога не се притесняват да започнат нещо ново, вместо да стоят със скръстени ръце. Бедните не вярват в себе си и в своите способности. Те вечно се колебаят и не предприемат нищо. Затова и винаги губят<sup>[69]</sup>.

*Шести начин* показва, че богатите хора се възхищават на другите богати и успели хора. Бедните се дразнят от богатите и успешите хора. Една хавайска поговорка казва: „Благославяй онова, което искаш и за себе си“<sup>[70]</sup>.

*Седми начин* показва, че богатите се асоциират с позитивните и успели хора. Бедните се асоциират с негативните и неуспели хора. Успелите виждат в другите успели, преди всичко стимул, средство да мотивират допълнително преди всичко себе си. За тях те са образци, от които има какво да научат. В такива случаи си казват: „Щом те могат, значи го мога и аз“<sup>[71]</sup>. За разлика от богатите, когато бедните чуят, че някой от тях е успял в нещо, те най-често започват да го хулят, да го

критикуват или да му се подиграват, като всячески се стремят да го издърпат обратно на тяхното ниво<sup>[72]</sup>.

Нашата цел е да приложим онова, което сме научили от другите, за да станем по-добри и да подобрим собствения си живот. Човек трябва да подражава на най-добрите. Накъсо, „ако искаш да летиш с орлите, не плувай с патоци.“ Аз лично предпочитам да общувам с успели и позитивни хора, и което е най-важно, стремя се да отбягвам негативните. Богатите общуват с победителите. Бедните се мотаят с неудачници<sup>[73]</sup>.

*Осми начин* показва, че богатите охотно изтъкват себе си и своите ценности. Бедните са негативно настроени към продажбите и рекламите. Лидерите използват много, много повече пари от последователите<sup>[74]</sup>.

*Девети начин* показва, че богатите хора са по-големи от своите проблеми. Бедните са по-малки от собствените си проблеми<sup>[75]</sup>.

Определено забогатяването не е като разходка в парка. Това е пътешествие, изпълнено с неочаквани обрати, лутания, клопки и препятствия. Пътят към богатството определено не е постлан с рози и точно затова много хора не смятат да тръгнат по него. Не искат да си създават главоболия, нито пък да поемат нови отговорности. С една дума, не искат проблеми<sup>[76]</sup>. Тайната на успеха не е в това да се стремиш да избягваш или да се отървеш от твоите проблеми, а в това да се развиеш по такъв начин, че да ги надраснеш. Щом дишате, вие винаги ще се сблъсквате с така наречените проблеми и препятствия в своя живот. Можем да го кажем и по малко по-забавен начин: размерът на проблема няма никакво значение, от значение е само вашия размер<sup>[77]</sup>. Ако имате някакъв голям проблем в живота си, това чисто и просто означава, че вие самият сте малък човек. Между другото едно е да забогатееш и съвсем друго да запазиш богатството си<sup>[78]</sup>.

Богатите и успели хора влагат времето и енергията си в съставянето на стратегии и отговори на евентуалните предизвикателства, а едновременно с това взимат и мерки проблемите да не се повторят. Бедните и неуспелите хора са ориентирани към проблемите. Те прахосват времето и енергията си в ядове и оплаквания. Рядко подхождат градивно към проблема, камо ли да вземат мерки той да не се повтори<sup>[79]</sup>.

*Десети начин* показва, че богатите са богати, защото са великолепно приемници. Бедните не са от най-възприемчивите. Ако си кажете, че сте способни, значи че сте такива. Ако пък си кажете, че не сте, значи няма да сте способни и толкова. Но и в двата случая вие ще изиграете житейската роля, която сте си избрали<sup>[80]</sup>.

Има ги колкото щеш, наоколо се търкалят милиарди и милиарди долари, които все някъде трябва да отидат. Има обаче едно условие: ако никой не желае да получи своя дял, той ще отиде при този, който го желае. Дъждът не се интересува върху кого вали, същото важи и за парите<sup>[81]</sup>.

Парите могат да направят само едно — да подсилят онова, което вече сте. Или начинът, по който правиш едно нещо, показва как правиш и всичко останало<sup>[82]</sup>.

*Единадесети начин* показва, че богатите предполагат да им плащат въз основа на резултатите. Бедните предпочитат да им плащат въз основа на времето, през което са работили<sup>[83]</sup>.

Няма нищо лошо в това да получаваш редовно заплатата си — стига то да не ти пречи да изкарваш толкова, колкото заслужаваши. Точно тук е проблемът. „Сигурната“ заплата обикновено демотивира хората. Животът, базиран на такава сигурност, е живот базиран на страха<sup>[84]</sup>.

Богатите вярват в себе си. Вярват в своята стойност и в способността си да я предлагат. Бедните не вярват в такива неща. Ето защо се нуждаят от „гаранции“. И така можеш да я караш цял живот, докато не се разбере една простичка истина: за да станеш богат, трябва да направиш така, че да ти плащат за резултатите, а не за отработеното време.

Бедните разменят времето си за пари. Проблемът с тази стратегия е, че твоето време е ограничено. Това означава, че все в един момент ще нарушиш Правило № 1, което гласи: „Никога не слагай таван на доходите си.“ Ако си избрал да ти плащат за времето ти, ти просто убиваш шансовете си за забогатяване<sup>[85]</sup>. Ето защо в бизнеса има Правило № 1, което гласи — никога не слагай таван на доходите си. От опит мога да заявя, че тези, които най-много държат на твърдата заплата, са били така програмирани в миналото си, че са убедени, че това е „нормалният“ начин да им плащат за работата им. Моето мнение

— заявява Харв Екър е, че всеки трябва да има някакъв свой бизнес, независимо дали ще е ангажиран изцяло или частично с него<sup>[86]</sup>.

*Дванадесети начин* показва, че богатите винаги обмислят и двата варианта. Бедните разсъждават само в категорията „или-или“. Богатите живеят в света на изобилието, бедните — в света на ограниченията. Човек трябва да избира и двете — и пари, и щастие. Парите са нещо като „смазка“. Позволяват ти да се возиш гладко през живота, вместо да се друсаш като по коларски път.

Парите дават свобода — свободата да купуваш онова, което искаш и свободата да разполагаш както си искаш със своето време. Парите ти позволяват да се наслаждаваш на най-хубавото в живота, но ти дават възможност и да помагаш на онези, които се нуждаят от помощ<sup>[87]</sup>. И най-важното, когато ги имаш ти не прахосваш енергията си в излишни притеснения.

Богатият разсъждава така: „Можеш да получиш не само цялата торта, но и да я изядеш.“ Този от средната класа ще си каже: „Абе цялата торта е много скъпа, стига ми и един резен.“ Бедният изобщо не смята, че заслужава торта, затова си взима геврече, вторачва се в дупката му и си казва: „Пак нямам нищо“<sup>[88]</sup>.

*Тринадесети начин* показва, че богатите се фокусират върху реалната си стойност. Бедните се фокусират върху това, което изкарват. Истинското мерило на богатството е нетната стойност на това, което реално притежаваш, а не което изкарваш с работата си. Нетната стойност има четири стълба:

- 1) Приходи
- 2) Спестявания
- 3) Инвестиции
- 4) Икономии

Закон на Паркинсън: Разходите винаги нарастват правопрпорционално на приходите<sup>[89]</sup>.

Ето защо приходите никога не могат сами да създават богатство. Трябва да има и спестявания. Там където насочиш вниманието си, потича и енергията, и резултатите са налице<sup>[90]</sup>.

*Четиринадесети начин* показва, че богатите управляват парите си добре. Бедните злоупотребяват добре с парите си. Управлението на финансите ти ще ти позволи да постигнеш след време и финансова



независимост, така че повече да не ти се налага да ходиш на работа. „Аз на това му викам истинска свобода<sup>[91]</sup>“.

Докато не покажеш, че можеш да се справяш с това, което вече имаш, няма да получиш нищо повече. Навикът ни да управляваме парите си е по-важен от тяхното количество. Човек трябва винаги да заделя определена сума и това да му стане навик. Вашият финансов план трябва да включва:

- 1) Десет процента във фонд: „Бели пари, за черни дни“
- 2) Десет процента във фонд: „Образование“
- 3) Петдесет процента във фонд: „Текущи нужди“
- 4) Десет процента във фонд: „Кредитиране<sup>[92]</sup>“.

Ако не контролирате парите си, те ще ви контролират.

*Петнадесети начин* показва, че богатите карат парите си да се трудят за тях. Бедните се трудят, за да изкарат парите си. И още нещо: колкото повече работа вършат парите ти, толкова по-малко работа ще имаш самият ти<sup>[93]</sup>.

Запомнете, че парите са енергия. Повечето хора влагат работната си сила и не получават неин паричен еквивалент. Тези, които са получили финансова независимост, вече знаят как да заменят работната сила, която влагат, с други форми на енергия. Те включват труда на други хора, ефикасни бизнес стратегии и инвестиции. Но повтарям: първо се потруди, за да изкараш парите си, а после тези пари да се трудят за теб<sup>[94]</sup>.

С други думи, казва Харв Екър, целта е да станеш финансово независим, и то колкото се може по-скоро. Моята дефиниция на „финансова независимост“ е проста: да можеш да живееш така, както ти желаеш, без да ти се налага да работиш или да разчиташ на някой друг<sup>[95]</sup>.

Богатите мислят в дългосрочен план. Ако днес харчат за развлечения, утре ще инвестират и този баланс им гарантира финансова независимост. Бедните мислят в краткосрочен план. Те винаги искат пари „на ръка“, т.е. да бъдат компенсирани колкото се може по-бързо за труда си. Дежурното им извинение гласи: „Какво ще мисля за утре, когато аз едвам оцелявам днес?“ Само, че това „утре“ в един момент става „днес“ и ако още не си решил вчерашните си проблеми, ще разправяш същите неща и това ще се повтаря всеки божи ден<sup>[96]</sup>.

Да карате парите си да се трудят за вас, също както вие се трудите, за да ги изкарвате. Което означава, че трябва да спестявате и инвестирате, а не да си въобразявате, че вашата мисия в живота е да ги изхарчите до стотинка. Ситуацията е донякъде и забавна: богатите имат много пари, а харчат малко; бедните имат малко пари, а харчат много<sup>[97]</sup>.

Дългосрочно срещу краткосрочно: Бедните работят, за да изкарват парите, които са им нужни да живеят днес; богатите работят, за да използват пари за инвестиции, които ще осигурят тяхното бъдеще<sup>[98]</sup>.

Богатите купуват ценни книжа — неща, които най-вероятно ще покачат стойността си. Бедните се сдобиват с разходи — неща, които със сигурност ще изгубят стойността си. Богатите трупат земи, бедните — сметки<sup>[99]</sup>. Ще ви кажа същото, което казвам и на децата си: — Купувайте недвижими имоти!

За недвижимите имоти важи едно старо правило: „Вместо да изчакваш с покупката, купи и тогава чакай<sup>[100]</sup>“. За богатите всеки долар е „семе“, което могат да засадят, за да им роди още сто, които пък също могат да засеят, за да получат още хиляда<sup>[101]</sup>.

*Шестнадесети начин* показва, че богатите хора действат въпреки страховете си. Бедните позволяват на страховете си да ги спират. Действието на човек е мост между външния и вътрешния свят. Най-голямата грешка на повечето хора е, че изчакват страхът им да премине, преди да пристъпят към действия. Затова вечно изчакват<sup>[102]</sup>.

Истинският войн може да „опитоми кобрата на страха“. Не е нужно да се отърсваш от страховете си, за да успееш. Ако искаш да създадеш богатство или да постигнеш успех под някаква друга форма, трябва да бъдеш войн. Винаги трябва да си готов да действаш, каквото и да ти коства това. Ето на какво трябва да се научиш — да не позволяваш на нищо да те спира<sup>[103]</sup>. Един от принципите на просветления войн гласи: „Ако търсиш лесното в живота, ще живееш трудно. Но ако си готов да живееш трудно, животът може да се окаже много лесен.“ Богатите не търсят само лесното и удобното — този начин на живот е за бедните и за тези от средната класа. Но ако искаш да започнеш нов етап в живота си, трябва да забравиш за удобствата и да свикнеш да правиш неща, които не са ти особено „удобни.“ А за да

се развиеш като личност, трябва да разшириш своята „зона на сигурност“. А единствения начин да го направиш, е като излезеш от зоната на сигурното и познатото<sup>[104]</sup>.

Трябва да знаете, че всяко ново нещо създава неудобства в началото, но ако упорствате, рано или късно ще преодолеете „несигурността“ и ще постигнете успех. Така си създавате по-голяма „зона на сигурност“, което означава, че ставате „по-големи“ и като личности. Когато срещнете препятствие, трябва да си кажете, че трябва да продължите напред. „Аз трябва да раста“ и смело продължавайте напред<sup>[105]</sup>. Човек действително израства и се развива само в онези мигове, в които се чувства неудобно. Колкото повече се стремите към „комфорта“, толкова по-подвластни ставате на страха. Щастието не идва само, когато си живееш безгрижно, обикновено трябва доста да се полуташ, докато го постигнеш. А за да разгънете напълно своя потенциал, вие трябва да живеете винаги „на ръба на възможностите си“ (или на границата на своята „зона на сигурност“) <sup>[106]</sup>. Идеята е да свикнеш да правиш необходимото въпреки страха и препятствията, които може да изникнат на пътя ти. Тренирането и контролирането на собственото ти съзнание е най-важното условие за постигането на щастие и успех<sup>[107]</sup>.

*Седемнадесети начин* показва, че богатите постоянно се учат и развиват. Бедните си мислят, че вече знаят всичко. Можеш да бъдеш богат, можеш да бъдеш и беден, но не и двете едновременно. Трябва да се знае, че ако не продължаваш да се учиш, просто ще отпаднеш от играта. Знанието е сила, а сила — това е способността да действаш. Човек трябва да се учи цял живот. „Всеки майстор някога е бил пълна скръб<sup>[108]</sup>“.

Вашият девиз трябва да бъде: „Щом те могат, значи го мога и аз.“ Човек се развива, като се учи. Ти си коренът, а твоите резултати са плодовете. Човек не може да избяга от себе си. „Където и да отиваш ти взимаш с теб и себе си<sup>[109]</sup>“.

Богатите разбират в каква последователност се постига успехът: Стани, направи и ще имаш. Бедните и тези от средната класа смятат, че последователността е друга: Имай, направи и ще станеш. За да ти плащат най-добрата заплата трябва и ти да бъдеш най-добрият. За да стане добър или най-добър, човек трябва да се учи от другите. Винаги съм се стремил да се уча от хора, които са майстори в своята област —

не само да твърдят, че са експерти, а да могат да потвърдят думите си с реални резултати.

Богатите взимат съвети от тези, които са по-богати от тях. Бедните се съветват с приятелите си, които са на същия хал. Човек трябва да се образова с курсове, книги, касети, дискове и т.н. Човек трябва да еволюира, а не да казва: „Аз това го знам“.

Колкото повече се учиш, толкова повече ще изкарваш и ще можеш да го внасяш в банката. Всеки месец човек трябва да прочита няколко книги, да посети семинари и т.н. Четенето е един добър старт, но ако искате да успеете в реалния свят, от значение ще бъдат делата ви<sup>[110]</sup>.

По пътя към успеха си, човек трябва да развие и лидерски качества, които ще му помагат много при решаването на редица житейски проблеми. За да стане обаче човек лидер, се иска време. За да се насочи към постигане на най-високо ниво на водачество, човек трябва първо да изгради необходимите за това черти дълбоко в себе си<sup>[111]</sup>.

Всичко в лидерството се издига и пада. Самото водачество наистина се изгражда отвътре. Ако искате да сте водачи, вие сте длъжни да бъдете такива отвътре; можете да станете лидери, ако вътрешно го желаете. Тогава хората ще желаят да ви следват. И когато това стане, вие ще сте в състояние да се захванете с всичко на този свят<sup>[112]</sup>.

*Първо качество: Характер.* Бъдете твърди като скала. Това как даден лидер се справя с житейските ситуации, говори много за неговия характер. Кризата не създава задължително характер, но със сигурност го развива. Трудностите са кръстопът, който поставя личността пред избор — да прояви характер или да направи компромис.

Всеки път, когато човек избере първото, той става по-силен, дори ако този избор има негативни последици. Изграждането на характера лежи в сърцевината на нашето развитие не само като лидери, но и като човешки същества<sup>[113]</sup>.

Човек трябва да знае много за характера. Първо, че характерът е нещо повече от думи. Всеки може да каже, че има достойнство, но делата са истинският индикатор на характера. Вашият характер определя кои сте вие<sup>[114]</sup>. Второ, талантът е дар, но характерът е избор. Много неща в живота не зависят от нас. Характерът се изгражда при

избора на действия. Трето, характерът носи трайни успехи за хората. Последователите не вярват на лидери, за които знаят, че са със слаби характери, няма да ги следват дълго време<sup>[115]</sup>. Четвърто, лидерите не могат да надскочат ограниченията на характера си. Човек трябва да се стреми да излезе от границите на своите възможности. Времето само задълбочава онези пукнатини в характера ви, на които не сте обърнали внимание, и ги прави по-разрушителни<sup>[116]</sup>.

