

...УДАЧЛИВЫ ВЫ ИЛИ НЕТ, НЕ ЗНАЮ, НО, ЕСЛИ ВЫ
ПЕРЕСТАНЕТЕ ЖАЛЕТЬ О ПРОШЕДШЕМ И ДАВАТЬ ПРОШЛОМУ
МИНУСОВУЮ ОЦЕНКУ, СТАНЕТЕ УДАЧЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ...

/ О прошедшем не жалеют **118** /

...КОГДА ВАМ ПЛОХО — НАЙДИТЕ ТОГО, КОМУ
ЕЩЁ ХУЖЕ, И ПОМОГИТЕ ЕМУ — ВАМ СТАНЕТ ЛУЧШЕ...

...ЗАПОМНИТЕ: ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ СКЛАДЫВАЮТСЯ,
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ — НЕТ...

/ Если тебе плохо... **122** /

...СТАРАЙТЕСЬ ЖИТЬ РАДОСТНО, НАПОЛНЕННО, ПОМНЯ О ПРИНЦИПЕ:
ЧЕЛОВЕК — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ, А ЖИЗНЬ — ЭТО ТВОРЧЕСТВО...

...С ЛЮБИМЫМИ НЕ РАССТАЮТСЯ — ЛИШЬ РЯДОМ БЫТЬ ПЕРЕСТАЮТ...

/ Поговорим о смерти **126** /

...КАКИМИ БЫ СЛОЖНЫМИ НИ БЫЛИ СИТУАЦИИ НА РАБОТЕ
И ДОМА: С ДРУЗЬЯМИ, ЗНАКОМЫМИ, С СОСЕДЯМИ, КАК БЫ
НИ РАССТРАИВАЛА ВАС ТА ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ВЫ ВЕДЕТЕ,
ВСЁ РАВНО ЕСТЬ НАДЕЖДА НА ЛУЧШЕЕ...

/ Пока дышу, надеюсь **130** /

УРОК # **23**

ОДИН ИЛИ
ОДНА —
ОДИНОЧЕСТВО
ЛИ ЭТО?

Одиночество... Увы, печальная тема. С каждым годом становится всё больше и больше одиноких людей, и они порой испытывают страшные чувства. «Я никому не нужен», — нельзя произносить эту фразу. Прежде всего, мы нужны сами себе. Одиноки мы или нет, но мы очень нужны сами себе.

Жванецкий как-то сказал: «Не нарушайте моего одиночества, но и не оставляйте меня одного». Ах, как бы я хотел, чтобы эту фразу про себя повторили дети, у которых есть пожилые родители, как бы я хотел, чтобы ученики вспомнили о своей учительнице: вдруг она сейчас одинока — и пришли бы к ней на помощь. ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ: СКОЛЬКО АБСОЛЮТНО ОДИНОКИХ ЛЮДЕЙ. Подумайте, кого вы забыли, кому давно не звонили, к кому давно не приходили, кому можете предложить свою помощь, но вам всё некогда? И в то же время вспомните фразу Жванецкого! Как мы бываем порой бес tactны, когда вмешиваемся в чужую жизнь, когда видим, что муж или жена, бабушка, дедушка, мама, папа, сын, дочь хотят побывать в одиночестве. А вдруг что-то не так? И мы лезем с расспросами. Где ты был? что делал? почему молчишь? Почему не выходишь гулять? Почему грустный? Почему ты один? У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА МОГУТ БЫТЬ ТАКИЕ СИТУАЦИИ, КОГДА ЕМУ НУЖНО ПОБЫТЬ ОДНОМУ. Когда необходимо провести своеобразную ревизию всех своих дел, своего поведения, планов на сегодня, завтра, послезавтра, планов на будущее.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Вы молоды или средних лет, вы энергичны или, наоборот, устали от работы, семьи, друзей, отдыха, машины, домашних дел? На этой неделе вспомните, кому вы можете скрасить одиночество.

ВДУМАЙТЕСЬ В ЭТУ ФРАЗУ: «НЕ НАРУШАЙТЕ МОЕГО ОДНОЧЕСТВА, НО И НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МЕНЯ

ОДНОГО». Комментарии излишни. Вы согласны?



