

СОДЕРЖАНИЕ

	Аркадий Верзуб. Предисловие переводчика	9
	От автора	11
I.	Вступление	13
2.	Знайте, чего хотите, и стремитесь к своей цели	18
3.	Научитесь управлять своим настроением	37
	3.1. Общее представление о душевном состоянии	37
	3.2. Усиьте свой положительный настрой	64
	3.3. Снизьте негативный и непродуктивный настрой ..	78
4.	Сосредоточенность — ключ к душевным качествам ...	101
5.	Взгляды формируют человека, а человек — свои взгляды	120
6.	Самооценка и самоуважение	151
7.	Преодоление жизненных барьеров	166
8.	Основы	186
9.	Понять себя, понять других	203
10.	Совершенствуйте свои личные качества	227
II.	Перемены	269
12.	Избавляйтесь от дурных привычек	283

13.	Привычки, обогащающие жизнь	288
14.	Управление временем	296
15.	Приобрести больше знаний	303
16.	Улучшить навыки	312
17.	Вспомогательные средства	338
18.	Предотвратить возникновение проблем	378
19.	Учиться на собственных ошибках	390
20.	Совершенствуйте взаимное расположение и развивайте дружеские связи	398
21.	Помогите всем, кому можете	432
22.	Будьте осторожны, чтобы не обидеть окружающих...	463
23.	Как заинтересовать людей и повлиять на них	469
24.	Трудности межличностного общения	483
25.	Сложные жизненные ситуации	492
26.	Идеи	511
27.	Общие понятия	524
28.	Объедините и осмыслите идеи этой книги	535
29.	Начать с себя	538

Я посвящаю эту книгу всем моим учителям.

*Тем, кто учил меня формально,
И тем, кто учил меня неформально.
Тем, чьи уроки я любил,
И тем, чьи уроки были мне в тягость.
Тем, кто учил меня много лет,
И тем, кто учил меня только однажды.
Тем, кто лично учил меня,
И тем, кто учил меня своими трудами.
Тем, кто учил меня своим словом,
И тем, кто учил меня своим примером.*

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Рассказывают, как один энергичный еврейский юноша возмечтал усовершенствовать мир. Получив благословение своего духовного наставника, молодой человек принялся за дело. Но через некоторое время он, обескураженный, возвратился к учителю и сказал, что мир не слушает его советов.

—Может, попробуешь уменьшить масштаб своих усилий? — посоветовал ему ребе. — Постарайся изменить хотя бы свой город, если тебе так уж хочется что-то улучшить в этом мире.

Но и это оказалось не под силу нашему герою.

—Тогда попробуй изменить людей на своей улице, — посоветовал расстроенному молодому человеку его учитель.

Увы, и здесь юношу ожидала неудача.

—Так что же мне делать, учитель, мне ведь так хочется улучшить мир!

—Может, тогда попробуешь начать с себя? — посоветовал юноше его мудрый наставник.

* * *

Мы далеко не безупречны и, разумеется, хотели бы стать лучше, совершеннее. Но легко сказать «стать лучше». А как это сделать? С чего начать, чем про-

должить? Что следует практически сделать, чтобы изменить, усовершенствовать себя?

Об этом книга, которую ты, дорогой читатель, держишь сейчас в руках. Она написана равом Зелигом Плискиным, дипломированным консультантом-психологом, автором более 20 книг.

В книге «Начни с себя!» автор дает читателю практические советы, помогающие избавиться от вредных привычек, улучшающие психологическое, душевное состояние, учит правильно оценивать происходящее и разумно действовать в любой сложной жизненной ситуации, советует, как следует взаимодействовать с людьми, как предотвращать проблемы и справляться с ними, как разумнее распорядиться своим временем. Он старается помочь нам понять себя и других, повысить собственную самооценку и уважать тех, кто не похож на нас, учит нас справляться с гневом и направлять энергию на осуществление своих целей. Учит влиять на людей и прислушиваться к мнению собеседника.

Приготовься, дорогой читатель: эту книгу тебе придется прочитать не один раз. Возможно, некоторые рекомендации автора будут тебе знакомы. Но в ней, несомненно, есть материал, который покажется интересным, и ты захочешь взять его на вооружение. Поэтому наверняка понадобятся закладки. Много закладок. Ибо в каждом разделе найдется немало полезного для тебя и твоих близких.