За да усъвършенствате своя характер, трябва да направите следното: 1) Потърсете пукнатини и ги преодолейте. 2) Потърсете закономерности. Долавянето на закономерности ще ви помогне да диагностицирате разногласията в характера ви. 3) Бъдете отговорни за делата си. 4) Изградете по нов начин бъдещето си. Човек трябва да има план за бъдещите си действия<sup>[117]</sup>.

*Второ качество: Харизма.* Първото впечатление може да склочи сделката. Повечето хора мислят, че харизмата е нещо мистично, почти необяснимо. Те смятат, че става дума за качество, което или идва още с раждането, или въобще не се развива. Само че това не е вярно. Простичко казано, харизмата е способността да привличате хората към себе си. Също като останалите качества, тя може да бъде развита<sup>[118]</sup>.

За развитието на харизмата, човек трябва да направи някои неща. 1) Обичайте живота. Хората харесват лидерите, които се радват на живота. 2) Давайте най-високата оценка на всеки. Ако цените хората, окуражавайте ги и им помагайте да обогатяват своя потенциал, те ще ви обикнат за това. 3) Давайте на хората надежда. Наполеон Бонапарт е знаел, че тя е най-голямото от всички богатства. 4) Раздавайте се. Лидерите, които мислят за другите и техните интереси преди да мислят за себе си, притежават харизма<sup>[119]</sup>.

Не трябва да имате следните недостатъци, които поставят бариера пред харизмата: Гордост, несигурност, рязка смяна на настроенията, перфекционизъм, цинизъм. Ако сте в състояние да се дистанцирате от тези характеристики, ще можете да развиете харизма<sup>[120]</sup>.

Според Джон Максвел, за да усъвършенствате своята харизма, направете следното: Променете вашият фокус насочен към хората; поиграйте на играта „Създаване на първо впечатление“ — ценете

хората, бъдете позитивни; раздавайте се — обръщайте внимание на хората<sup>[121]</sup>.

*Трето качество: Отдаденост.* „Този, който в своето време е дал най-доброто от себе си, е живял за всички времена.“ (Йохан фон Шилер) Отдадеността ни дава нова сила. Отдадеността въодушевява и привлича хората<sup>[122]</sup>.

Нека да видим, кои са характеристиките на отдадеността: 1) Отдадеността започва от сърцето. Ако искате да промените живота на другите хора като лидер, вгледайте се във вашето сърце, за да видите дали наистина сте се отдали на това. 2) Отдадеността се проверява на дело. Единствената истинска мяра за отдаденост е действието. 3) Отдадеността отваря вратата към постигането. Човек по пътя си ще има пречки. В някои моменти отдадеността ще бъде единственото нещо, което ще ви тласне напред<sup>[123]</sup>.

Обявявайте публично своите планове — така ще бъдете по-ангажирани да ги следвате и изпълнявате. Човек не трябва да забравя, че ако не работи върху живота до предела на своите възможности, все някъде ще се намери някой с равни на неговите възможности. Един ден вие ще застанете един срещу друг и преимуществото ще е за него<sup>[124]</sup>.

*Четвърто качество: Общуване.* Без него пътувате в самота. Общуването кара хората да следват лидерите. Хората няма да ви следват, ако не знаете какво искате или накъде сте поели<sup>[125]</sup>.

За да развиете общуването си, се изисква: 1) Опростете посланието си. Наполеон Бонапарт е имал навика да казва на секретарите си: „Бъдете ясни, бъдете ясни, бъдете ясни.“ 2) Вгледай се в човека. Ако искате да се справяте по-добре с общуването, бъдете ориентирани към аудиторията. Хората вярват на големите оратори, защото големите оратори вярват в хората. 3) Казвайте истината. Хората търсят да чуят истината. Но човек трябва да бъде такъв и в делата си. Няма по-голяма достоверност от едно убеждение, превърнато в действие. 4) Търсете отклик. Когато комуникирате, никога не забравяйте, че целта на всяко общуване е действието. На хората казвайте нещо, което ще го запомнят. Така хората няма да ви забравят.

За да усъвършенствате своето общуване, направете следното: а) Бъдете кристално ясни; Бъдете кратки и ясни; б) Пренастройвайте

вниманието си; в) Изпълнявайте на дело посланието си и бъдете последователни<sup>[126]</sup>.

*Пето качество: Компетентност.* Ако я изградите, другото ще дойде само. „Компетентността не се изразява с думи. От способностите на лидера зависи така да изкаже, планира и направи нещата, че другите да разберат, че той знае как — и да осъзнаят, че искат да го последват<sup>[127]</sup>“.

За да развие компетентността си човек трябва да присъства всеки ден активно в мероприятията на деня. От друга страна, човек трябва да се усъвършенства непрекъснато. Той винаги пита „защо“. Само така човек върви напред. Друго важно нещо е, човек да изпипва нещата до съвършенство. Лидерът трябва да постига повече от очакваното. Да вдъхновява останалите<sup>[128]</sup>.

*Шесто качество: Смелост.* „Смелостта е страх, който вече си е казал молитвата.“ (Карл Барт — швейцарски теолог) Много често в уплахата човек проявява смелост. „Човек в живота си трябва да се бори като дива котка<sup>[129]</sup>“. Човек трябва да рискува иначе няма да успее. Ние можем да развием смелостта с различни средства: 1) Смелостта се ражда във вътрешна битка. Всички значителни битки се водят вътре в нас самите. Смелостта не е отсъствие на страх. Преодоляването на страха е начало на смелостта. 2) Смелост е да правиш нещата правилно, а не само да се плъзгаш по повърхността им. Човек трябва да умее да води своите действия. Или да бъде гъвкав, или твърд — това зависи от обстоятелствата. 3) Смелостта на лидера инспирира отговорност у последователите. Когато един храбър човек заеме позиция, готовността на останалите да не превият гръб се затвърждава. Животът ви се обогатява в съответствие с вашата смелост<sup>[130]</sup>.

За да усъвършенствате още смелостта си трябва: а) Изправете се срещу трудностите. Захванете се с нещо ново и рисковано, просто за да се сдобиете с повече смелост; б) Не се страхувайте да говорите с хора, от които се страхувате; в) Направете гигантска стъпка. Храбрата постъпка често води до неочаквано позитивни резултати<sup>[131]</sup>.

*Седмо качество: Прозорливост.* Първият закон за дупките: „Когато си в дупка, спри да копаеш.“ (Моли Айвинс — журналистка)<sup>[132]</sup>



Прозорливостта е абсолютно необходимо качество за всеки лидер, който желае да постигне максимални успехи. Тя позволява да бъдат направени няколко важни неща: 1) Да се достигне до корените на въпроса. Човек трябва да се справя с невероятно сложни неща всеки ден. Прозорливостта позволява на лидера да види частичната картина, да попълни интуитивно липсващите парчета и да открие истинската същност на въпроса. 2) Увеличавате възможностите си да решавате проблеми. Ако сте в състояние да видите корените на проблема, вие можете да го решите. 3) Разширявайте избора си за максимален ефект. Никога не пренебрегвайте какво ви казват емоциите, но и никога не смятайте, че то е достатъчно. 4) Увеличавайте възможностите си. Колкото повече използвате интуицията си, толкова повече тя ще се увеличава<sup>[133]</sup>.

*Осмо качество: Фокус.* Колкото по-ясен е той, толкова по-наясно сте и вие. „Ако гоните два заека — и двата ще избягат.“ (Неизвестен автор) Фокусирайте 70 процента върху силните си страни и ги развивайте<sup>[134]</sup>. Фокусирайте 25 процента върху нови неща. И не забравяйте — в лидерството няма място за тези, които не растат. Фокусирай 5 процента върху слабите си страни. Времето и парите посветени на изкачването ви на следващото ниво, са най-добрата инвестиция, която можете да направите. Разделеният фокус винаги работи против вас<sup>[135]</sup>.

*Девето качество: Щедрост.* Не губите нищо, когато свещта ви дава светлина и на другия. 1) Бъдете благодарни за това, което имате — каквото и да е то. Ако не сте доволни с малко, няма да сте доволни и с много. 2) Поставете хората на първо място. 3) Не позволявайте на желанието за притежание да ви контролира. „Притежанието на вещи е манията на нашата култура.“ (Ричард Фостър) 4) Отнасяй се към парите като към средство. Те не трябва да ви надживяват. „Парите са чудесен слуга, но ужасен господар.“ Човек не трябва да става техен роб. Развийте навика да давате. Това унищожава демона на алчността. Вложете парите си да работят за нещо, което ще ви надживее<sup>[136]</sup>.

*Десето качество: Инициативност.* Без нея не можете дори да излезете от дома си. „Както изглежда, успехът е свързан с действието. Успяващите хора не спират да се движат. Те правят грешки, но не се отказват.“ (Конрад Хилтън — хотелиер) 1) Човекът лидер трябва да знае какво иска. 2) Лидерите — те могат да се заставят да действат. 3)

Лидерите — поемат повече рискове. 4) Те правят повече грешки. „Пътят към успеха минава през удвояването на грешките<sup>[137]</sup>“. Дори и правилното решение е погрешно решение, ако е взето твърде късно.

Много е важно, човек да търси начини да развие своята инициативност. За целта: 1) Променете умствената си нагласа. 2) Не чакайте възможността да потропа на вратата ви. Вие трябва да излезете навън и да я потърсите. Човек трябва всеки ден да търси възможности. 3) Направете следващата стъпка. Не спирайте докато не постигнете най-доброто. Необходимо ви е да предприемете една смела крачка днес, за да постигнете потенциала си утре<sup>[138]</sup>.

*Единадесето качество: Вслушване.* За да се свържете със сърцата на другите, използвайте ушите си. Ако човек не може да намери подходящ човек за решаването на различни проблеми, нека започне да чете книги, където може да намери отговор на много въпроси. За да усъвършенствате вслушването трябва да направите следното: 1) Променете програмата си. Отделяйте време да изслушвате вашите подчинени, клиенти, конкуренти и съветници. 2) Срещайте се с хората на тяхното поле. 3) Слушайте между редовете<sup>[139]</sup>.

*Дванадесето качество: Страст.* Приемете живота какъвто е и го обичайте. Когато един лидер действа със страст, той обикновено среща страст и в отговора. Много често никой не може да постигне успех, ако не обича работата си<sup>[140]</sup>. За да засилиш страстта си трябва да я разпалиш. Страстта увеличава силите на волята. Нищо не може да замени страстта. Тя е гориво за волята. Страстта много често ни променя. Страстта прави невъзможното възможно. Общувайте с хора на страстта. Страстта много често става заразна<sup>[141]</sup>.

*Тринадесето качество: Позитивна нагласа.* Ако вярвате, че можете, вие можете. „Най-великото откритие на моето поколение е, че човешките същества могат да подобрят живота си, като променят нагласата на съзнанието си.“ (Уилям Джеймс — психолог)<sup>[142]</sup> Много от провалилите се в живота хора не са осъзнали колко близо са били до успеха, когато са се предали. Човек не трябва да забравя няколко важни неща: 1) Вашата нагласа е въпрос на избор. 2) Вашата нагласа определя действията ви. 3) Вашите хора са огледало на нагласата ви. Вие сте точно като тези, които привличате. 4) Да се поддържа добра нагласа е по-лесно, отколкото такава да се гради наново.

Най-добрият начин да преквалифицирате нагласата си е да предпазвате съзнанието си от спускане в негативните разклонения на пътя<sup>[143]</sup>.

За да усъвършенствате нагласата си, направете следното: 1) Хранете се с „правилната“ храна. Четете книги, които изграждат позитивна нагласа. Слушайте мотивиращи касети. Колкото сте по-негативни, толкова повече време ще е необходимо, за да преобърнете нагласата си.

2) Постигайте някаква цел всеки ден. 3) Напишете го на стената си. Намерете нещо, което ще ви върши такава работа, и си го сложете на стената<sup>[144]</sup>.

*Четиринадесето качество: Решаване на проблеми.* Не можете да оставяте вашите проблеми да бъдат проблем. Можете да оцените един лидер по проблемите, с които той се бори. Лидерите винаги търсят проблеми от собствената си категория<sup>[145]</sup>.

Без значение в какво поле работи един лидер, той ще среща проблеми. Те са неизбежни поради три причини. Първо, ние живеем в един усложняващ се свят, изпълнен с нарастващо разнообразие. Второ, взаимодействаме с хора. Трето, ние не можем да контролираме всички ситуации, с които се сблъскваме.

Лидерите, които добре умеят да решават проблеми, проявяват пет качества: 1) Те предугаждат проблемите. Ако запазите положителна нагласа, но сте готови за най-лошото, ще се окажете в добра позиция за решаване на проблемите, които се изпречват на пътя ви. 2) Те приемат истината. Ефективните лидери се изправят с лице срещу реална ситуация. 3) Те виждат цялата картина. 4) Те правят нещата едно по едно. 5) Те не се отказват от голямата задача, когато са в затруднение. Всеки проблем ви дава възможност да разберете кой сте всъщност, показва ви как мислите и от какво сте направени<sup>[146]</sup>.

Способността ефективно да се решават проблеми идва от опита да се сблъскаш с препятствия и да ги преодоляваш. Всеки път, когато решаваш нов проблем, ставаш малко по-добър в този процес. Ала ако никога не се опиташ, не се провалиш и не опиташ пак, никога и няма да станеш добър в това<sup>[147]</sup>.

Много е важно да се стремите да подобрите решаването на проблемите. 1) Търсете неприятностите. Ако сте се опитвали да избегнете проблеми, сега ги потърсете. Само ще станете по-добри, ако

натрупате опит в справянето с тях. 2) Изградете метод: а) отделете време, за да откриете истинския проблем; б) открийте какво са правила други хора в подобна ситуация; в) накарайте вашия екип да проучи проблема от всички ъгли; г) помислете над максимален брой различни решения; д) приложете най-доброто решение<sup>[148]</sup>.

Никога не позволявайте на други да поставят препятствия по пътя към вашите мечти.

*Петнадесето качество: Взаимоотношения.* Ако се разбирате с хората, те ще взаимодействат добре с Вас. Добрият лидер винаги е с добри комуникативни способности<sup>[149]</sup>.

Все пак има едно нещо, което трябва да знаете от ежедневна гледна точка — човек е тук заради другите. Ако се фокусирате върху това какво можете да вложите в хората, вместо върху онова какво можете да вземете от тях, те ще ви обичат и уважават, а това създава прекрасна основа за изграждане на взаимоотношения<sup>[150]</sup>.

За да усъвършенства своите взаимоотношения човек трябва: 1) Да обогати мисленето си. Това става като се прочетат книгите на Дейл Карнеги и други автори. 2) Да влага повече сърце. Правете всичко с чувства. 3) Да изглади нарушените взаимоотношения.

*Шестнадесето качество: Отговорност.* Ако не можеш да поемеш топката, не можеш и да водиш отбора. Един лидер може да се откаже от всичко, но в крайна сметка трябва да поеме отговорност. Тук ще посочим в кои важни моменти се поема отговорност: 1) Хората поемащи отговорност вършат работата докрай. Ако работиш само осем часа на ден, единственото което постигаш, е оцеляване... Всичко над осем часа е инвестиция в бъдещето ти. 2) Хората поемащи отговорност са склонни да направят повече от необходимото. 3) Хората поемащи отговорност са водени от желанието да постигнат най-доброто. Превърни високото качество в твоя цел — отговорността ще го последва съвсем естествено. 4) Хората поемащи отговорност са продуктивни независимо от ситуацията. Ако искаш да водиш, трябва да си продуктивен<sup>[151]</sup>.

За да се усъвършенства в поемането на отговорност човек трябва: 1) Да продължава да опитва. Креативността може да доведе до проявление на отговорност. 2) Да признае, че нещо не е достатъчно добро. 3) Да намери по-добри средства.

*Седемнадесето качество: Увереност.* Компетентността никога не компенсира несигурността. „Не следвай тълпата, взимай сам решенията си<sup>[152]</sup>“.

Неуверените лидери са опасни за себе си и за другите. Неуверените лидери имат няколко общи черти: 1) Не осигуряват увереност за другите. Както гласи една стара поговорка; „Не можеш да дадеш това, което нямаш.“ 2) Взимат от хората повече отколкото дават. 3) Постоянно ограничават най-добрите си хора. 4) Постоянно ограничават организацията си<sup>[153]</sup>.