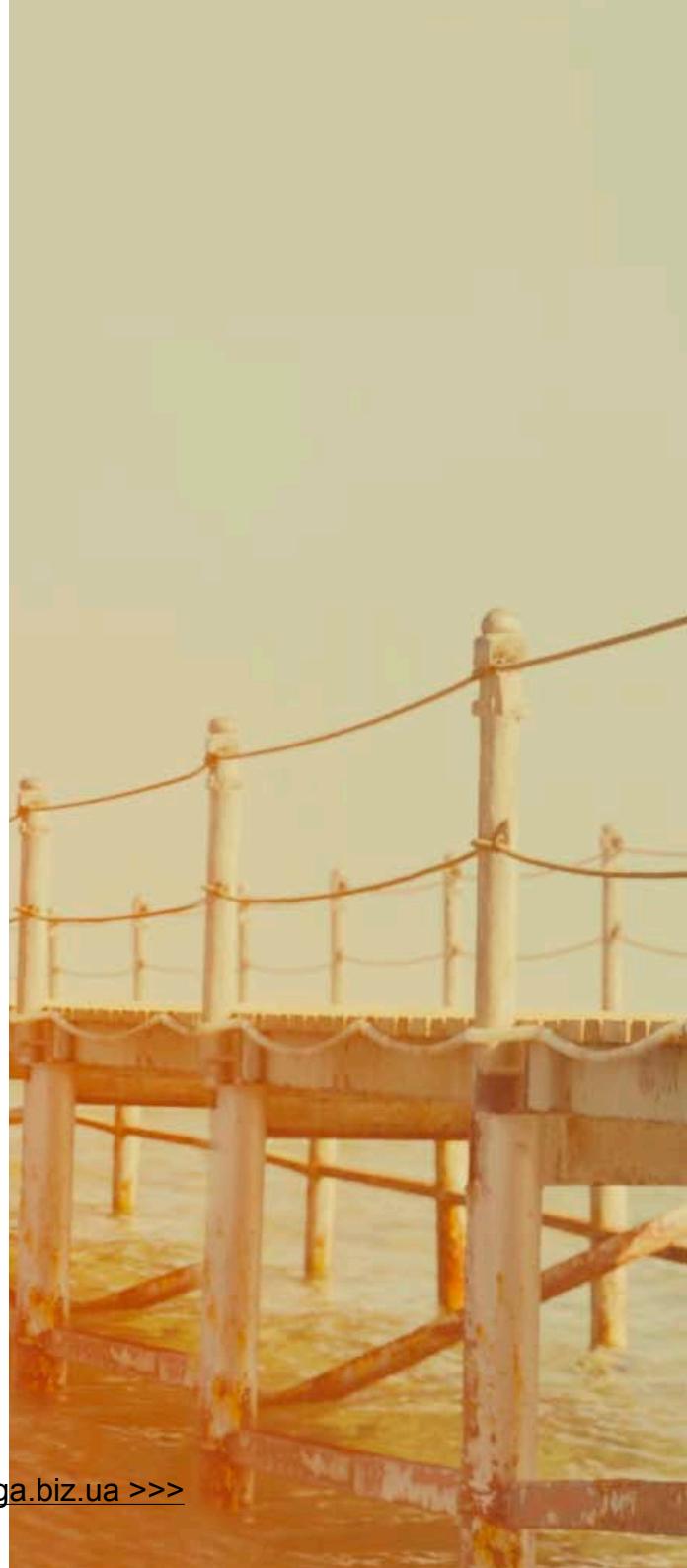
Я МНОГО ВРЕМЕНИ ДОЛЖЕН
БЫТЬ ОДИН. ВСЁ, ЧТО Я СДЕЛАЛ, —
ТОЛЬКО ПЛОД УЕДИНЕНИЯ.

ФРАНЦ КАФКА

УРОК # **24**

БУДЕМ УВАЖАТЬ ВОЗРАСТ

Я вспоминаю уникальный концерт в Белом зале Дома кино... Алла Баянова давала этот концерт. А ей было 93 года!