Удачи, дорогой читатель! И пусть эта книга станет твоим следующим шагом на пути к изменению и улучшению мира, в котором ты живешь.

ОТ АВТОРА

Когда я был мальчишкой, страстно хотел прочитать одну книгу. Книгу, которая помогла бы мне лучше понять самого себя и других людей. Книгу, которая стала бы путеводителем по жизни, чтобы можно было прожить на земле наилучшим образом. Каждый, кто написал бы такую книгу, сделал бы это по-своему.

После многих лет исследований и раздумий я сам предлагаю эту книгу тому мальчишке.

I

ВСТУПЛЕНИЕ

ВЫ СОЗДАЕТЕ МИР, В КОТОРОМ ЖИВЕТЕ

По большому счету, вы сами создаете мир, в котором живете. Ваши мысли, взгляды, убеждения, центр вашего внимания, восприятие, внутренний диалог, склад ума, воспоминания о прошлых событиях, мысли и представления о будущем — все это создает мир, в котором вы живете. И вы в значительной степени можете контролировать каждую из этих составляющих.

Люди, с которыми общаетесь, книги, которые читаете, источники новостей и прочей информации — все воздействует на ваш внутренний мир. И здесь вы также вольны выбрать разумные варианты, которые помогут улучшить вашу жизнь.

Существует объективный внешний мир, оказывающий на каждого из нас громадное влияние. Тем не менее у вас есть выбор — какие действия следует или не следует предпринять. Кроме того, вы постоянно выбираете, на чем сосредоточить свое внимание, как оценивать и воспринимать каждое событие и ситуацию.

Задумайтесь на минуту о том, какой мир вы хотели бы для себя создать? Какие изменения в мыслях и действиях помогут вам воплотить в реальность свои представления о нем? Помогите и

другим создать для себя наилучший мир. Способствуя раскрытию реальных возможностей окружающих, вы в немалой степени повлияете на их жизнь. Если бы вы могли помочь троим улучшить свой мир, кто были бы эти люди? Составьте реальный план на этот счет и немедленно начните действовать.

Неустанно повторяйте: «Сегодня я начну создавать для себя прекрасный мир».

САМООЦЕНКА

Это книга о том, как научиться делать выбор. Мы постоянно выбираем: о чем думать, как воспринимать происходящее, какие действия предпринять, а какие — нет. И в основе любого нашего выбора лежит то, как мы воспринимаем самих себя.

Самооценка дает нам энергию, внутреннюю силу и мотивацию. Как обрести их? Прежде всего необходимо разобраться в своей подлинной ценности и значимости независимо от собственных достижений и слабостей. С момента нашего прихода в этот мир мы обретаем присущую нам ценность. Мы созданы по образу и подобию Творца. И это остается с нами до последнего нашего вздоха. Никто не может отобрать у нас эту ценность.

Отождествляйте себя с собой, достигшим самых высоких устремлений. Необходимо осознавать ваши положительные качества, совершенные вами добрые дела и знать, что каждый способен сделать правильный выбор — как мысленно, так и в конкретных действиях.

Верная самооценка помогает нам признать собственные ошибки и недостатки. В случае ее отсут-

ствия мы будем отрицать свои слабости. Поэтому объективная самооценка является предварительным условием для совершения положительных изменений. Независимо от того, какими мы видели себя в прошлом, можно сделать новый выбор. Мы в силах не откладывая начать все сначала. И этот первый шаг способен полностью изменить качество нашего путешествия по жизни.

ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ, НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ВАС

Живя в этом мире, мы в целом имеем возможность пользоваться одной из двух программ. Одну программу назовем: «Как сделать так, чтобы чувствовать себя жалким и несчастным», а вторую: «Как прожить счастливую жизнь». И хотя между двумя этими программами существует неограниченное количество вариантов, именно в них сосредоточены основные направления.

Обе программы работают. То есть вы всегда при желании отыщете основательные причины чувствовать себя несчастным. Всегда найдутся реальные страдания, на которых можно сосредоточить свое внимание. Всегда найдутся расстраивающие нас ситуации и события, реагируя на которые, мы испытываем гнев, негодование, раздражение, тревогу.