*Осемнадесето качество: Самодисциплина.* Първо се научете да водите самите себе си. „Първото и най-добро завоевание е да победиш себе си.“ (Платон) Човек трябва да се самодисциплинира. Започнеш ли да го правиш, после няма да ти се види трудно. Един талант няма да се реализира без самодисциплина. За да развиете самодисциплината си трябва да преминете през няколко етапа на действие: 1) Развийте и следвайте приоритетите си. За да бъдат изпълнени важни задачи са необходими 2 неща — план и не прекалено достатъчно време. 2) Превърнете подчинения на дисциплината начин на живот във ваша задача. Самодисциплината трябва да се превърне в начин на живот. Тя не трябва да бъде само за определено време, а през целия живот. 3) Отхвърлете оправданията. 4) Оставете настрана възнагражденията, докато работата не бъде свършена. 5) Фокусирайте се върху резултатите. Човек трябва да засади дървото на самодисциплината в живота си днес<sup>[154]</sup>.

*Деветнадесето качество: Умението да слушаш.* За да напреднете, поставете другите на първо място. Истинският лидер трябва: 1) Да поставя другите преди собствената си програма. 2) Да притежава увереността, че трябва да служи. 3) Да се посвещава в служба на другите. Големите лидери съзират нуждата, сграбчват възможността и служат, без да очакват каквото и да било в замяна. 4) Да не се интересува от ранг и положение. 5) Да служи с обич. 6) Да прави дребни жестове. 7) Да върви бавно пред тълпата. 8) Да преминава бързо към действие.

Ако искате да сте водачи от високо ниво, бъдете готови да служите на най-ниско<sup>[155]</sup>.

*Двадесето качество: Умението да се учи.* За да продължите да водите — продължавайте да учите. Обучаването има различни насоки:

1) Излекувайте се от болестта на постигнатата цел. Някои хора погрешно смятат, че ако могат да постигнат определена цел, няма нужда да се развиват. 2) Преодолейте успехите си. Ефективните лидери знаят, че това, което ги е довело до едно място, не ги задържа там. 3) Обещайте да се откажете от преките пътища. 4) Откажете се от своята горделивост. Човек не трябва да се страхува, че може да сгреши. 5) Никога не повтаряйте една и съща грешка. Ако не го направите, ще платите тежко<sup>[156]</sup>. В обучението винаги търсете нещо ново. Обучавайте се и се развивайте в силната си област. Независимо от това дали сте зелен новобранец или успял ветеран, ако искате да станете шампион утре, бъдете способен да учите днес<sup>[157]</sup>.

*Двадесет и първо качество: Виждане.* Можете да хванете само онова, което можете да видите. „Бъдещето принадлежи на тези, които виждат възможностите, преди те да са станали явни.“ (Джон Скъли — бивш директор на „Пепси“)

За да развиете виждането трябва да се ръководите от няколко фактора: 1) Виждането се ражда отвътре. 2) Виждането се ражда от вашето минало. 3) Виждането се грижи за нуждите на другите. 4) Виждането ви помага да съберете средства<sup>[158]</sup>.

За да осъществите още по-добре в живота си пътя към успеха, ще трябва да приложите пет лесни стъпки за привличане на богатство или каквото си пожелаете, смята Джо Витале<sup>[159]</sup>. Човек не трябва да се страхува да върви напред, защото благосъстоянието и славата чакат зад ъгъла. Трябва само да направите крачка напред, да извършите нещо, за което усещате вътрешен подтик. „В живота на всеки е заложена причината за всичко, което му се случва.“ (Ф. У. Сиърс)

В живота има лесен и труден път. Изборът е изцяло ваш. Когато отхвърляме хора или идеи, защото не са всеобщо приети, сме прави. Но отвътре оставаме празни.

Като отхвърляме онова, което би могло да проработи, ние отхвърляме собственото си израстване. Отхвърляме възможности<sup>[160]</sup>.

Истината е, че няма метод, който да дава резултат при всички. Нито един учител не е прав за всички. Нито една книга няма да вдъхнови всички. Всичко идва отвътре. Вие сте началният и крайният авторитет по отношение на собствения си живот.

Всички успели хора, които познавам — казва Джо Витале, с течение на годините са възприели нови похвати, похарчили са хиляди



долари за личностно израстване и самопознание и никога не са съжалявали<sup>[161]</sup>.

Не казвам, че трябва да купувате всичко, което ви попадне, въпросът е да не го отхвърляте. Понякога отхвърлянето е вид маска. Явява се като саботаж на самите вас, който ви задържа там, където сте си. За да израствате, трябва да се движите. Знайте, че вие сте решаващият авторитет по отношение на собствения си живот. Слушайте себе си и вършете онова, което е правилно за вас. А междувременно бъдете нащрек за случаите, в които има вероятност да отхвърлите следващия дар, който се изпречи на пътя ви. Недейте да се отбранявате през цялото време, позволете на живота да ви поднесе изненади<sup>[162]</sup>. „Ако не ни харесва това, което ни се случва в живота, трябва само да променим съзнанието си — и светът наоколо се променя в наша полза.“ (Лестър Левенсън)

Всичко започва с разбирането, че „може да бъде различно.“ Това е нещо, което искам да осъзнаете точно в този момент. Независимо от това какво се случва в живота ви, независимо от това какво мислите вие, че ще се случи, нещата могат да бъдат по-различни. Посоката, в която изглежда сте поели, може да бъде променена. Нищо не е зациментирано с бетон<sup>[163]</sup>.

Няма лошо. Можеш да си седиш на нивото, на което си и да си живееш добре. Но ако искаш повече или пък виждаш, че на него гладуваш, трябва да се изкачиш едно или две по-горе<sup>[164]</sup>. Никога обаче не давам подкрепата си за нещо, без да съм го видял, изпробвал и да ми е харесало. Това е важно за мен, за да поддържам нивото си<sup>[165]</sup>.

Вместо да се опитваш да победиш света, просто се опитай да усъвършенстваш себе си. Спринтьорите го наричат „да надминеш най-добрия си личен резултат“. Казано с други думи, ако не си доволен от себе си, намери начин да постигнеш победа над себе си<sup>[166]</sup>.

Задайте си въпроса: „Какво искам да усъвършенствам в себе си?“ Изразходваме твърде много време да казваме на Господ какво мислим, че трябва да бъде сторено, вместо смирено да изчакаме Господ да ни каже какво да сторим. „Всичко, от което се нуждаем, са ясни намерения. След това, ако успеем да отстраним азът от пътя, те се осъществяват от само себе си“<sup>[167]</sup>.



Веднъж след като направиш изявление, че нещо ще бъде така, ти изпращаш сигнал в живота, който започва да придвижва това нещо към теб и теб към него. Наречете го „Факторът на привличането“. Във фактора на привличане има няколко важни стъпки:

1. *Намеренията управляват.* Можете да се носите през живота с обстоятелствата, които той ви поднася или да създадете свои обстоятелства и своя посока. Всичко започва с взимането на решение<sup>[168]</sup>.

2. *Разчупете модела.* Само защото другите продават услугите си за много пари не означава, че и вие трябва да го правите. Уважавайте себе си. Каква е Цената ви?

3. *Устремете се към още нещо, освен към парите.* Желанието ми да притежавам открита спортна кола накара съзнанието ми да се насочи в нова посока, за да събере парите, които ми бяха необходими. Ако преследвах парите само заради самите тях, може би нямаше да бъда така решителен в идеите си и при ценообразуването. Какво всъщност искате?

4. *И това можете да го направите.* Просто вземете под внимание онова, което знаете и това, че другите биха платили, за да го научат. Намерете форма да го предадете и издадете. Мислете мащабно. Какво бихте преподавали, ако не изпитвате страх? Можете да привлечете състояние, ако не се страхувате. И то може да се крие зад това, за което нямате охота<sup>[169]</sup>.

5. *Духовното не е отделено от материалното.* Веднъж след като осъзнаете, че духовното и материалното са двете страни на една и съща монета, вие ще сте свободни да се сдобие с щастие, също както и с пари в брой.

Човек трябва да мисли мащабно. Често пъти оправданията са първото нещо, с което хората грешат. Оправданията са предубеждения. Ако вместо това обаче повярвате, че винаги има начин да избегнете каквото и да било оправдание, то тогава ще направите крачка напред. Моята философия е: „Винаги има начин“<sup>[170]</sup>.

Обърнете гръб на оправданията си и ще започнете да привличате благосъстояние. Обърнете гръб на оправданията си и ще можете да постигнете успехи. Обърнете гръб на оправданията си и животът ви ще започне да се устремява нагоре. Ако не го направите сега, защо? Каквото и да е отговорът ви, това е оправдание. Ще му позволите ли да

ви възпре<sup>[171]</sup>? Все пак кой управлява живота ви? Както виждате, склонни сме да създаваме живота си според собственото си светоусещане. Ако се фокусираме върху нямането, получаваме го в още по-голяма степен. Ако се фокусираме върху богатството, получаваме нови богатства. Ако се фокусираме върху оправданията, притегляме повече пречки. Светоусещането ни се превръща в магнит, теглещ ни в посока, в която искаме да тръгнем.

Ако не изберете съзнателно накъде искате да поемете, вие ще се озовете там, където иска вашето подсъзнание. Да перифразираме известният швейцарски психолог Карл Юнг: „Докато не превърнеш подсъзнателното в съзнателно, то ще управлява живота ти, а ти ще го наричаш съдба<sup>[172]</sup>“.

В това отношение повечето хора карат на автопилот. Просто не са осъзнали, че могат да поемат контрол. Да знае какво иска, помага на човек да насочи живота си в посока, която той желае<sup>[173]</sup>.

Свободата и силата идват от това да знаеш какво искаш, без да се превръщаш в затворник на онова, което желаеш. Трябва да изясните нещата в себе си. Когато сте наясно, ще бъде много по-лесно да формулирате открито каквото и да желаете<sup>[174]</sup>.

Убежденията са начина, по който създаваме реалност. Не знам как да ви го обясня така, че да звучи смислено. Вероятно сте забелязали, че хората страдат от проблеми, които се появяват отново и отново. Чудели ли сте се понякога защо всеки човек си има свой един и същ проблем? Този, който има паричен проблем, винаги го има. Този, който е с проблем при взаимоотношенията, винаги страда от това, сякаш всеки човек се специализира в дадена проблемна общност<sup>[175]</sup>.

Според Джо Витале, убежденията изграждат личността. Явно е, че ако промените убежденията, променят и положението. Как променят убежденията? Започва се с избор на това какво искате за себе си в живота. Веднага след като решите какъв искате да бъдете, какво да вършите или да имате, ще откриете убеждения в тази посока. Те ще изплуват на повърхността. Те ще бъдат вашите оправдания. Трябва да превърнете оправданията си във ваши цели или намерения<sup>[176]</sup>.

Имат ли желанията ни граница? Единственото, което трябва да ви е ясно, е нещото, наричано от будистите „гладни призраци“. Това са желанията, които управляват човека, вместо той да ги управлява.

„Гладните призраци“ са прекомерните желания. Човек трябва да знае какво иска и да ограничи желанията си.

Мисля, че всеки един от нас има граници, които си е поставил по отношение на свободата си. Нуждаем се от „магически наставник“, който да ни помогне да осъзнаем, че в действителност нямаме граници<sup>[177]</sup>.

Не е ли великолепно това усещане — да знае човек, че може да гради собствения си живот по начин, по който той иска да бъде. Животът е благоденстващ и е способен да ти предостави пари по много разнообразни начини. Освободи се от необходимостта той да ти плати и позволи на парите да дойдат<sup>[178]</sup>.

Човек трябва често да си повтаря една молитва: „Благодаря ти Господи, за цялата благодат, която имам и за цялата благодат, която ще получа“. Когато знаете какво искате, всичко, което наистина трябва да направите, е да помислите за него и да го почувствате<sup>[179]</sup>.

В момента, в който се погрижите за вътрешния си свят, това ще даде резултати във външния. Чувството за благосъстояние създава благосъстояние. Една мисъл е силна само когато бива подкрепена от чувство. Чувствата придават на мисълта силата да реагира. Ако само потвърдите желанието си, без вяра или чувства, ще постигнете по-малко. Мислите ни, също както и чувствата ни, са магнитът, притеглящ към нас условията, които точно им съответстват<sup>[180]</sup>.

Решете какво искате и позволете на Господ или на живота (каквото и това да означава за вас) да ви го представи. Оставете той да оркестрира събитията, които ще осъществят желаното от вас. Откажете се от потребността да знаете как ще се осъществи каквото и да било. Знанието на начина може да се превърне в ограничение. Ако решите да осъществите нещо, но съзнателно не виждате как да стане това, може да се откажете. Съзнателният ни Аз не е в състояние да види всички възможности. Предайте контрола и вие давате свобода на живота да ви предостави каквото желаете<sup>[181]</sup>.

Известният поет и мъдрец Рими е написал нещо, което тук може да ви е от помощ: „Някои неща, които не се случват, ни предпазват да не ни сполетят беди.“ Помислете върху това. Това, което се иска да направите, е да вярвате. Да вярвате, че когато нещо става, е добре, да вярвате, че когато нещо, което искате не става, и това е добре<sup>[182]</sup>.

Някои неща, както изглежда, като че ли най-добре отговарят на интересите ни, често не са ни от полза, когато видим голямата картина. Трябва да вярваме и да се освобождаваме, осъзнавайки, че всичко, което ни се случва, е за наше добро<sup>[183]</sup>.

Трябва да превръщаме лошите преживявания в живота ни в нещо хубаво. Вие сте способни да го направите. Въпрос на избор е. Няма значение какво се случва, поемете си дъх и се запитайте: „Как мога да го превърна в нещо хубаво<sup>[184]</sup>?“ Идеята човек да приеме каквото и да се случи и да го превърне в нещо хубаво на пръв поглед е нелепа. Но това изглежда сякаш е ключ към успеха. Пренасочването е добър начин да се научим да управляваме живота си. Така ние се превръщаме в господари, а не в роби на обстоятелствата. Самото пренасочване ни дава нови възможности. Така че ако се случи нещо, за което имате чувството, че е лошо, спомнете си, че е станало така, за да ви придвижи напред. Задачата ви е да откриете положителното в отрицателното или най-малкото да вярвате, че в цялата работа има нещо положително, дори и да не сте в състояние да го забележите в момента<sup>[185]</sup>.

Човек трябва да действа на момента вдъхновен отгоре. Казано с други думи, действие, вдъхновено отгоре е, когато внезапно у вас изникне желание да отидете с колата до магазина. Може да нямате представа защо изпитвате потребност да отидете до магазина точно в този момент. Но нещо вътре във вас ви кара да излезете навън. Следвайте усещането. То може да ви отведе до целта ви. В магазина може да срещнете правилния човек. Или да откриете правилния продукт. Вслушвайте се в интуицията си. Ако изпитвате желание за нещо, не се колебайте. Направете го<sup>[186]</sup>.

Ако човек се колебае, ще пропусне много неща в живота си. Това важи и при отношението ни към парите. Какво харесват парите? Бързината. Това е тайната за парите, която малцина знаят. Те идват при тези, които действат бързо. Ако човек започне да мисли, да се чуди, да задава въпроси, да се съмнява, планира, да провежда срещи и обсъжда или по какъвто и друг начин да проточва действието, парите отиват при следващия на опашката<sup>[187]</sup>.

Вече и вие знаете тайната. Когато усетите подтик, вдъхновение отгоре, да предприемете действие, предприемайте го. Не чакайте. Действайте. Действайте на момента. Човек трябва да се освобождава

от задръжки. Това ще ви донесе успех. А ето и тайната: Човек отстоява крайната си цел и се движи към нея, като винаги е готов да откликне на нещо по-добро, което му се предлага, но без да се обвързва с резултата<sup>[188]</sup>.

Ако се опитваш да си представиш как ще се сдобиеш с нова кола или къща, или интимен партньор, ще се ограничиш до това, което азът ти е в състояние да види или направи. Насочи целта към подсъзнанието си, което е свързано с духа на всеки и му позволи да поведе целта ти към теб и теб към нея. Просто следвай вътрешните си подбуди, възползвай се от възможностите, които изникват на пътя ти, и ще стигнеш при целта си<sup>[189]</sup>. За целта обаче човек трябва да следва пет стъпала към успеха:

1. Разбери какво не искаш.
2. Избери какво наистина искаш.
3. Освободи се от всички отрицателни или ограничаващи убеждения.
4. Почувствай се така, като че ли вече имаш, вършиш или си нещото, което желаш.
5. Освободи се като действаш, следвайки интуитивните си импулси и позволи на резултатите да се появят<sup>[190]</sup>.

От всичко казано дотук се вижда, че пътят към успеха зависи до голяма степен от нас и от уменията да следваме своите цели.