СЧАСТЬЕ ИСКЛЮЧАЕТ СТАРОСТЬ.
КТО СОХРАНЯЕТ СПОСОБНОСТЬ ВИДЕТЬ
ПРЕКРАСНОЕ, ТОТ НЕ СТАРЕЕТ.

ФРАНЦ КАФКА



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Если вам пятьдесят, если вам шестьдесят, если вы молодая, но уже опытная бабушка, если вы тот самый человек, про которого говорят: «Ой, старый дед», — иронично относитесь к этим словам. Старый? Нет — опытный дед! Стальная? Нет — опытная женщина, опытный человек с серьёзным жизненным багажом! Как только приходит старость, многие говорят: «Всё, не могу... Трудно встать, трудно заснуть», — и всё реже выходят из дома. Люди ставят крест на своём развитии.

ДА, ЛЮДИ СТАРЕЮТ. ЭТО НЕИЗБЕЖНО. Но поддержка друг друга всё равно должна оставаться. И к старым людям нужно относиться так же, как к молодым, только, может быть, бережнее. Не просто уступать место в транспорте, не просто пропустить вперёд или предложить поднести тяжёлую ношу, если вы видите, что они идут из магазина и им тяжеловато. Нет, общество — а это молодые, сильные, здоровые и ловкие — должно внушить пожилым, что всё ещё возможно. ИБО НЕТ ОТЧАЯННЫХ СИТУАЦИЙ, А ЕСТЬ ОТЧАЯВШИЕСЯ ЛЮДИ.

Старые люди чаще становятся отчаявшимися. Они смотрят на себя в зеркало: «Эх, морщин много! Эх, ходить сложно...» Они кажутся отчаявшимися. Когда же я вспоминаю о Ясене Николаевиче Засурском, бывшем декане факультета журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова (ныне он президент этого факультета), где я преподаю, я восхищаюсь им: он даже на расстоянии помогает мне.

Он преподаёт в свои 84 года. А как он проводил учёные советы! Как он задорно смеётся вместе с первокурсниками на капустниках! Он каждый день обязательно полтора часа ходит пешком. И он же свободно говорит на французском, немецком, английском, русском, польском и других языках.

ТАК НАДО ЖИТЬ! ТАК! Да — не курить, да — не пить, да — высыпаться, но ещё — любить жизнь и говорить: «НЕТ СТАРОСТИ — ЕСТЬ ОПЫТ. НЕТ СТАРОСТИ — ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ».

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Если вы хотите дожить до старости (а я вам желаю дожить до глубочайшей старости), всё время напрягайте своё серое вещество: больше читайте, больше размышляйте, больше пишите и, главное, сохраняйте доброжелательность.

А всех, кто находится около пожилых людей, прошу: пожалуйста, проявите внимание. Взглядом поддержите пожилого человека. Взглядом поддержите человека, который аккуратно движется по пешеходному переходу — физически это уже сложно, но бодрость духа есть: он не сидит дома, он вышел на улицу.

И правильно сделал. **НЕТ — СТАРОСТИ В ЗАБВЕНИИ, ДА — УВАЖЕНИЮ К ОПЫТУ.** Это то, чем славится Кавказ, и то, чем славятся интеллигентные люди, — добрым отношением к пожилым людям. У вас оно есть, это доброе отношение? **Проявите чуть больше внимания к окружающим — мир станет лучше, и вы станете лучше.** 

УРОК # 25

В ДЕЛАХ ПОВСЕДНЕВНЫХ ПОМНИ О СМЕРТИ
И СЛОВО ЭТО НОСИ В СВОЁМ СЕРДЦЕ.

ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ БУСИДО — КОДЕКСА САМУРАЯ

ЖИЗНЬ — ЭТО
ПРАЗДНИК...
И ГРУСТЬ ТОЖЕ

Подумаем о смерти... Своим студентам иногда даю задание — сходить на кладбище и потом написать, что они думают о вечности, о жизни и о смерти.

Я заметил: после подготовки этого учебного материала отношение к жизни у студентов пусть ненадолго, но становится чуть-чуть иным. Почему?