Но если вы решите овладеть программой «Как прожить счастливую жизнь», то начнете процесс, вызывающий в памяти мысли и ассоциации о признательности, благодарности, радости и удовольствии. Вы станете воспринимать сложные события жизни как вызов, испытание и приключение.

Разумеется, огорчения и разочарования неизбежны, но они не будут доминировать. Скорее, полоса неприятностей поможет вам обрести целостность своей натуры, наделив ощущением перспективы, лучшим пониманием мира и людей. Оба эти чувства — радость и печаль — помогут вам стать ближе к Создателю.

Это вовсе не значит, что мы находимся в ситуации «или-или»: либо радостны, либо несчастны. Скорее, на протяжении дня мы фиксируем свое внимание на разных душевных состояниях. Иногда мы в радостном и продуктивном состоянии, а иногда в угнетенном и непроизводительном. Зачастую настрой у многих людей меняется неосознанно. Понимание же причин, вызывающих эти изменения, позволит вам научиться лучше управлять своим состоянием.

Люди, по сути, отличаются друг от друга тем, какой программы они непроизвольно придерживаются. Жизненные обстоятельства у каждого свои. Некоторые испытали немало трудностей или были свидетелями множества событий, ставших результатом негативных жизненных программ. И поскольку таким людям не посчастливилось испытать на себе позитивные программы, в дальнейшем они будут следовать установке «Как сделать так, чтобы чувствовать себя жалким и несчастным». Если вы относитесь к этой категории людей, вам необходимо приложить определенные усилия, чтобы овладеть искусством изменения восприятия (см. соответствующий раздел) с целью научиться концентрироваться на радостях жизни и оценивать свое прошлое, настоящее и будущее так, чтобы наполнить свою жизнь и изменить ее к лучшему. Пре-

имущества использования позитивной программы настолько велики и масштабны, что, несомненно, сто́ит сделать ее своим главным приоритетом. Эту книгу можно рассматривать как обстоятельное руководство для создания своей персональной программы «Как прожить счастливую жизнь». Мастерство не приходит за одну ночь. Но, раз за разом возвращаясь к основным принципам позитивной программы и постоянно упражняясь в овладении ей, вы однажды поймаете себя на мысли, что стали получать от жизни больше удовольствия, любви и движетесь к обретению внутреннего спокойствия.

ПРАЗДНУЙТЕ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ

Каждое мгновение жизни бесценно, отмечайте его. Каждый ваш вдох драгоценен, приветствуйте его. Повторяйте про себя: «Я буду праздновать каждое мгновение своей жизни!»

Большинство людей отмечают только особые случаи в жизни. Победу, нестандартное событие, определенный день в календаре. Дорожите каждым моментом жизни, которую подарил вам Создатель. Люди годами готовят себя к победе, к торжеству. Потратьте малую долю этого времени, чтобы научиться праздновать каждое мгновение.

«Почему я должен праздновать?» — спросит кто-то. Если этот вопрос беспокоит и вас, постарайтесь найти ответ, который позволит вам сказать: «Я буду прославлять это мгновение!»

2

ЗНАЙТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ, И СТРЕМИТЕСЬ К СВОЕЙ ЦЕЛИ

ЦЕЛИ

В записанных задачах, которые вы ставите перед собой, заключена огромная мощь. Успешные люди определяют цели и затем воплощают их в жизнь. Запишите намеченные цели — это станет сильным стимулом к их выполнению. Прямо сейчас изложите хотя бы три задачи, которые наметили мысленно. Подберите для них положительные слова и выражения. Обозначьте то, чего вы хотите достичь, а не то, чего не хотите. Если ваша цель заключается в том, чтобы прекратить делать что-то, например бросить курить, запишите: «Я хочу стать некурящим».

Составьте список как краткосрочных, так и долгосрочных целей. Поставьте перед собой задачи, для выполнения которых потребуются применить все свои способности и таланты.

Каковы основные приоритеты в вашей жизни? Определив, обозначьте цели в каждом из них. Обозначив цель, не забудьте написать, каким человеком вы хотели бы быть: перечислите положительные черты характера, которые вы стремитесь развить или обрести, и жизненные ценности, которых хотите придерживаться.