Ефектът ще бъде още по-голям, ако усвоим още начини да мотивираме себе си по пътя към успеха. За целта много уместни са правилата предписвани от Стив Чандлър и Скот Ричардсън<sup>[191]</sup>. Според тях човек във всяко едно начинание трябва да бъде мотивиран. Това е важен ключ към успеха. Когато човек прави нещо, трябва да се съсредоточи само върху него. Позволявайте на вашите хора в работата да ви сътрудничат. Това много укрепва колектива и внася условия за успех. Ако нещо трябва да се промени, просто ускорете промяната. Чакането изнервя всички. В промяната трябва да сте начело. Дори и да сбърка човек трябва да се съсредоточи върху резултата, а не върху извиненията. В определена ситуация те не помагат. Човек трябва да насърчава резултатите при всички, от които иска повече. То може да се постигне като се опростява. Така хората по-лесно разбират какво искате от тях. Превърнете решаването на проблемите в игра, така ще увлечете повече хора. Не забравяйте, че „животът е игра“. Независимо

че играем, трябва да знаем своите цели. За тяхното осъществяване винаги търси мотивирани хора. Така по-лесно ще се преодоляват трудностите и хората по-трудно ще казват „не мога“. Като за начало винаги започвайте с „най-неприятното“ след него всичко ще бъде приятно и лесно. Тук много често е важно да се експериментира, така се постигат по-добри резултати. В действията си човек трябва да следи резултатите, така винаги ще е наясно къде е. В действията си човек трябва да се ръководи от справянето с основните неща; другите да почакаат. При реализирането на важни дела, човек опознава възможностите на другите. За да повишите техните възможности, използвайте положителни стимули. Трябва винаги да сте наясно, че позитивния стимул е много мощен фактор<sup>[192]</sup>. Това поражда ентусиазъм в хората. „Нищо велико не е било създадено без ентусиазъм.“ (Т. Емерсън) В такива условия личният пример е много важен. Така хората ви ще ви следват в трудни моменти. Обещавайте на хората си, но спазвайте обещанията си. В действията си си поставяйте крайни срокове. Така по-лесно се постигат успехи. Много неща трябва да приключват по-бързо, ако може за един ден. „Прави така, че всеки ден да е твой шедьовър<sup>[193]</sup>“. Като се прибереш вкъщи си кажи: „Днес дадох най-доброто от себе си.“ По този начин, човек ще избягва провалите. А за да ги няма, трябва да се придържа към принципите си. „Когато става дума за стил, плувай по течението. Когато става дума за принципи бъди като скала.“ (Томас Джеферсън). В действията си човек трябва да използва миналото, но да не остава при него. То е само трамплин към бъдещето. „За добрия мотиватор миналото наистина има само една цел: да доставя строителен материал на бъдещето<sup>[194]</sup>“.

За да постигне успех в живота си човек трябва да се учи, а не да чака. Само като се учи той ще има възможност да се развива и в действията си да бъде оптимист. „Ръководителят е продавач на надежда.“ (Наполеон Бонапарт). А оптимизма няма да те напусне като превърнеш всичко в рутинно действие. Хубавото на рутината е, че постепенно се превръща в навик<sup>[195]</sup>. Рутината се създава като си последователен и имаш самодисциплина, която да не те отклонява от избрания път. Само тогава човек ще се радва на успехите в живота си. А това ще го прави щастлив и доволен, че не е пропилял напразно живота си.

- [1] Доналд Тръмп, Пътят към успеха. С., 2005, с. 6–7. ↑
- [2] Пак там, с. 12,17. ↑
- [3] Пак там, с. 22, 31, 36. ↑
- [4] Пак там, с. 37, 40. ↑
- [5] Пак там, с. 65. ↑
- [6] Пак там, с. 83, 93, 95. ↑
- [7] Пак там, с. 99,112,117. ↑
- [8] Пак там, с. 125, 128. ↑
- [9] Пак там, с. 133, 136,145. ↑
- [10] Пак там, с. 152, 159,161. ↑
- [11] Пак там, с. 173, 180, 182. ↑
- [12] Пак там, с. 183, 186,189. ↑
- [13] Пак там, с. 190, 194,196. ↑
- [14] Пак там, с. 200, 207, 212, 215. ↑
- [15] Пак там, с. 225, 240, 252, 259. ↑
- [16] Доналд Тръмп, Моят път към върха,. С., 2008, с. 19. ↑
- [17] Пак там, с. 21, 29. ↑
- [18] Пак там, с. 30, 31. ↑
- [19] Пак там, с. 35. ↑
- [20] Пак там, с. 36. ↑
- [21] Пак там, с. 41. ↑
- [22] Пак там, с. 41, 42. ↑
- [23] Пак там, с. 51. ↑
- [24] Пак там, с. 54. ↑
- [25] Пак там, с. 63. ↑
- [26] Пак там, с. 65. ↑
- [27] Пак там, с. 72. ↑
- [28] Пак там, с. 81. ↑
- [29] Пак там, с. 82. ↑
- [30] Пак там, с. 83. ↑
- [31] Пак там, с. 84. ↑
- [32] Пак там, с. 88. ↑
- [33] Пак там, с. 91. ↑
- [34] Пак там, с. 91, 94. ↑
- [35] Пак там, с. 97. ↑
- [36] Пак там, с. 97. ↑
- [37] Пак там, с. 101. ↑



- [38] Пак там, с. 103, 108, 114, 115. ↑
- [39] Пак там, с. 117, 132. ↑
- [40] Пак там, с. 135, 136. ↑
- [41] Пак там, с. 137, 145. ↑
- [42] Пак там, с. 145, 148. ↑
- [43] Пак там, с. 160. ↑
- [44] Пак там, с. 174, 178, 179. ↑
- [45] Пак там, с. 185. ↑
- [46] Пак там, с. 186, 189, 193. ↑
- [47] Пак там, с. 194, 198. ↑
- [48] Пак там, с. 202, 206, 210, 212. ↑
- [49] Пак там, с. 213, 214. ↑
- [50] Пак там, с. 215, 217, 221. ↑
- [51] Дейвид Алън, Как да постигнем максимални резултати без излишни усилия. С., 2008 ↑
- [52] Т. Харв Екър, Мисли като милионер и ще станеш милионер. С., 2006, с. 19. ↑
- [53] Пак там, с. 20. ↑
- [54] Пак там, с. 23. ↑
- [55] Пак там, с. 25. ↑
- [56] Пак там, с. 30, 34. ↑
- [57] Пак там, с. 52. ↑
- [58] Пак там, с. 57. ↑
- [59] Пак там, с. 60. ↑
- [60] Пак там, с. 61. ↑
- [61] Пак там, с. 71. ↑
- [62] Пак там, с. 74–75. ↑
- [63] Пак там, с. 75. ↑
- [64] Пак там, с. 80. ↑
- [65] Пак там, с. 83. ↑
- [66] Пак там, с. 87, 90. ↑
- [67] Пак там, с. 93. ↑
- [68] Пак там, с. 101. ↑
- [69] Пак там, с. 105. ↑
- [70] Пак там, с. 117. ↑
- [71] Пак там, с. 118. ↑
- [72] Пак там, с. 118. ↑

- [73] Пак там, с. 119, 122,123. ↑
- [74] Пак там, с. 125, 129. ↑
- [75] Пак там, с. 131. ↑
- [76] Пак там, с. 131. ↑
- [77] Пак там, с. 131, 132. ↑
- [78] Пак там, с. 133. ↑
- [79] Пак там, с. 135. ↑
- [80] Пак там, с. 136,139. ↑
- [81] Пак там, с. 143. ↑
- [82] Пак там, с. 148. ↑
- [83] Пак там, с. 150. ↑
- [84] Пак там, с. 151. ↑
- [86] Пак там, с. 152–153. ↑
- [86] Пак там, с. 154–155. ↑
- [87] Пак там, с. 157, 161, 162. ↑
- [88] Пак там, с. 163. ↑
- [89] Пак там, с. 171. ↑
- [90] Пак там, с. 172. ↑
- [91] Пак там, с. 175. ↑
- [92] Пак там, с. 181. ↑
- [93] Пак там, с. 186. ↑
- [94] Пак там, с. 186. ↑
- [95] Пак там, с. 186. ↑
- [96] Пак там, с. 189. ↑
- [97] Пак там, с. 193. ↑
- [98] Пак там, с. 193. ↑
- [99] Пак там, с. 193. ↑
- [100] Пак там, с. 194. ↑
- [101] Пак там, с. 195. ↑
- [102] Пак там, с. 198. ↑
- [103] Пак там, с. 200. ↑
- [104] Пак там, с. 201. ↑
- [105] Пак там, с. 202. ↑
- [106] Пак там, с. 202, 203–204. ↑
- [107] Пак там, с. 205, 207. ↑
- [108] Пак там, с. 211, 212, 214. ↑
- [109] Пак там, с. 215. ↑

- [110] Пак там, с. 218, 220, 221. ↑
- [111] Джон Максвел, 21 незаменими качества на лидера. С., 2005, с. 6–7. ↑
- [112] Пак там, с. 8. ↑
- [113] Пак там, с. 12–13. ↑
- [114] Пак там, с. 13. ↑
- [115] Пак там, с. 14. ↑
- [116] Пак там, с. 15. ↑
- [117] Пак там, с. 17. ↑
- [118] Пак там, с. 20–21. ↑
- [119] Пак там, с. 22, 23. ↑
- [120] Пак там, с. 23. ↑
- [121] Пак там, с. 24–25. ↑
- [122] Пак там, с. 30. ↑
- [123] Пак там, с. 31, 32. ↑
- [124] Пак там, с. 34–35. ↑
- [125] Пак там, с. 39. ↑
- [126] Пак там, с. 42. ↑
- [127] Пак там, с. 44. ↑
- [128] Пак там, с. 49. ↑
- [129] Пак там, с. 53, 56. ↑
- [130] Пак там, с. 58. ↑
- [131] Пак там, с. 60. ↑
- [132] Пак там, с. 61. ↑
- [133] Пак там, с. 66. ↑
- [134] Пак там, с. 74. ↑
- [135] Пак там, с. 78. ↑
- [136] Пак там, с. 83, 85, 86. ↑
- [137] Пак там, с. 94. ↑
- [138] Пак там, с. 96. ↑
- [139] Пак там, с. 103. ↑
- [140] Пак там, с. 109. ↑
- [141] Пак там, с. 113. ↑
- [142] Пак там, с. 115. ↑
- [143] Пак там, с. 117, 120. ↑
- [144] Пак там, с. 121–122. ↑
- [145] Пак там, с. 123. ↑

- [146] Пак там, с. 123, 127, 128,129. ↑
- [147] Пак там, с. 130. ↑
- [148] Пак там, с. 131. ↑
- [149] Пак там, с. 137. ↑
- [150] Пак там, с. 139. ↑
- [151] Пак там, с. 146, 147. ↑
- [152] Пак там, с. 152. ↑
- [153] Пак там, с. 155. ↑
- [154] Пак там, с. 163. ↑
- [155] Пак там, с. 172, 175. ↑
- [156] Пак там, с. 182. ↑
- [157] Пак там, с. 184. ↑
- [158] Пак там, с. 189. ↑
- [159] Джо Витале, Факторът привличане. С., 2008. ↑
- [160] Пак там, с. 63. ↑
- [161] Пак там, с. 64. ↑
- [162] Пак там, с. 67. ↑
- [163] Пак там, с. 77. ↑
- [164] Пак там, с. 96. ↑
- [165] Пак там, с. 98. ↑
- [166] Пак там, с. 103. ↑
- [167] Пак там, с. 108. ↑
- [168] Пак там, с. 117. ↑
- [169] Пак там, с. 117, 118. ↑
- [170] Пак там, с. 124. ↑
- [171] Пак там, с. 124–125. ↑
- [172] Пак там, с. 125. ↑
- [173] Пак там, с. 125. ↑
- [174] Пак там, с. 127. ↑
- [175] Пак там, с. 128. ↑
- [176] Пак там, с. 129. ↑
- [177] Пак там, с. 151. ↑
- [178] Пак там, с. 167, 177. ↑
- [179] Пак там, с. 202. ↑
- [180] Пак там, с. 216. ↑
- [181] Пак там, с. 218–219. ↑
- [182] Пак там, с. 230. ↑

- [183] Пак там, с. 231–232. ↑
- [184] Пак там, с. 233. ↑
- [185] Пак там, с. 235. ↑
- [186] Пак там, с. 237, 241. ↑
- [187] Пак там, с. 244. ↑
- [188] Пак там, с. 252. ↑
- [189] Пак там, с. 255. ↑
- [190] Пак там, с. 256. ↑
- [191] Стив Чандлър и Скот Ричардсън, 100 начина да мотивираш другите. С, 2006. ↑
- [192] Пак там, с. 128. ↑
- [193] Пак там, с. 214. ↑
- [194] Пак там, с. 244. ↑
- [195] Пак там, с. 258. ↑

## **ЧЕТВЪРТА ГЛАВА**

### **КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ПРОБЛЕМИТЕ В ЛЮБОВТА**

Любовта е състояние на душата, което всеки иска да усети. Но тя крие и много сложни ситуации, които карат хората да са или щастливи, или нещастни. Почти природен закон е, че този, когото вие желаете не ви отвръща с взаимност, докато онези, които се интересуват от вас, са просто неспособни да пробудят някакви чувства у вас! Любовта трепти като звезда на хоризонта, но си остава недостижима<sup>[1]</sup>.

Именно проблемите около любовта са накарали различни автори, а в конкретния случай Томас Макнайт и Робърт Филипс, да разработят една любовна тактика. От това не следва, че спечелването на голямата любов ще стане като си седите спокойно вкъщи и чакате принца или принцесата да се появят като с магическа пръчица. Трябва сами да откриете желания човек сред морето от хора, а след това да спечелите любовта му, спазвайки познатите принципи на романтичното човешко поведение<sup>[2]</sup>.

Определено не се страхувайте от провал във вашите любовни начинания. И в двата случая ще имате полза. Какъвто и да е крайният резултат, винаги печелите. Или ще постигнете това, което искате, или ще придобиете опит, който ще ви помогне да действате по-хладнокръвно занапред. Отпуснете се! Просто не може да загубите<sup>[3]</sup>.

Трябва да знаете, че ако седите и чакате появата на човека на вашите мечти, може дълго да се заседите. Глупаво е да оставяте любовта на капризите на съдбата. Разчитайте на себе си! Има толкова много хора по света, които чакат някой да покори сърцето им — проявете смелост и направете първата стъпка.

Да проявите интерес към някого, означава да му се усмихнете и да го погледнете в очите, за да покажете, че го харесвате. След това може да го поздравите, да го заговорите и да му предложите да се

срещнете. Не се отказвайте, дори да получите отказ. Той е временен. Последвайте този съвет като напредвате бавно, но упорито.

Задължително *проверявайте обичта си, но не говорете за нея*. Запомнете, че хората не бягат от любовта. Те избягват да се обвързват, докато не са убедени в необходимостта на стъпката. Ако не е изминало достатъчно време, през което чувствата на другия да укрепнат, всяка заплаха за личната му свобода ще издига бариери между вас.

Много стара истина е, че *комплиментите отварят много врати!* Това е един изключително добър начин да станете приятен на другите. Често хората се колебаят да правят комплименти, защото се боят, че похвалите им ще бъдат изтълкувани погрешно. Вярно е, че повечето хора реагират подозрително, когато ги отрупват с комплименти, но дълбоко в себе си се чувстват поласкани — въпреки скептицизма и недоверието, с които посрещат ласкателствата. Както казва Пол Гилбърт, правенето на комплименти е „изкуството да говорите на другия точно това, което мисли за себе си“<sup>[4]</sup> Затова не пестете комплименти.

В дадена ситуация, човек може да чака дълго и да си *тръгне пръв*. Добре известно е, че когато дълго и упорито ухажваме някого, той престава да ни обръща внимание. Помислете обаче, че ако си тръгнете пръв, ще предизвикате у другия интерес, дори първоначално да не сте му направили впечатление! Тази проста, но сигурна тактика не само елиминира подсъзнателната съпротива срещу вас, но създава и положителна нагласа за бъдещи срещи. Ще ви се *радват* повече, тъй като ще ви имат на разположение за *по-кратко време*<sup>[5]</sup>.

Дръжте се с достойнство, ако (временно) се почувствате отхвърлен. Така е и в живота. Тези, които са готови да загубят няколко по-малки битки, накрая спечелват голямата победа. Хората не могат да не се възхищават от онзи, който с достойнство приема поражението. Ако умеете да губите, другите подсъзнателно ще ви се доверят. А както знаете — любовта се гради върху доверие<sup>[6]</sup>.

Хората се плашат от проявата на неувереност и предпочитат да бъдат по-близо до силни личности. Те търсят опора в някого, защото не желаят сами да бъдат опора<sup>[7]</sup>. Бъдете като Жана д'Арк в търсенето на любовта и верността. Декларирайте намерението си да преследвате целите си докрай. Заявете, че сте решен да ги постигнете, дори и да



останете сам. Такова поведение ще събуди у другия желание да ви последва и да бъде с вас<sup>[8]</sup>.

В отношенията си с другия трябва да бъдете понякога и непредвидим. По този начин ще поддържате постоянен интерес у околните. Не издавайте следващите си ходове. От време на време изненадвайте хората като правите нещо по-различно от онова, което са очаквали... Умението да държите вашия любим нащрек е едно от най-силните ви оръжия. С него ще спечелите неговото уважение и любов<sup>[9]</sup>.