КОГДА МЫ ДУМАЕМ О СМЕРТИ, МЫ НАЧИНАЕМ ПОНИМАТЬ: КАК ХОРОШО, ЧТО МЫ ЖИВЫ. Осознаём, что на земле мы временно, и начинаем наполненнее жить: меньше ссориться, делать больше добрых дел, лучше планировать свою жизнь.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Сходите на кладбище, навестите могилы близких. Это нужно не им — тем, кого вы навещаете. Это нужно вам — для очищения. Скажите себе: «Я живу. Я должен сделать как можно больше интересного и полезного, словом, того, что поможет мне воспринимать эту жизнь как праздник». И тогда жизнь становится фантастически любопытной и интересной.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭТО ПРАЗДНИК.

И если мы будем думать о смерти хотя бы пять минут, мы постараемся жить лучше. Мы станем чище, мягче, благороднее, искреннее, спокойнее, менее суетными.

**Сделайте гимнастику души — подумайте пять минут
о смерти. И, может быть, день пройдёт
у вас лучше.** 

УРОК # 26

ЕСТЬ МЕРТВЕЦЫ, В КОТОРЫХ
БОЛЬШЕ ЖИЗНИ, ЧЕМ В ЖИВЫХ.
НО ЕСТЬ И ЖИВЫЕ, КОТОРЫЕ
МЕРТВЕЕ ВСЯКИХ МЕРТВЕЦОВ.

Ромен Роллан

НЕ СКОРБИТЕ О ТЕХ, КТО...



Не скорбите о тех, кто ушёл из жизни, но будьте признательны им за то, что они жили и были с нами. Но как же не горевать, если уходят из жизни мать, отец, друг, жена, муж, дедушка, бабушка, интересный писатель, талантливый артист, великий музыкант, спортсмен? Мы сокрушаемся. Особенно — если ушёл кто-то из близких. И сокрушаемся так, что выбываем из жизни: ничего не можем делать и всецело отдаёмся во власть скорби. НЕ НАДО.

Мы должны быть им признательны за то, что они нас родили, если это родители, за то, что принимали участие в нашем воспитании,— дедушки и бабушки, за то, что помогли нам лучше узнать этот мир, — артисты, писатели, учёные. Всё, что мы от них получили, нас сделало лучше. И мы должны продолжать эту эстафету.

ДРУГОЕ ДЕЛО — ПОМНИТЬ О ТЕХ, КТО ЖИЛ С НАМИ. Помнить и в своём сердце постоянно ощущать их присутствие. Ибо правильно считается: человек жив до тех пор, пока его помнят.

Лев Николаевич Толстой как-то заметил: «Истинно мудрый человек всегда весел». Надо по-мудрому относиться к смерти. Она неизбежна: все мы уйдём из жизни. И к этому надо быть готовым. Важно помнить тех, кто тебе помогал, кто был с тобой рядом. Помнить и помогать тем, кто остался без близких. ВОТ ЭТО ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ ВАЖНО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Загляните в список своих знакомых и друзей.

Может быть, кто-то из их близких ушёл, и вы можете позвонить их родным и предложить свою помощь?

А может быть, просто устроите вечер памяти и вспомните своих друзей и родных — которых нет с вами?

Будьте им признательны. Это возвысит вас и в собственных глазах, и в глазах окружающих. Вы станете сильнее.

А если при этом вы проявите мудрость, то не потеряете оптимизм и ту самую весёлость, о которой говорил
Лев Николаевич Толстой.

ВОТ ТАК И НАДО ЖИТЬ. И ИМЕННО ЭТОГО Я ВАМ

ЖЕЛАЮ. Проживите неделю, вспоминая ваших близких, родных, друзей и тех, кто стал для вас учителем, даже если вы и не были знакомы: писателей, артистов, музыкантов, философов и учёных. 



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УРОК # 27

О ПРОШЕДШЕМ НЕ ЖАЛЕЮТ

Каждый год мы становимся старше. Десять, пятнадцать, двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят, шестьдесят лет... Время бежит быстрее и быстрее...

Мы не успеваем, торопимся, всё делаем быстро... И в определенный день и час каждый из нас вдруг осознаёт: «Не туда я потратил свои усилия, не на то. Куда ушло время? Сколько глупостей я наделал...»