В една връзка трябва от време на време да проявявате безразличие към мнението на другия. Това е основното правило на поведение. Друго важно правило е, никога да не питате за чувствата на другия към вас, докато не сте сто процента сигурен в любовта му.<sup>[10]</sup>

Дайте воля на гнева си в подходящ момент. Ако някога сте били умишлено подведен от любимия човек и не сте го наказали, тогава вероятно сте го загубили завинаги! Звучи странно, но е истина. Понякога за доброто на вашите отношения е необходимо да изразите гнева си към любимия човек! Има моменти, когато проявите на великодушие не са най-подходящият начин на поведение. Понякога се налага „да покажете нокти“. В тази връзка са важни няколко съвета: 1) Не вдигайте скандал без повод. С други думи трябва „достатъчно да сте изстрадали“, за да си позволите да дадете воля на гнева си. 2) Не се заяждайте за дребни и незначителни неща. 3) Не подстрекавайте партньора си към скандал. Недейте да спорите. Изяснете причините, дайте да се разбере колко сте ядосан и си тръгнете. Оставете вашия любим насаме с неговата съвест. Думите ви ще го накарат да се замисли. Ще отслабите ефекта на тази мощна тактика, ако започнете размяна на гневни реплики. Помнете! Най-често *емоциите*, а не *разумът* мотивират човешкото поведение. След време „Простете великодушно, след като гневът ви утихне<sup>[11]</sup>“.

Затова веднага щом гневните ви думи бъдат осъзнати, покажете му, че въпреки острата ви реакция вие още сте негов приятел и ще продължите да бъдете такъв. Не се извинявайте и не се дръжте така, сякаш гневът ви е бил неоправдан<sup>[12]</sup>.

При разговор с другия, запазете мълчание, докато събеседникът ви говори. Не го прекъсвайте. Нека да излее всичко, което го измъчва. Колкото по-голямо желание показвате да изслушате другия, толкова

повече задоволявате емоционалната му потребност от разбиране. Може би това е най-важната тактика, която трябва да включите в цялостната си стратегия, за да успее любовното начинание. Използвайте я и няма да сгрешите<sup>[13]</sup>.

Ако искате да бъдете обичан, не критикувайте! Колкото по-малко си позволявате критични забележки, толкова по-лесно ще е на другите (включително и на любимия) да ви обичат. Заслужава си да запомните тази тактика. Избягвайте дори и добронамерените критики<sup>[14]</sup>.

Изразявайте възхищението си, не пестете похвали. Няма спор. След безрезервното приемане, една от най-важните човешки потребности е тази да се чувстваш ценен. Нима не искате да сте уважавана личност? Нима не искате думите ви да имат тежест. Е, добре, и другите желаят същото. Хората не само се нуждаят от приемане, въпреки грешките и недостатъците им, а изпитват нужда да бъдат оценени и признати заради положителните им качества<sup>[15]</sup>.

Според авторите, любимият е човешко същество, което изпитва потребност от възхищение и похвали, която не може сам да задоволи. Щом знаете това, можете да направите съзнателно усилие да задоволите тази негова потребност и това ще го направи по-зависим от вас<sup>[16]</sup>.

Много е важно да не пропускате възможността да покажете съчувствие. Това е още един начин да спечелите любимия човек<sup>[17]</sup>.

Човек трябва да разклати увереността на своя любим. Хората никога не ценят любовта, ако веднъж са я приели за даденост. Лесно спечелената любов може да бъде загубена по всяко време. Помнете! Хората се отнасят с неуважение към всичко, което „смятат за сигурно“ и се стремят към онова, което не могат да имат. Но когато усетят, че са на път да загубят това, което притежават, трескаво се мъчат да го запазят<sup>[18]</sup>.

Несигурността е първоизточник на страстта. Съмнението е искрата за запалване на романтичната страст. Посейте няколко семена на съмнение в градината на любовта и приятелството и вашият любим ще започне да пита дали наистина ви притежава. За да осъществите това, ето какво трябва да направите. Как мислите, какво ще се случи, ако неочаквано се умълчите по време на някоя среща? Тази елементарна на пръв поглед тактика е един от най-фините и резултатни начини за „настройване“ на вашите отношения. Това ще разколебае

другия и ще го накара да се замисли дали вече не сте загубили интерес към него. Ето това трябва да направите — да разклатите увереността на другия<sup>[19]</sup>!

Определено не се страхувайте да използвате в подходящ момент тактиката на мълчанието. Ако понякога не „прибирате гостоприемното си килимче“, всички ще ви имат за лесна плячка. А това би било *фатално* за намерението ви да пробудите романтични чувства у любимия човек! От време на време превключвайте на тиха вълна! Мълчанието понякога е толкова красноречиво! Ако имате куража да оставите любимия насаме с тишината, кънтяща в ушите му, колкото и да ви се струва невероятно, страстите му ще се развихрят до краен предел<sup>[20]</sup>!

Много е важно човек от време на време да поохладва чувствата на своя партньор. Нищо, абсолютно нищо не може да промени така незаинтересованото пренебрежително поведение на другия и да го накара да изгаря от романтична треска, както едно кратко отдръпване от ваша страна. Експертите по брачните въпроси не пропускат да отбележат тази типична и предвидима реакция в любовните взаимоотношения. Апатията на другия веднага ще премине в страстен копнеж, когато разбере, че има опасност завинаги да загуби „съкровището“, което притежава<sup>[21]</sup>.

Определено в човека трябва да се създава чувство на несигурност. Така например, спомнете си случаите когато искате да си купите нещо, но проявявате нерешителност. Тя бива подсилена, ако продавача каже, че сега ако не го купите, утре може да го няма.

Бъдете смел и решителен! След като упорито сте проявявали безрезервна преданост, не се страхувайте да поотрезвите вашия партньор! Покажете му какво означава да живее без вас за известно време! После великодушно се върнете при него и му дайте втори шанс. Ще се изненадате от резултата<sup>[22]</sup>!

В една връзка трябва от време на време да предизвиквате съперничество. Искате да разбудите заспалите страсти и да накарате вашия любим да закопнее още по-силно за любовта ви, нали? Е, тогава, предизвикайте го! Подхвърлете му нещо, с което му дайте повод за ревност. Нека не си мисли, че е единственият на света! Потърсете приятели сред противоположния пол, излизайте и прекарвайте заедно с тях част от свободното си време. Дори

пофлиртувайте! Ще се удивите как съперничеството ще разпали страсти<sup>[23]</sup>!

Обаче независимо, че признават резултатността на тази техника, много хора се въздържат да я прилагат! Съображенията им са разбираеми — съсредоточили вниманието си върху един човек, те не желаят да губят време за друг. И все пак, ще изтъкнем две важни основания за да изпробвате тази техника. Първо, ако искате вашия любим да ви оцени, трябва да го накарате да осъзнае щастието, че притежава любовта ви. Затова е необходимо да създадете впечатлението, че насочвате чувствата си към друг обект. Изправен пред опасността да ви загуби, той ще ви оцени много по-високо. Второ, ако се движите в компанията и на други хора, собствената ви емоционална потребност от общуване ще бъде задоволена. Това ще ви направи, по-силен и самоуверен, включително и в отношенията ви с онзи, когото обичате! Не се превръщайте в отшелник! Забавлявайте се! Това ще се отрази добре както на вас, така и на вашия партньор<sup>[24]</sup>.

Човек в една връзка трябва да си позволява да откаже среща. Ако откажете среща, поемате риск да ядосате вашия любим. Именно с това тази тактика е толкова важна за спечелването на неговата любов! Така ще му покажете, че не сте зависим изцяло, от мнението и настроението му. Това е един много добър начин да се наложите в момент, когато другия си мисли, че „сте винаги на негово разположение“. Отказвайки среща, го карате да изпитва съмнения, че ви държи под контрол. Помнете! Хората бленуват по невъзможното. Те изпитват най-силно желание да покорят онова, което изглежда недостижимо. Оттегляйки се за малко, ще предизвикате любимия и ще провокирате по-голям интерес към себе си<sup>[25]</sup>!

Винаги помнете, че страстта се подхранва от несигурността. Успехът в любовта зависи от решителността ви да действате, без постоянно да се съобразявате с мнението на другите<sup>[26]</sup>. В партньора трябва да предизвикате интимно привличане. В края на краищата, любовта е език на емоциите — не на логиката! В любовта трябва да сте упорит. Състезанието не се печели от бързия, нито битката — от силния, а от този, който устоява докрай<sup>[27]</sup>.

Определено понякога всичко ще ви изглежда много объркано и ще ви се струва, че никога няма да узнаете отговора. Но бъдете спокойни — има отговор, има решение, има изход! Необходима е

единствено упоритост, за да стигнете до него. Ние сме сигурни, че ще го намерите. В любовната игра, ако е необходимо, отстъпете стратегически. Това, което не се постига със сила, се постига с ум. Любовта не търпи насилие<sup>[28]</sup>.

Тук е важно да отбележим, че човек не само се бори за любовта си, но трябва и да е готов да я загуби. В този случай ще са му необходими умения да се справи с възникналата ситуация. За целта са много удачни съветите на Питър Макуилямс, изложени в неговата книга<sup>[29]</sup>. Според автора, първо трябва да се признае загубата, но същевременно да не забравяш, че си жив и че ще оцелееш. Гледай на болката не като на нараняване, а като на изцеление. Ето защо трябва да си дадеш време за изцеление. Както когато се порежеш, трябва време да зарасне раната, така и душевната рана се нуждае от време. Не забравяйте, че и утре е ден, и че живота продължава<sup>[30]</sup>. Доброто е на път към нас. При нужда споделете с други хора мъката си. Съвсем нормално е да имаш нужда от утеха. Срецай се с хора, приятели, непознати, иди на кино, в чужбина или другаде. Открий други, които са надживели подобна загуба. От тях ще получиш мъдри съвети. Щом те са оцелели, то след време ти ще бъдеш добре. Ето защо обграждай се с живот, не се дистанцирай от живота. Избягвай в неделите да бъдеш вкъщи, тогава човек се чувства най-зле<sup>[31]</sup>. Не се опитвай да разпалиш старата връзка. Това ще попречи на оздравяването ти, ще ти разбие защитата. Обзаложи се с приятел, че няма да ѝ се обадиш при никакви обстоятелства. Разкарай всички веществени спомени, ще ти бъде по-лесно да забравиш всичко<sup>[32]</sup>.

Може да се почувстваш изплашен, че ще останеш сам, но това е само временно. Скоро ще видиш, че си ценен от другите и те ще търсят своята компания. Нормално е от време на време да изпитваш гняв, но това е добре, така по-лесно ще изградиш своята защита за оцеляване. Никога не забравяй, че си уязвим и всяко връщане назад, ще разклати своята защита. Не се пристрастявай към алкохол, сънотворни, дрога — те не помагат<sup>[33]</sup>. Човек трябва да се глези като прави всичко, каквото му харесва. Да пазарува, да стои на слънце, да прочете хубава книга, да отиде на ресторант и т.н. Сънят ти може да изчезне за известно време, но си повтаряй някоя мантра, това помага. Затова моли се, медитирай и съзерцавай<sup>[34]</sup>. Обличай се цветно и с най-

новите си дрехи, това помага за самочувствието ти, което е било накърнено. Смей се все повече, това зарежда човек с добро настроение и забравя проблемите. Само така, ще загърбиш загубата и се опитвай да гледаш напред в бъдещето. Хубаво е да сложиш ново начало. Набележи си нови цели и ги преследвай<sup>[35]</sup>. Започни да учиш нещо — чужди езици, бойни изкуства, танци и други неща. Така ще започнеш да допускаш в живота си нови хора. Те ще са източник на ново начало при теб. Не забравяй, че животът не е нито само добър, нито само лош. Той е и добър, и лош. Всичко това е самият живот. Добре дошъл в живота<sup>[36]</sup>. Отново той става част от самия теб. Наслаждавай му се! Бъди щастлив, весел, доволен колкото може по-често, колкото може повече, колкото може по-дълго! Само така ще оценяваш красивото в живота. Годините изпълнени с чудеса, не бива никога да свършват. В крайна сметка твоето щастие зависи от теб, ти си този, който ще управлява живота си. Той отново ще стане хубав, затова е нашата надежда и вяра, че човек може да превъзмогне всичко, дори и смъртта.

---

[1] Томас Макнайт и Робърт Филипс, Любовна тактика. С., 1996, с. 11. ↑

[2] Пак там, с. 13. ↑

[3] Пак там, с. 36. ↑

[4] Пак там, с. 97. ↑

[5] Пак там, с. 98 ↑

[6] Пак там, с. 101. ↑

[7] Пак там, с. 106. ↑

[8] Пак там, с. 110. ↑

[9] Пак там, с. 111. ↑

[10] Пак там, с. 113, 115. ↑

[11] Пак там, с. 115, 116, 117. ↑

[12] Пак там, с. 118. ↑

[13] Пак там, с. 125, 128. ↑

[14] Пак там, с. 132. ↑

[15] Пак там, с. 133. ↑

[16] Пак там, с. 134. ↑

[17] Пак там, с. 138. ↑

[18] Пак там, с. 139. ↑

[19] Пак там, с. 140–141. ↑

- [20] Пак там, с. 143–144. ↑
- [21] Пак там, с. 144. ↑
- [22] Пак там, с. 147. ↑
- [23] Пак там, с. 147. ↑
- [24] Пак там, с. 148–149. ↑
- [25] Пак там, с. 149. ↑
- [26] Пак там, с. 156–157. ↑
- [27] Пак там, с. 168. ↑
- [28] Пак там, с. 173. ↑
- [29] Питър Макуилямс. Как да превъзмогнем загубата на една любов, С., 2004. ↑
- [30] Пак там, с. 31, 45. ↑
- [31] Пак там, с. 45, 65, 73. ↑
- [32] Пак там, с. 87, 91. ↑
- [33] Пак там, с. 121. ↑
- [34] Пак там, с. 125, 143. ↑
- [35] Пак там, с. 157, 163, 179. ↑
- [36] Пак там, с. 193. ↑



## ПЕТА ГЛАВА

### КАК ДА ПОБЕДИМ ГНЕВА В СЕБЕ СИ

Според Сенека някои философи са нарекли гнева „краткотрайна лудост<sup>[1]</sup>“. При него човек губи власт над себе си, губи представа за приличие, изменя се изражението му — свирепо лице, свъсено чело, неспокойни ръце, учестено дишане, горят и блестят очите, цялото тяло е във възбуда<sup>[2]</sup>. „Опасно е в гневна десница меч да положиш“.

Гневът е вълнение, което надскача разума, което завлича. Няма съмнение, че страхът тика към бягство, гневът — към нападателност<sup>[3]</sup>. Най-доброто средство срещу гнева, смята Сенека, е да го забравиш. Човек трябва да се бори с него в себе си. Нека ние го носим, а не той нас. Най-много вик и крясък се вдига около парите. Гневът не носи никаква полза, а носи беди<sup>[4]</sup>. Човек трябва да бъде упорит в неговото преодоляване.

Източниците за нашия гняв са много, но техниките за неговото преодоляване са различни<sup>[5]</sup>. Ние ще се спрем на някои от тях.

*Първо правило — Яд?*

Затвори си устата!

Поеми въздух, преброй до три, погледни в страни и тогава реагирай спокойно, ако е необходимо<sup>[6]</sup>.

*Второ правило — Яд?*

Затвори си устата!

Стъпи здраво на краката си.

Скръсти ръце. Поеми въздух, брой до три, погледни в страни и тогава реагирай спокойно, ако изобщо е необходимо<sup>[7]</sup>.

В яда, си ние не реагираме водени от разума, а от яда, който ни е обхванал. Много често ревността е „истинска майка на яда“. В гневна ситуация оставете събеседника да изпусне всичко, което му се е насъбрало. Откажете се от отговори, насрещни аргументи и опити за защита. Оставете другия да говори напразно<sup>[8]</sup>.

Много често пагубно е действието на ядосването върху човека. Колкото повече се оставяте да ви завладее ядът, толкова по-голяма става опасността да въздействате на другите хора, когато сте озлобени, неприятелски настроени и неприятни. Това може да ви доведе до там да започнат да ви избягват, да ви „нападат“ или да ви се подиграват. Това ще доведе до нови ядове<sup>[9]</sup>.

Според Хедвиг Келнер най-важните основания за една „стратегия против гнева“ са следните:

*1) Ядосването е загуба на енергия.*

Сравнете сам: Един час гневна дискусия (караница) коства много повече усилия, отколкото два или повече часа приятен разговор или обективен спор. Дори работата е по-малко напрегната. Хората, които имат много ядове в службата, се прибират вкъщи уморени и „разбити“, съвсем различно от хората, които са се „напрягали“ само над работата си. Редовното ядосване се наслаждава като оловна тежест преди всичко върху душата и се усеща дори физически. По време на ядове дори сънят не помага за почивка (ако изобщо можем да заспим). Ядовете непрекъснато се появяват и в сънищата. Събуждането почти винаги води до чувство за „прясно“ изтощение още от ранно утро. Човек не влиза в новия ден с добро настроение, а се влачи зле настроен отново към ежедневната въртележка, от която освен нови ядове, няма какво друго да очаква<sup>[10]</sup>.

*2) Ядът парализира мисленето.*

Издавали ли сте в положение, когато сте започнали безгрижно работния си ден, например отишли сте на работа и тогава някой с една невнимателна забележка ви разваля целия ден? Веднага губите способност да се концентрирате. Отново и отново мислите ви ще бъдат привлечени като магнит от предмета на яда, ще кръжат около него, отново и отново ще анализирате и тълкувате забележката. Това, което собствено е трябвало да свършите или обмислите, остава на заден план. Ядът е разрушил способността ви да се концентрирате. Така не можете да постигнете никакви цели или да изпълните последователно намеренията си. Личният напредък, бил той професионален или в личен план, е затруднен. Способността за постигане на успех спада<sup>[11]</sup>.

*3) Ядът ви прави несимпатичен.*

Ядът води до негативни мисли. Всичко въздейства като по-черно или по-лошо, отколкото е в действителност. Песимизмът формира

мисленето, а чрез него също поведението и израза на лицето. Спокойно, независимо действие е невъзможно. Гласът и погледът стават неприятелски и отблъскват другите хора. Колкото повече се ядосваме, толкова повече правим на останалите хора впечатление на мрачни, зле настроени и необуздани. Получаваме репутацията на „труден“ човек, на „мрачна личност“ или дори на „отвратителен“ човек<sup>[12]</sup>.

4) *Ядът много често намалява личното ни въздействие върху другите хора.*

Който се ядосва, не може да се освободи от собствените си чувства. Погледът му за останалите хора и за отношенията се изкривява. Не е възможно вживяване в личността на другия. Ядосаният човек не може да съветва другите, да ги ръководи или да бъде образец за тях. Никой не иска от един ядосан човек да му каже нещо или да му помогне<sup>[13]</sup>.

5) *Ядът отнема радостта.*

Били ли сте на някое парти, когато всички са вече в добро настроение и дойде някой, който започва да се ядосва? Дори лицето му разваля настроението. Няма значение, дали този ядосан човек се държи тихо и само мрачно гледа наоколо или разказва на всички за своите ядове. И в двата случая настроението на партито е развалено. Никой не смее вече да се пошегува. Смахът не би бил на място. Такова парти свършва твърде рано<sup>[14]</sup>.

6) *Ядът разпространява хаос.*

Определено спокойното, обмислено поведение при ядосване е затруднено или въобще е невъзможно. Концентрацията е нарушена. Всеки става избухлив и нервен. Тъй като вътрешното безпокойство намалява прага на раздразнителността, то съвсем незначителни дреболии могат да доведат до съвсем нови и непрестанно нарастващи ядове. Човек с удоволствие би захвърлил всичко, а където това е невъзможно, се правят грешки. Това отново води до ядове. Бистър ум вече не е възможен. Безплановото действие води до хаос<sup>[15]</sup>.

7) *Ядовете подклаждат караниците и правят хората слепи.*

Според авторката, който се ядосва, е не само свръхчувствителен, но и раздразнителен като гладно хищно животно. В сляпата ярост вече не се гледат приоритетите. Дори за разликите при „отношение на власт“ — например със собствения началник — вече не се мисли.

Нападат се в сляпа ярост хора, с които е по-добре да не се караме, защото те биха могли „ужасно“ да си отмъстят.

Утехата „на този му дадох да се разбере“ не трае дълго, ако след това ни е страх например за професията, за брака, за службата или очакваме да бъде подадено оплакване за обида<sup>[16]</sup>.

#### *8) Ядът ни създава врагове.*

Хедвиг Келнер смята, че ядът предизвиква тесногърдо поведение, лоши обноси и караници. Хора, на които досега сме изглеждали много мили, внезапно започват да ни оглеждат по-критично, ако са се ядосали с нас. И обратното — ние също не можем да не обръщаме повече внимание на дребните им слабости. Нерядко това е някакъв съвсем глупав яд, за който по-късно дори не можем да установим точната причина, но вече вместо съсед и колеги имаме врагове, дори врагове сред собствените ни роднини. Заради ядовете са се разваляли дългогодишни приятелства. Несправедливи нападки, агресивност, изблици на чувства, обвинения, вътрешно вкаменяване (например коравосърдечност) карат хората да се отчуждават един от друг. Някои горчиви думи никога не се забравят и прощават, дори и да са се „изплъзнали“ по време на яда<sup>[17]</sup>.

#### *9) Ядът прави човека грозен.*

Спокойното, приятелско лице въздейства, разбира се, тъй като е много по-красиво, отколкото изкривената физиономия със злобен поглед. А ако гневът разяжда дълбоко душата, то и лицето съответно е белязано за дълго от него. Идете в някой старчески дом. Веднага по лицата ще познаете кой се е ядосвал много и кой е живял мирно и приятно.

Мрачните мисли дават като отпечатък мрачни физиономии и водят до начумерено излъчване. Това отблъсква останалите хора. Ядът, както знаем, прави човека самотен<sup>[18]</sup>.

#### *10) Ядът разболява.*

Ядът разяжда нервите и „влие на разума“. Не е необходимо човек да бъде психолог, за да открие, че ядът може да разболее както тялото, така и душата на човека<sup>[19]</sup>.

В ежедневието си човек трябва да търси различни възможности за справяне с ядовете. За тази цел може да се използват някои правила и техники:

#### *1) Профилактика и отклоняване*

Опитайте се да избегнете предварително очакваните ядове. Избягвайте контакти с лица, с които има вероятност да се скарате. Избягвайте определени ситуации (да не пазарувате точно тогава, когато останалите хора изпълват улиците и на касите се образуват дълги опашки; да не пътувате с метрото, когато „днешната младеж“ е на път от училище за вкъщи и др.) Избягвайте определени теми за разговор или не четете вестници, от чието политическо становище и без друго се дразните. Не търсете лошите дела на другите хора и не се опитвайте да разберете кой говори лоши неща за вас. Придържайте се към максимата: „Това, което не знам, не може да ме ядоса“<sup>[20]</sup>.

#### *2) Раздяла*

Прекратете контактите си с хора, които ви ядосват при всяка среща с тях. Не бива да членувате в онзи съюз, в онази общност, в онзи клуб, който се посещава от хора, които не можете да търпите<sup>[21]</sup>.

#### *3) Положителна нагласа*

Съставете си съвсем съзнателно приятни мисли за хора, които са като трън в очите ви. Опитайте се постоянно да мислите, че например в другите коли седят не чудовища и не ваши лични врагове, а хора, които са обичани от своите близки<sup>[22]</sup>.

#### *4) Игнориране*

Опитайте се да не виждате и да не чувате някои неща. Съвсем не е толкова важно да узнаете колко погрешно живеят другите хора, колко глупаво се държат. Не е задължително да забелязвате лошото поведение на другите хора и да го коментирате. Свикнете да метете само пред собствената си врата<sup>[23]</sup>.

#### *5) Компенсация*

Има ядове, които не можем нито да игнорираме, нито да променим. Ето защо трябва да ги съчетаваме с нещо приятно, така ще намалим техният отрицателен ефект<sup>[24]</sup>.

#### *6) По-добра самоорганизираност*

Много ядове възникват поради собствената ни способност да забравяме, безредието ни, туткането или бързането. По-добра организация може да помогне на нас самите и на протичането на деня ни<sup>[25]</sup>.

#### *7) Вътрешна дисциплина*

Опитайте се, като се ядосате, първоначално да се въздържате от прибързани отговори. Оставете на своя противник „последната дума“.

Просто не казвайте нищо. Може дори да объркате другия с вашето мълчание. Той вътрешно се е подготвил за вашата бурна реакция. А вие не правете нищо. Така е добре. Често ми се е случвало „противникът“ тогава бързо да се оттегля.

Ето защо човек трябва да се тренира да не губи самообладание в ситуация на ядове. След време ще видите, че вече можете да се справяте с различни ситуации на гняв<sup>[26]</sup>.

---

[1] Луций Аней Сенека, Избрани диалози. С., 1987, Към Новат за гнева, с. 97–195. ↑

[2] Пак там, с. 99. ↑

[3] Пак там, с. 125. ↑

[4] Пак там, с. 193. ↑

[5] Хедвиг Келнер, Как да победиш гнева си. С., 1995. ↑

[6] Пак там, с. 30. ↑

[7] Пак там, с. 31. ↑

[8] Пак там, с. 48. ↑

[9] Пак там, с. 85. ↑

[10] Пак там, с. 85–86. ↑

[11] Пак там, с. 86. ↑

[12] Пак там, с. 86. ↑

[13] Пак там, с. 87. ↑

[14] Пак там, с. 87. ↑

[15] Пак там, с. 87. ↑

[16] Пак там, с. 87–88. ↑

[17] Пак там, с. 88. ↑

[18] Пак там, с. 88–89. ↑

[19] Пак там, с. 89. ↑

[20] Пак там, с. 149. ↑

[21] Пак там, с. 149. ↑

[22] Пак там, с. 149–150. ↑

[23] Пак там, с. 150–151. ↑

[24] Пак там, с. 151. ↑

[25] Пак там, с. 151. ↑

[26] Пак там, с. 153. ↑

## **ШЕСТА ГЛАВА**

### **КАК ДА ПРОЗРЕМ СЕБЕ СИ (ДА МЕДИТИРАМЕ) И ДА СЕ НАУЧИМ ДА ЖИВЕЕМ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Човек трябва непрекъснато да се усъвършенства като използва различни методи и средства за тази цел. Сред тези средства на първо място идва медитирането<sup>[1]</sup>. Позата по време на медитация е важна, защото, ако държите тялото си изправено, енергийните канали в тялото също ще се изправят и ще позволят на протичащата по тях енергия да се уравни, което на свой ред ще подпомогне уравнивяването на съзнанието и овладяването му. Макар да е възможно човек да медитира дори легнал, най-полезно е да седнете с кръстосани крака със следните седем особености на позата:

1. Седнете с кръстосани крака и подложете под себе си възглавничка.

2. Спокойното съществуване се постига чрез съсредоточаване на ума не върху външен, а върху вътрешен обект. Затова очите ви не трябва да бъдат нито широко отворени, нито плътно затворени, а полупритворени и насочени към върха на носа, но не напрегнато. Ако не ви е удобно така, насочете очите си към пода отпред. Нека очите ви бъдат леко отворени. Зрителните стимули няма да попречат на съсредоточаването на съзнанието ви. По-късно е добре да оставите очите си сами да се затворят.

3. Изправете гръбнака като стрела или като стълб от монети, без да се извивате назад или напред.

4. Дръжте раменете отпуснати и поставете пръстите на ръцете на разстояние четири ширини на пръста под пъпа като лявата е отдолу и обърната с длани нагоре, дясната е върху нея също с длани нагоре, а палците се допират и образуват триъгълник.



5. Дръжте главата си изправена, така че носът ви да е на една права с пъпа, но леко извийте шия като паун.

6. Нека върхът на езика ви да докосва небцето близо до горните зъби, защото впоследствие така ще можете да медитирате продължително, без да отделяте много слюнка. Така ще се предпазите от прекалено силно дишане, от което устата и гърлото ви ще пресъхнат.

7. Вдишвайте и издишвайте тихо, леко и равномерно<sup>[2]</sup>.

---

[1] Далай Лама, Да прозреш себе си. С., 2007. ↑

[2] Пак там, с. 90–91. ↑

## СПЕЦИАЛНИ ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

В началото на сеанса е добре да отстраните от тялото си пречещите потоци от енергия, наречени ветрове. Подобно на изхвърлянето на боклука, тази поредица от девет вдишвания и издишвания ще ви помогне да прочистите импулсите към страсти или омраза, които може да усещате преди сеанса.

Първо, вдишвайте дълбоко през дясната ноздра, като затискате лявата ноздра с левия си палец. След това пуснете лявата ноздра, затиснете дясната със средния пръст на лявата си ръка и издишайте през лявата ноздра. Повторете три пъти. Накрая поставете лявата си ръка в скута в описаното в предишната част положение и вдишайте дълбоко през двете ноздри, после издишайте също през двете ноздри. Повторете три пъти и така вдишванията и издишванията стават общо девет. Докато вдишвате и издишвате, съсредоточете мислите си върху дишането — „вдишвам“, „издишвам“ — или на всяка двойка вдишване и издишване бройте до десет и после обратно до едно. Съсредоточете се върху дишането, защото това ще олекоти и разшири съзнанието, временно ще го освободи от всякакви обекти на страст или омраза, които сте имали, и ще го освежи<sup>[1]</sup>.

Обектът на съсредоточение може да бъде Буда, Христос, Мохамед или друга религиозна фигура, тъй като това изпълва съзнанието ни с добродетели.

---

[1] Пак там, с. 92. ↑

## НИВА НА НАПРЕДЪК КЪМ ПОСТИГАНЕ НА СПОКОЙНО ПОСТОЯНСТВО

Будисткото учение описва девет нива на напредък към постигане на действително спокойно постоянство. Те са своеобразна карта на медитацията, която ще ви покаже къде се намирате и какво трябва да направите, за да напреднете. В предишните глави видяхме в колко много случаи човек се нуждае от медитация и поради тази причина ние ще се спрем по-подробно на нея.

*Първо ниво: Насочване на съзнанието към обекта.* По-горе видяхме как човек да се подготви за медитация. Тук вече ще трябва да пристъпи към нея, след като е заел определената поза и е направил дишателните упражнения. Човек трябва да насочи съзнанието си към обекта, който е избрал. Възможно е да не успеете да задържите съзнанието си върху обекта и да ви залее порой от мисли една след друга. Ако е така, вие сте на първо ниво. Възможно е дори да имате толкова много мисли, че опитът да медитирате сякаш увеличава броя им, но всъщност вие забелязвате неосъзнатата дотогава степен на лутанията си. Опитът ви да насочите вниманието си е причина да забележите какво се случва<sup>[1]</sup>.

*Второ ниво: Периодично насочване.* Докато енергично се опитвате да насочите вниманието си и непрекъснато се питате: „Върху обекта ли са мислите ми?“, успявате да задържите съзнанието си върху обекта за кратки периоди, макар че все още повече се разсейвате, отколкото се съсредоточавате върху обекта. Това е второто ниво, на което лутащата се мисъл понякога спира, а понякога внезапно се раздвижва. Основният проблем на първите две нива понякога се дължи на леност и на забравяне на обекта, но отпуснатостта и възбудата също пречат на стабилността и последователността на вниманието при медитация. На първите две нива работите върху това да насочите мислите си към обекта, а след това се стараете да ги задържите там<sup>[2]</sup>.

*Трето ниво: Оттегляне и повторно съсредоточаване.* Постепенно ще започнете да усещате разсейващите фактори по-бързо и по-бързо чрез по-силното направляване на вниманието и тогава ще

можете да връщате вниманието си обратно към обекта, когато се е отклонило, все едно зашивате крѣпка на дреха. Насочването на вниманието вече е толкова напреднало, че умеете веднага да разпознавате разсейващите фактори<sup>[3]</sup>.

*Четвърто ниво: Поддържане на близост.* Когато поради пълния напредък при насочване на вниманието умеете незабавно да се противопоставяте на леността и на разсеяността, минавате на четвърто ниво, на което не губите обекта на медитация. Преодолели сте грубата възбуда, но по-фините ѝ разновидности все още са налице и от време на време се намесват, макар и да не стават причина да губите обекта. На първите три нива леността и разсеяността са били основните ви проблеми, но сега отпуснатостта и разсеяността са главната ви грижа<sup>[4]</sup>.

*Пето ниво: Дисциплиниране на съзнанието.* Интроспекцията става по-силна и въз основа на собствения си опит вие познавате предимствата на стабилността по време на медитация. Грубата отпуснатост вече я няма. Оттеглянето на съзнанието от външни и несъществени обекти вече е толкова напреднало, че се налага да коригирате фината отпуснатост и така да възвисявате съзнанието<sup>[5]</sup>.

*Шесто ниво: Умиротворяване на съзнанието.* Чрез прилагане на корекции към фината отпуснатост постигате шесто ниво. Интроспекцията е напълно развита и вие от собствен опит познавате вредата от разпръскването на мислите и от разрушителните емоции. Фината отпуснатост не представлява съществена опасност. Обаче корекциите за преодоляване на фината отпуснатост чрез възвисяване на съзнанието могат да предизвикат прекалено укрепване на съзнанието и поради това може да се появи опасност от фина възбуда<sup>[6]</sup>.

*Седмо ниво: Пълно умиротворяване на съзнанието.* Чрез коригирането на фината възбуда стигате до седмо ниво. Веднага щом желанието, разпръскването на мислите, отпуснатостта, летаргията и други подобни се породят дори във фина разновидност, вие се напрягате и ги преодолявате. Вече не е нужно да се притеснявате, че ще попаднете под въздействие на фината отпуснатост и на възбудата. Дори и при най-малка намеса на отпуснатостта и на възбудата полагате усилия да ги преодолеете, за да не пречат на концентрацията ви<sup>[7]</sup>.