ЗАПОМНИТЕ: НЕЛЬЗЯ ЖАЛЕТЬ О ПРОШЕДШЕМ. Развелись? Всё — развелись. Уволили с работы? Не жалейте — лучшую найдёте. Вы не успели что-то сделать и теперь всё сожалеете об этом и живёте прошлым? Но это уже прошло и забылось.



ТОЛЬКО ВПЕРЁД!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



ВСЯ ПРЕЛЕСТЬ ПРОШЛОГО
В ТОМ, ЧТО ОНО — ПРОШЛОЕ.

Оскар Уайльд

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Настройтесь: «Я сильный. Я уверенный. Я добьюсь. Я сделаю. У меня будет новая работа, у меня будет новая влюблённость и новая жена и, может быть, ещё будут дети». Не получили высшего образования или в школе плохо учились? И почувствовали жалость, что время ушло? Не жалейте. Снова поступайте в вуз — в любом возрасте можно начинать новое дело.

ЖИЗНЬ ЛЮБИТ УДАЧЛИВЫХ. Удачливы вы или нет, не знаю, но, если вы перестанете жалеть о прошедшем и давать прошлому минусовую оценку, станете удачливым человеком.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Подумайте сегодня на эту тему. Вспомните своё прошлое.
Вспомните, каким вы были десять или пятнадцать лет назад.
Вспомните всё хорошее, а плохое постарайтесь забыть.
ПРИУЧИТЕ СЕБЯ ДУМАТЬ О ХОРОШЕМ И ЗАБЫВАТЬ ПЛОХОЕ. И никогда, ни при каких обстоятельствах не ругайте себя за прошлое. 

На фото слева: кладбище Пер-Лашез, памятник на могиле Оскара Уайльда

УРОК # **28**

ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛОХО...

«Когда вам станет плохо, найдите того, кому ещё хуже, и помогите ему. Вам станет лучше». Как просто звучит! Но зачем же идти и помогать кому-то, если плохо мне?

ИЗБЕГАЙТЕ ТЕХ, КТО СТАРАЕТСЯ
ПОДОРВАТЬ ВАШУ ВЕРУ В СЕБЯ.
ЭТА ЧЕРТА СВОЙСТВЕННА МЕЛКИМ
ЛЮДЯМ. ВЕЛИКИЙ ЧЕЛОВЕК,
НАОБОРОТ, ВНУШАЕТ ЧУВСТВО,
ЧТО ВЫ СМОЖЕТЕ СТАТЬ ВЕЛИКИМ.

МАРК ТВЕН



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

{ гимнастика души }

Ж

ена бросила, дети забыли, с работы выгнали — жизнь рушится!

Всё плохо. Но если вы найдёте человека, которому нужна ваша помощь, если ему хуже, чем вам, ваши невзгоды отойдут в сторону. Занимаясь болью и проблемами другого человека, вы переключаетесь и временно забываете о своих трудностях и невзгодах.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ЗАПОМНИТЕ: ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ СКЛАДЫВАЮТСЯ, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ — НЕТ. Помогая другому, вы испытываете положительные эмоции. Вы помогли, вы видите: ваша помощь была нужна. Вы смогли, вы приняли участие в чужой судьбе. Когда вам плохо — найдите того, кому ещё хуже, и помогите ему — вам станет лучше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

ОГЛЯДИТЕСЬ ВОКРУГ: если есть люди, которым вы могли бы помочь, — помогите им, даже если вам хорошо. Вам станет ещё лучше. Ну а уж если вам плохо, обязательно найдите таких людей!

Постарайтесь действовать, используя это правило, — и вам станет лучше. 

УРОК # 29

ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ МИРУ —
ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ
СТАТЬ РАДОСТНЫМ.

ГАНС ХРИСТИАН АНДЕРСЕН

ПОГОВОРИМ О СМЕРТИ

В период эгоистичной юности многие подростки, поссорившись с родителями или учителями, иногда фантазируют, как они уйдут из жизни, а все вокруг начнут оплакивать их смерть. Юность эгоистична...