*Осмо ниво: Концентриране на съзнанието в една точка.* Силата на усилията вече е толкова зряла, че със съвсем малко налягане в началото на сеанса целият ви медитативен сеанс остава незасегнат от отпуснатостта и от възбудата и вие сте способни да поддържате медитативна стабилност без прекъсване. По време на сеанса вече не се налага да анализирате дали няма да се появи отпуснатост или възбуда. Вече можете да се откъснете от такова налягане, което не означава, че наситено ясното възприемане на обекта на медитация трябва да отслабне<sup>[8]</sup>.

*Девето ниво: Равновесие на съзнанието.* След като сте вече запознати с тази подготовка, не е нужно да се налягате, за да насочвате вниманието си и да прилагате интроспекция, а вместо това съзнанието ви само се съсредоточава върху обекта на медитация. На девето ниво това става спонтанно. Когато съсредоточите съзнанието си върху обекта в началото на сеанса, поддържате стабилност в медитацията без прекъсване и от само себе си, без да се налага да се налягате дори съвсем малко (слабо) в началото, както се налага на предишното ниво. Вече не трябва да прилагате корекции към никаква разновидност на отпуснатостта и на възбудата<sup>[9]</sup>.

Човек трябва да проумее, че живее в свят на нетрайността. Това значи, всичко се променя и прави нашето съществуване твърде уязвимо. Ако медитацията създава у нас чувство за спокойствие, то всичко около нас съществува в пълна нетрайност. Ние се намираме под въздействието на илюзията за нетрайността, затова смятаме, че винаги ни остава още много време. Тази погрешна представа ни поставя под огромна опасност да пропилеем живота си в отлагане, което е истинско прахосничество, понеже животът ни е благословен с времето и с възможността да се отдадем на полезни действия. За да се противопоставим на тази тенденция, е важно да размишляваме над нетрайността — първо над факта, че смъртта може да настъпи всеки момент, а после върху краткотрайната природа на живота си.

Една от основните причини за пораждането на омразата и на желанието е, че ние сме прекалено привързани към настоящия поток на живота си. Имаме усещането, че той ще трае вечно, и подобно отношение ни прави съсредоточени върху повърхностните неща — материални придобивки и временни приятели и положения. За да преодолеете това невежество, трябва да размишлявате над факта, че ще

дойде ден, когато вече няма да ви има<sup>[10]</sup>. Фактът, че нещата се променят всеки следващ момент, отваря възможността за положително развитие. Ако положението не се променяше, то винаги щеше да запазва своята свързана със страданието природа. Веднъж разбрали, че нещата непрекъснато се променят, когато преживявате труден период, ще намерите утеха в мисълта, че положението няма да остане такова винаги<sup>[11]</sup>.

Всяко живо същество, колкото и дълго да живее, в крайна сметка умира. Няма друг начин. След като живеете в цикличното съществуване, не можете да живеете извън неговата природа. Колкото и прекрасни да са нещата, в тяхната природа е те и вие накрая да се разпаднете. Както казва Буда: „Осъзнайте, че тялото е нетрайно като глинен съд“.

Ако не забравяте колко бързо изчезва животът, ще цените времето си и ще правите онова, което е най-полезно. Имате ли силното усещане за неизбежността на смъртта, ще чувствате необходимостта да се отдадете на духовна практика, да усъвършенствате съзнанието си и да не пилеете време по различни разсейващи дейности от храненето и пиенето, до безкрайни разговори за война, любов и клюки<sup>[12]</sup>.

Обикновеното щастие е като росата на върха на стръкче трева и много бързо изчезва. Фактът, че изчезва, показва, че е нетрайно и се намира под властта на други сили, причини и условия. Изчезването му показва и това, че няма начин всичко да бъде направено правилно. Каквото и да правите в рамките на цикличното си съществуване, не можете да отидете отвъд обсега на страданието. Прозрете ли, че истинската природа на нещата е нетрайността, няма да се шокирате от промяната, когато тя настъпи, няма да се шокирате дори от смъртта<sup>[13]</sup>.

Като знаем, че времето ни за живот е определено, би трябвало да изградим един здрав и пълноценен начин на съществуване. А това може да постигнем като се опрем на древноиндийската традиция, запазена досега от Хатха йога<sup>[14]</sup>. Тя ни учи как да живеем естествено и провъзгласява един възприет от много хора на запад лозунг: „Назад към природата!“ За разлика от тях обаче, самите йоги нямат нужда да се връщат, защото винаги са били тясно свързани с природата и с насоките на живота, които тя задава. Те не са били заслепени и заблудени от безумната устременост към външното, която накара

съвременните цивилизовани хора да забравят, че въобще съществува природа<sup>[15]</sup>.

Йогите уважават физическото тяло на човека. Те знаят, че тялото е храмът на Духа и съответно вярват, че грижата и усъвършенстването му е също толкова достойна задача, колкото и развитието на някоя от най-възвишените страни на Човека, защото с болно или физически недоразвито тяло умът не може да функционира адекватно, нито инструментът може да се използва най-резултатно от неговия господар Духът<sup>[16]</sup>.

Западният човек, ентусиазиран от физическата култура, развива своето тяло от любов към самото него и често вярва, че то е неговият Аз. Един йога развива своето тяло, като знае, че то е само инструмент за използване на висшата му същност, и го усъвършенства, за да му служи в творческия процес на неговото духовно израстване<sup>[17]</sup>.

Мнозина правят грешка, възприемайки Болестта като нещо, което съществува отделно и реално от Здравето, като враждебна нему сила. Този възглед е неправилен. Здравето е естествено състояние на Човека, а Болестта е просто липсата на здраве<sup>[18]</sup>. Човек има небрежно отношение към своето Здраве, но рано или късно той ще заплати за тази небрежност.

За йогите храненето е много важно за поддържане на здравето. Много хора от Запад си представят идеалния йога мършав, възслаб, кокалест, почти умрял от глад, изтощен. Той с дни не яде и изобщо не мисли за храна, тъй като я смята за нещо твърде „материално“, несъвместимо със своята „духовна природа“. Всичко това е твърде далеч от истината. Йогите, поне истинските последователи на Хатха йога, възприемат храненето като първо задължение към своето тяло. Те се грижат то винаги да бъде нахранено, както трябва и следят доставения нов, свеж материал да бъде поне равен на износения и изхвърления от организма<sup>[19]</sup>.

Съвършено вярно е, че йогата не е чревоугодник нито има влечение към изтънчени луксозни ястия. Напротив, той се надсмива над тези глупави увлечения и винаги избира простата и питателна храна. Тя именно ще му осигури пълноценно хранене без ненужни и вредни вещества, съдържащи се в най-вкусните лакомства, изобретени от неговия западен брат, който е все така невеж и не разбира истинското значение на храната<sup>[20]</sup>.



Една от максимите на Хатха йога гласи: „Човек се храни не с онова, което изяжда, а с количеството, което усвои.“ В тази древна максима се съдържа цял свят от мъдрост, тя казва за здравето онова, за изразяването на което, са били необходими множество тонове книжнина.

Йогите твърдят, че човек трябва да яде, за да живее, а не живее, за да яде. Човек трябва да се храни умерено, да не преяжда<sup>[21]</sup>. Йогата е по-скоро епикуреец, отколкото чревоугодник, защото, макар да яде най-простата храна, той е култивирал така своя естествен и нормален вкус, че от тези прости ястия той успява да получи наслада, към която се стремят любителите на богати и скъпи ястия, приготвяни от майстор готвач. Въпреки че неговата главна цел е да яде, за да се храни, все пак го прави по такъв начин, че храната да му доставя удоволствие, непознато за неговия брат от запад, който negliжира простото хранене<sup>[22]</sup>. Човек трябва да задоволява глада си, а не апетита си<sup>[23]</sup>.

Йогата яде своята храна бавно, дъвчейки всяка хапка толкова време, колкото му е вкусно, т.е. докато изпитва наслаждение. В по-голямата част от случаите това усещане се ограничава до времето, през което храната остава в устата, след това несъзнателният естествен процес води до постепенно разтваряне и преглъщане на храната. Йогата движи челюстите бавно, като оставя езикът да гали храната, зъбите да се потапят в нея любовно, знаейки, че той извлича хранителната прана посредством нервите на устата, на езика и на зъбите, че е стимулиран и укрепва, и че получава увеличение на своя резерв от енергия<sup>[24]</sup>. Тези, които следват метода на йогите при храненето, извличат от своята храна много повече питателни вещества от онези, които се хранят по обикновения начин, защото всяка част от храната е принудена да даде максимума хранителност, докато тогава, когато човек преглъща храната полусдъвкана и недостатъчно пропита от слюнка, голяма част се прахосва и се изхвърля от организма под формата на гниеща и ферментираща маса<sup>[25]</sup>.

Можете да добиете представа за йогийското хранене, като сложите в устата си малко храна и я дъвчете бавно, оставяйки я да се разтвори в устата постепенно, като че ли става дума за бучка захар. Ще останете изненадани от прецизността, с която се извършва актът на неволното гълтане. След като храната отдаде постепенно своята прана

(жизнена енергия), тя се разтваря и отива в стомаха. Вземете например една коричка хляб, и я сдъвчете изцяло с намерението да видите колко време ще остане в устата, без да бъде преглътната. Ще установите, че никога няма да усетите необходимостта от обичайното преглъщане, а тя постепенно ще изчезне по гореописания начин, макар и превърната постепенно в лека и кремообразна маса, и тази малка хапка хляб ще ви даде два пъти повече питателност и три пъти повече прана от онова, което би дало едно парче хляб със същата големина, изядено по обикновения начин<sup>[26]</sup>.

Разбираме прекрасно съществуващата разлика между йогата, който може да отдели необходимото време, за да яде по този начин и деловия човек от западния свят, който разполага с броени минути, и не се надяваме, че всички наши читатели биха могли в един миг да променят вкоренените си от години навици. Сигурни сме обаче, че малко практикуване на този метод ще предизвика у този, който го опита, голяма промяна и знаем, че чрез тази неочаквана практика ще подобри веднага обичайния си начин на дъвчене. Знаем също, че този, който опита, ще открие ново удоволствие — едно по-голямо наслаждение и скоро ще се научи да яде „любовно“, т.е. да не му се иска да поглъща намиращата се в устата му храна. По този начин пред онзи, който се учи да следва новия метод, се открива един нов свят на вкуса и в процеса на яденето ще изпитва по-голямо удоволствие, отколкото преди. Освен това ще има много по-добро храносмилане и по-голяма жизнеспособност, защото ще получи повече питателни вещества и по-голямо количество прана<sup>[27]</sup>.

Йогите предпочитат да не употребяват месо. Според тях, човек трябва сам да стигне до този отказ от месо. Не трябва да го насилват, нека той сам достигне до този отказ. Ако би трябвало да посочим генерално правило за храненето, бихме казали: яжте разнообразни храни, избягвайте прекалено пикантни ястия, не яжте прекалено много мазнини, избягвайте да ползвате тигана; не яжте твърде много месо, избягвайте преди всичко свинско и телешко месо. Нека вашият начин на хранене да клони въобще към простите и вкусни неща, вместо към измислени префърцунени блюда. Не употребявайте тестени сладкиши. Дъвчете цялостно и бавно, съобразено с метода, който ви изложихме по-горе, и бъдете сигурни, че храната изядена както трябва, няма да ви навреди<sup>[28]</sup>.

Ако се чувствате неразположени, не се страхувайте да „прескочите“ някое хранене и по този начин да дадете възможност на стомаха да се справи с положението<sup>[29]</sup>.

Освен на храненето йогите обръщат внимание и върху пиенето на вода. Те го смятат за един от главните фактори на доброто здраве. Най-големите научни авторитети са единни в твърдението, че нормалният мъж или жена трябва да поглъщат на ден средно около 2–2,5 литра вода, за да възстановят претърпените загуби. Ако на тялото не се достави това количество вода, то ще изтегли течности от организма, като по този начин ще се стигне до изсушаване с протичащи от това промени във физиологичните функции, защото при хората, лишени от течности (вътрешно и външно), физическият механизъм губи своя смазващ и почистващ материал<sup>[30]</sup>.

Два литра всекидневно! Помислете за това всички вие, които сте придобили навика да пиете на ден едва половин литър вода, а може би и по-малко. Не се изненадвайте, ако са ви поразили какви ли не заболявания. Не трябва да се удивлявате, ако страдате от диспепсия, запек, малокръвие, нервност и т.н. Вашите тела са пълни с отровни вещества, които Природата не е могла да излъчи посредством бъбреците или кожата, тъй като не е разполагала с необходимия запас от вода<sup>[31]</sup>.

Йогите казват: „Пия често, но забележете: никога не поглъщам голямо количество вода наведнъж.“ Не се „наливат“, защото смятат, че подобна практика е неестествена, ненормална и вредна. През целия ден те пият малки количества, но често. Когато работят, държат до себе си чаша вода и често отпиват глътки от нея<sup>[32]</sup>. Казвайте си: „Аз давам на тялото си необходимите течности, за да работи то както трябва, а то ще ми се отплати с добро здраве и сила — ще ме направи здрав, силен и естествен човек“.

Вечер йогите пият една чаша вода непосредствено преди да заспят. Тя се абсорбира от организма и се използва през нощта за изчистване на тялото, чиито болестни продукти ще бъдат изхвърлени на сутринта чрез урината. Те пият и чаша вода веднага след ставането сутрин, предвид теорията, че водата изпита преди ядене, изчиства стомаха и измива утайките и остатъците, образувани през нощта<sup>[33]</sup>.

Не забравяйте да използвате вода, когато се почувствате уморени. Използвайте я едновременно с дишането на йогите и тя ще

възобнови енергията ви по-бързо от всеки друг метод.

Когато пиете вода, я задръжте в устата за момент преди да я преглътнете. Нервите на езика и на устата първи абсорбират прана и подобен метод е полезен, особено когато се чувствате уморени. Струва си да го запомните. Напълнете чашата си с искряща, бистра и хладна вода и вдигнете тост с нас: „Нека от ден на ден бъдем все поздравя!“ А докато пиете бавно, кажете си: „Тази вода ми дава здраве и сили, тя е истинското укрепващо и ободряващо питие на природата<sup>[34]</sup>“!

Йогите освен на храната и водата обръщат голямо внимание и на дишането. Според тях дишането може да се смята за най-важната функция на организма, защото от нея безспорно зависят всички останали. Човекът може да живее известно време без ядене, по-малко време без вода, но без дишане неговото съществуване може да продължи само няколко минути<sup>[35]</sup>.

Йогите различават четири основни начина на дишане:

- 1) Горно дишане
- 2) Средно дишане
- 3) Долно дишане
- 4) Пълно йогистко дишане.

Нека се спрем върху тях поотделно.

*I. Горно дишане.* Тази форма е известна на Запад като клавикуларно, или ключично дишане. Този, който диша по този начин, повдига ребрата, ключиците и раменете, като същевременно свива корема и изтласква неговото съдържание към диафрагмата, която от своя страна се повдига. При този начин на дишане се използва горната част на гърдите и белите дробове, която е най-малката, следователно само минимално количество въздух прониква в тях. Нещо повече, когато диафрагмата се повдигне, тя не може да се разшири в тази посока. Анатомичното изучаване на гърдите ще убеди всеки, че по този начин се прилага най-голямо усилие, а се постига най-малък ефект. Горното дишане е вероятно най-лошата форма на дишане и изисква най-голямо разхищение на енергия, за да се получи най-малката полза. Това прахосване на енергия за получаване на толкова скромни резултати, е много разпространено на Запад, особено сред жените<sup>[36]</sup>.

*II. Средно дишане.* Този начин на дишане е познат на западните учени като ребрено дишане и въпреки че е с по-малко дефекти от

горното дишане, е много по-непълноценно от долното и пълното йогистко дишане. При средното дишане диафрагмата е повдигната, коремът свит. Ребрата се повдигат и гръдният кош частично се разширява. Това дишане е много често срещано сред хората, които не са изучавали този въпрос<sup>[37]</sup>.

*III. Долно дишане.* Този начин на дишане, без съмнение е по-добър от предишните два и в последните години много от западните автори превъзнасят неговата ефикасност (наричат го коремно, дълбоко, диафрагмено и т.н. дишане). Този метод е по-добър от горните два, но не е по-добър от пълното йогистко дишане<sup>[38]</sup>.

*IV. Пълно йогистко дишане.* Това ниво включва всичко най-добро от предните три дишания. Следващото просто упражнение ще ни позволи да си създадем ясна представа за онова, което представлява пълното дишане:

1) Застанете прави или седнете с изправен гръбнак. Дишайте през носа, вдишвайте равномерно като изпълните първо долната част на дробовете. Това се постига чрез движение на диафрагмата, която при спускане упражнява лек натиск върху коремните органи, като изтласква напред предната част на коремната стена. След това се изпълва средната част на дробовете, при което изпъкват долните ребра, гръдната кост и гръдният кош. Впоследствие се изпълва горната част на гърдите включително шестте или седемте чифта горни ребра. При последното движение коремът леко се свива, което дава известна опора на дробовете и помага да се изпълни горната им част.

На първо четене може да изглежда, че това дишане се състои от три отделни движения, но това не е вярно. Вдишването е непрекъснато и цялата гръдна кухина от диафрагмата до най-издадената точка на гръдния кош в областта на ключицата, се разширява чрез едно еднообразно движение. Трябва да се избягва рязкото вдишване, да се стремите към редовен и непрекъснат дихателен акт. Практиката скоро ще преодолее склонността към разделяне на вдишването на три части и ще даде като резултат едно равномерно дишане<sup>[39]</sup>.

2) Задръжте поетия въздух няколко секунди.

3) Много бавно издишайте, като задръжате гръдния кош в статично положение, изтегляте малко корема и го повдигате бавно, така че въздухът да напусне белите дробове. Когато въздухът е изцяло издишан, отпуснете гърдите и корема<sup>[40]</sup>.

По принцип, при овладяването на пълното дишане, се срещат известни трудности, но с малко упражнения те се преодоляват, и след овладяването на този метод вече никога няма да се върнете доброволно към стария начин<sup>[41]</sup>.

Нека научената досега техника да бъде приложена при някои дихателни упражнения. Сега ще изложим три начина на дишане, твърде популярни сред йогите. Първият е добре познатото очистително дишане, на което най-вече се приписва голямата белодробна издръжливост на йогите. Обикновено те завършват всяко дихателно упражнение с това очистително дишане. Ще опишем и упражнението за обновяването на нервите, предавано от векове между йогите. И ще приключим с гласното дишане, на което, до голяма степен, се дължи вибриращият мелодичен и красив глас на йогите. Авторът посочва да приемете тези упражнения като подарък от вашите братя от Изток и да ги приложите на практика.

---

[1] Пак там, с. 106. ↑

[2] Пак там, с. 106–107. ↑

[3] Пак там, с. 107. ↑

[4] Пак там, с. 107. ↑

[5] Пак там, с. 108. ↑

[6] Пак там, с. 108. ↑

[7] Пак там, с. 109. ↑

[8] Пак там, с. 109. ↑

[9] Пак там, с. 109. ↑

[10] Пак там, с. 191. ↑

[11] Пак там, с. 192. ↑

[12] Пак там, с. 194. ↑

[13] Пак там, с. 196–197. ↑

[14] Йоги Рамачарака, Хатха йога — или изкуството да бъдем здрави. С., 2001. ↑

[15] Пак там, с. 7. ↑

[16] Пак там, с. 13. ↑

[17] Пак там, с. 13. ↑

[18] Пак там, с. 18. ↑

[19] Пак там, с. 42. ↑

[20] Пак там, с. 42. ↑

- [21] Пак там, с. 43. ↑
- [22] Пак там, с. 43. ↑
- [23] Пак там, с. 47. ↑
- [24] Пак там, с. 52. ↑
- [25] Пак там, с. 52. ↑
- [26] Пак там, с. 53. ↑
- [27] Пак там, с. 54. ↑
- [28] Пак там, с. 58. ↑
- [29] Пак там, с. 58. ↑
- [30] Пак там, с. 66. ↑
- [31] Пак там, с. 66. ↑
- [32] Пак там, с. 67. ↑
- [33] Пак там, с. 67–68. ↑
- [34] Пак там, с. 79. ↑
- [35] Пак там, с. 80. ↑
- [36] Пак там, с. 83–84. ↑
- [37] Пак там, с. 84. ↑
- [38] Пак там, с. 85. ↑
- [39] Пак там, с. 88–89. ↑
- [40] Пак там, с. 89. ↑
- [41] Пак там, с. 89. ↑



## А. ОЧИСТИТЕЛНО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

1) Поемете дълбоко дъх.

2) Задръжте въздуха за няколко секунди.

3) Свийте устни все едно че ще свиркате (но без издуване на бузите) и издишайте енергично малко въздух през отвора им. Задръжте събрания въздух още един момент и веднага след това издишайте енергично малко въздух. Така издишайте на малки „порции“, докато целият въздух не бъде издишан. Помнете, че издишването трябва да става много енергично през отвора на устните<sup>[1]</sup>. Ще забележите, че това дишане действа много освежаващо, когато човек се чувства уморен или „съсипан“. Дори само един опит ще ви убеди в неговата резултатност<sup>[2]</sup>.

---

[1] Пак там, с. 93–94. ↑

[2] Пак там, с. 94. ↑

## **Б. ЙОГИСТКО ДИШАНЕ ЗА ОБНОВЯВАНЕ НА НЕРВИТЕ**

Това упражнение е високо ценено от йогите, които го смятат за едно от най-силните познати средства за стимулиране и освежаване на нервите.

- 1) Застанете изправени.
- 2) Вдишайте леко при пълното дишане и задръжте въздух.
- 3) Протегнете ръцете право пред вас, като ги държите малко увиснали и отпуснати, с прилагане на напрежение, само колкото да ги поддържате в това положение.
- 4) Бавно приближете китките към раменете, като постепенно свивате мускулите и нагнетявате сила в тях по такъв начин, че когато стигнат до раменете, юмруците да са толкова здраво стиснати, че да се чувства треперене.
- 5) Дръжте мускулите напрегнати, протегнете бавно юмруците напред и бързо ги върнете назад все още напрегнати (няколко пъти).
- 6) Енергично издишайте въздуха през устата.
- 7) Направете очистително дишане.

За да се оцени това упражнение, трябва да се пробва. То няма равно на себе си като „ободрител“, както го наричат нашите западни приятели<sup>[1]</sup>.

---

[1] Пак там, с. 94–95. ↑

## В. ГЛАСОВО ЙОГИСТКО ДИШАНЕ

Чрез него се постига този мек, приятен, прекрасен и изразителен глас. Трябва обаче да отбележим, че този начин на дишане трябва да се използва само като упражнение, а не като обичайна форма на дишане.

1) Вдишвайте по метода на пълното дишане през ноздрите — много бавно и продължително.

2) Задръжте въздуха няколко секунди.

3) Изтласкайте въздуха енергично на един дъх през отворената уста.

4) Осигурете почивка на дробовете посредством очистително дишане.

След това упражнение се опитайте да говорите по обичайния си начин и ще забележите разликата<sup>[1]</sup>.

Йогите държат много да се диша през носа, а не през устата в нашето ежедневие. Дихателният апарат на човека е създаден по такъв начин, че дишането да може да става или през носа, или през устата. Но жизненоважно е кой подход човек ще следва, защото единият носи сила и здраве, а другият — слабост и болест<sup>[2]</sup>.

Много от болестите, към които е предразположен цивилизования човек, без съмнение са предизвикани от навика за дишане през устата. Децата, на които се позволява подобно дишане, растат с увредена жизненост, със слабо телосложение и в зряла възраст страдат от ред хронични болести.

В нецивилизованите общности майките постъпват много по-добре, защото явно следват интуицията си. Изглежда те инстинктивно съзнават, че ноздрите са подходящите канали да отвеждат въздуха до белите дробове, и свикват децата да затварят устничките си и да дишат през носа. Те навеждат главата им напред, когато спят, при което устните се затварят и дишането през носа става неизбежно. Нашите „цивилизовани“ майки биха направили голямо добро на расата, ако се опитат да прилагат същата система<sup>[3]</sup>.

Много заразни болести, простуди и възпаления са предизвикани от противния навик да се диша през устата. Има хора, които, за да

запазват приличие, през деня държат устата си затворена, но през нощта продължават да дишат през нея и по този начин си навличат болести. Прецизни научни проучвания, направени върху войници и моряци, са показали, че тези, които са свикнали да спят с отворена уста, заболяват от заразни болести много повече от свикналите да спят със затворена уста. Цитира се един случай, при който на военен кораб избухва епидемия от вариола, но смъртните случаи се срещали само сред моряците, които дишат през устата<sup>[4]</sup>.

Единственият предпазващ апарат или филтър на дихателните органи представляват ноздрите. Когато се диша през устата, между нея и белите дробове няма нищо, което да филтрира въздуха, задържайки праха или каквато и да е чужда частица. При неправилното дишане към вътрешните органи навлиза студен и замърсен въздух. Често възпалението на дихателните органи се причинява от вдишването на студен въздух през устата и човек, който диша по този начин, се събужда винаги с усещането за сухота в гърлото и небцето. Така нарушаването на законите на природата посява семената на болестите<sup>[5]</sup>.

Ноздрите са два тесни, извити канала с многобройни косъмчета, предназначени да служат за филтър, който да задържа нечистотиите от въздуха и веднага след това, при издишване, те да бъдат изхвърляни. Те изпълняват не само тази функция, но имат и важната задача да затоплят въздуха. Дългите и извити носни канали са „тапицирани“ със слизеста и топла лигавица, която има за цел да затопля вдишвания въздух, за да не увреди той деликатните органи на гърлото и белите дробове<sup>[6]</sup>.

Никое живо същество, с изключение на човека не спи с отворена уста и в действителност трябва да се каже, че цивилизованият човек е единственият, който променя до такава степен функциите на природата, за разлика от „дивите“ или „варварските“ раси, които почти неизменно дишат правилно. Възможно е цивилизованите хора да са придобили този лош навик поради неестествения начин на живот, изнежващ разкош и прекомерна топлина в помещенията<sup>[7]</sup>.

Както не би трябвало да ядем през ноздрите, така не би трябвало да дишаме през устата. Йогите прилагат различни процедури за почистване на ноздрите. Един от предлаганите на Изток начини, е да

се смръкне малко вода през ноздрите (леко осолена), която да премине през гърлото и да се изхвърли през устата.

Друг добър навик се състои в заставане пред отворен прозорец и свободно дишане, като се затвори с палец или показалец едната ноздра и се диша през другата, останала отворена. Това действие се повтаря много пъти, като се редуват двете ноздри. Обикновено тази практика премахва запушването на ноздрите<sup>[8]</sup>.

Йогите са въвели и различни практики за релаксиране. Те знаят, че мислите придобиват форма в действието, а действията на свой ред въздействат върху ума. Тези две истини са винаги свързани. Ето защо йогите са изработили различни практики за релаксация, за отпускане, свързани най-вече с преодоляването на стреса, страха, безпокойството и гнева и т.н. Едно от любимите упражнения на йогите е като легнат по гръб. Те отпускат своите мускули и обхождат с мислите си цялото тяло, и отпускат всяка част поотделно.

Хората от Изтока познават науката за отпускането и я използват в своето ежедневие. Те след всеки по-голям преход или изнурителна работа, търсят уединено място където да се отпуснат, след което продължават своите занимания.

Протягането е друг метод за почивка, използван от йогите. Застанете с разтворени крака и ръце, протегнати над главата, също разтворени. Повдигнете се върху пръстите на краката и се обтегнете постепенно, като че ли бихте искали да достигнете небето. Упражнението е изключително просто, но чудесно освежава<sup>[9]</sup>.

За забързаното ежедневие йогите препоръчват едно много ефективно упражнение. Застанете изправени, с високо вдигната глава и отметнати назад рамене. Ръцете увиснали и отпуснати от двете страни на тялото. Повдигнете бавно петите си от пода, като се опитвате постепенно да наклонявате тежестта на тялото върху върха на пръстите и да вдигнете в същото време ръцете отстрани, докато стигнат до нивото на раменете, като разгърнати криле на орел. В същото време направете едно дълбоко вдишване и постепенно, с прехвърлянето на тежестта на тялото върху върховете на пръстите на краката и разпростирането на ръцете, ще ви се стори, че летите. След това издишайте бавно и постепенно се отпуснете върху петите си, като свалите ръцете до основно положение. Повторете, ако ви е харесало. Промяната на центъра на тежестта и повдигането на ръцете ще

създадат у вас усещането за лекота и свобода, а това може да се оцени само, когато се изпита<sup>[10]</sup>.

Йогистката баня е важна за здравето на човека. Най-подходящо време за взимане на вана или за къпане е сутрин, непосредствено след ставане. Къпането вечер също е подходящо. Никога обаче не се къпете непосредствено преди или след ядене. Нека банята ви да завърши с хладна или студена вода, така ще се закалите<sup>[11]</sup>.

Хората, които ходят много пеша или стоят много на крака, ще открият, че измиването на краката вечер, преди лягане, ще им подеждва успокоително и ще улесни добрия им сън<sup>[12]</sup>. При спане не се затрупвайте със завивки. Не слагайте много възглавници под главата си, една малка възглавница е достатъчна. Лягайте си навреме. Измиването на краката с хладка вода, непосредствено преди лягане, способства за заспиването. Вечер може да повтаряте мантри. Ставайте с положителни мисли и настроение. Бъдете ведър, радостен и щастлив<sup>[13]</sup>.

---

[1] Пак там, с. 95. ↑

[2] Пак там, с. 101 ↑

[3] Пак там, с. 101. ↑

[4] Пак там, с. 102. ↑

[5] Пак там, с. 102. ↑

[6] Пак там, с. 102. ↑

[7] Пак там, с. 102–103. ↑

[8] Пак там, с. 103, 104. ↑

[9] Пак там, с. 147–148. ↑

[10] Пак там, с. 150. ↑

[11] Пак там, с. 169. ↑

[12] Пак там, с. 170. ↑

[13] Пак там, с. 193. ↑

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Човек в живота си трябва да развие много умения, за да може да се справя с различни ситуации. Но най-важната ситуация за мен е свързана с употребата на времето, с което разполагаме в живота си.

Времето често се сравнява с фина златна пудра, която разсеяно оставяме да изтече между пръстите ни, без дори да забележим. Използвано съзнателно, то се превръща в совалката, която снове между нишката на дните, за да изтъче тъканта на живота. Затова, докато търсим щастието, е важно да осъзнаем, че времето е нашето най-ценно благо<sup>[1]</sup>.

Животът е кратък. Годишите или часовете, които ни остават да живеем, са като скъпоценно вещество, което лесно се разпада и е незащитно пред прахосването.

Безделникът говори за „убиване на времето“. Какъв ужасен израз! Тогава времето не е нищо повече от една дълга права еднообразна линия.

Да чувстваш времето като тягостно и скучно изживяване, да чувстваш, че нищо не си направил през деня, през годината и после, през живота си, показва до каква степен сме слепи за потенциала за щастие, който носим<sup>[2]</sup>.

Човек не трябва да пилее времето си и да отлага неговото използване за духовно развитие. Ако отлагаме духовния живот за утре, ще отлагаме всеки ден. Времето не чака! Смъртта се приближава с всяка стъпка, която правя, с всеки поглед, който отправям към света, с всяко тик, с всяко так на часовника; тя може да дойде за миг, без да мога нищо да направя. Ако смъртта е сигурна, то моментът на нейното идване е непредвидим<sup>[3]</sup>.

Конкретно, за да бъдат хармонични отношенията ни с времето, трябва да възпитаем у себе си известни качества. Бдителността позволява да внимаваме за минаването на времето, да не го оставяме да отmine, без дори да забележим. Правилната мотивация пък обагря времето и му придава стойност. Прилежанието позволява да го



използваме съзнателно. Вътрешната свобода не допуска то да бъде монополизирано от разрушителните мисли. Така всеки ден, всеки час, всяка секунда е като стрела, която лети към мишената. Подходящият момент да започнем, е сега<sup>[4]</sup>.

Времето създава един времеви поток около нас и ние трябва добре да оценим всеки миг в него. Така преставаме да прахосваме времето си в мрачно безразличие. Виетнамският будистки учител Тич Нхат Хан предлага на възпитаниците си упражнение за „внимателна походка“.

Вървим само заради удоволствието от вървенето, със свобода и солидност, без да бързаме. Присъстваме на всяка наша стъпка. Когато пожелаем да говорим, спираме да вървим и отдаваме цялото си внимание на човека срещу нас, на думите и слуха си. Спрете се, погледнете около вас и вижте колко е прекрасен животът: дърветата, белите облаци, безкрайното небе. Чуйте птиците, усетете лекия бриз. Да вървим като свободни хора и да чувстваме как стъпките ни стават по-леки докато вървим. Да оценяваме всички стъпки, които правим<sup>[5]</sup>.

Взимай всичко от всеки миг в живота си, само така ще разбереш, че живееш.

---

[1] Матийо Рикард, Пледоария за щастието. С., 2006, с. 222. ↑

[2] Пак там, с. 224 ↑

[3] Пак там, с. 227–228. ↑

[4] Пак там, с. 228. ↑

[5] Пак там, с. 234. ↑

**Издание:**

Автор: Валери Динев

Заглавие: Въведение в практическата философска антропология

Издател: ИК „Пирамида 91“ ЕООД

Година на издаване: 2009

Тип: философски текст

Националност: Българска

Печатница: „Инвестпрес“ АД

ISBN: 978-954-9947-09-0

Адрес в Библиоман: <https://biblioman.chitanka.info/books/2047>

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.