

ПЯТЬ ПЕРВЫХ ШАГОВ САМОУСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ по Владимиру Львовичу Леви

Шаг первый. Самооздоровление.

Физическое здоровье — не самоцель, но одно из средств одухотворения жизни.[...]

Шаг пятый. Выход из одиночества. Шесть замен.

Есть только один способ найти настоящего друга. Способ этот заключается в том, чтобы стать самому таким человеком, которого вы хотели бы иметь другом, или хотя бы двигаться, приближаться к подобию. [...]

ШЕСТЬ ЗАМЕН, которые могут сотворить чудо в ваших взаимоотношениях с людьми.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СТРЕМЛЕНИЯ:

- 1) к естественности, непринужденности, непосредственности;
- 2) интересоваться, привлекать, нравиться;
- 3) вызывать уважение, добиваться престижа, признания;
- 4) получать благодарность, тепло, симпатию и сочувствие;
- 5) скрывать свои недостатки;
- 6) получать помощь, поддержку, быть предметом любви.

Стремясь к этому, вы этого не добьетесь. Отказавшись от этого, вы это получите.

СТРЕМИТЕСЬ:

- 1) к внутренней независимости — жить в соответствии со своим Кредо;
- 2) интересоваться, вникать, наблюдать людей;
- 3) внушать людям уважение к самим себе;
- 4) проявлять благодарность, согревать сочувствием, понимать причины человеческих слабостей и несовершенств;
- 5) развивать свои достоинства, принимать чужие успехи и достоинства как свои собственные;
- 6) помогать, приносить пользу, любить.

Стремясь к этому, вы этого достигнете. Достигнув этого, вы «получите то, от чего отказались.

Вот и ключ к Тайне Номер Три.

Перестройка себя в этом духе потребует, разумеется, времени. Скорее всего — целой жизни, которой может и не хватить...

НЕОБХОДИМО — НО НЕДОСТАТОЧНО!

Психотерапия — война с ограниченностью. Когда-нибудь, верю, какой-либо гений изобретет маленькую лампочку, которая будет вовремя включаться, предупреждая: ВНИМАНИЕ — ОГРАНИЧЕННОСТЬ!



Шаг четвертый. Самообразование.

Можно блестяще закончить десяток университетов и остаться темным невеждой. Можно всосать в мозги содержание всех на свете библиотек — и стать ходячим кладбищем знаний. Так может получиться, если дух в результате неправильного питания перестанет чувствовать подлинный голод. «Как тело, пока его не сбили с толку, инстинктом всегда знает, какая пища ему нужна, так и дух сам, и только сам, может руководить своим питанием, выбирать пищу. Настоящее образование — только самообразование. Любое обучение — только стимул к самообучению. Как бы ни трудились педагоги, преподнося вам духовные деликатесы, как бы ни разжевывали, усвоить их или извергнуть — дело ваше, и только ваше.

Дух живой и здоровый разжует и окаменелость, переварит и непереваримое. [...]

Не впали ли в самоубийственное заблуждение, сочтя, что ваше образование завершено?..

Немаловажна, конечно, и проблема снабжения. (...) Здесь легко заблудиться, запутаться, потеряться. Но ваш интерес выведет вас на путь. Неважно, каким он будет, — «важно, чтобы он продолжался. Изберете ли вы стратегию широты («немного о многом») или стратегию глубины («много о немногом») — вы не знаете, что ждет вас за горизонтом.[...]

Шаг второй. Самообщение. Переоценка ценностей. Обновление Кредо.

Пересмотреть и подвергнуть критическому разбору свои представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо» вообще и для вас в частности. Устроить открытый судебный процесс над основными смысловыми предпосылками вашей жизни. Над внутренними позициями. Над тем, что как бы «само собой разумеется» и от чего в первую очередь зависят ваши желания, ваши цели, ваше отношение к себе и другим, к любому обстоятельству и событию. «На каждое «да» найти «нет», на каждое «нет» — «да», на каждый довод — противодовод, на тезис — антитезис и снова тезис... Только таким путем вы придете к новому решению — синтезу. К новому отношению — к миру, к жизни, к себе, — к новому Кредо.

Делается это единственным способом: внутренним диалогом. Разговором с собой.[...]

Шаг третий. Развитие самобытности.

Если вы вошли в общение с Внутренним Собеседником, то он, должен быть, уже заметил, что во многих отношениях вы живете (мыслите, чувствуете, двигаетесь, говорите...) не в согласии с ним — не по-своему. Не оригинально, не самобытно, а... Как другие. Как кто-то. Как большинство... Как вам предложили, как показали, как навязали... Стандартно. Банально. Безлико. Без божества, без вдохновенья... [...]

Бездарности нет — есть лишь незнание СВОЕГО дара. Твое (и не только твое) представление об одаренности основано на ограничениях, узких мерках, опять же стандартных. На убеждении, будто существует регламент талантов: поэт, художник, ученый, артист, спортсмен... организатор... оратор... кто там еще?.. «светский человек»?.. Полнейшая чушь это меню талантов, убогая чушь. Все дело-то в том, что спрос на таланты в каждом месте и времени узок, ограничен, конечен. А предложение — бесконечно! Сообрази: сегодня есть талантливые физики, они в почете, они нужны. Но три тысячи лет назад еще не было никакой физики, а талантливые физики все равно рождались?.. Талант — пленка, жизнь — проявитель. Есть талант полководца, но когда нет войны, гениальнейший полководец может мирно тачать сапоги и не ведать о своем даре, не так ли?.. [...]

Найди свой жизненный интерес, свое дело, не обязательно совпадающее с профессией. Пусть это будет то, что называют «увлечением», или «хобби», — важно, чтобы это было действительно что-то твое, любимое. Фотография, коллекционирование бабочек, марок?.. [...] Имей смелость отдаться этому, как вдохновению, как любви, и «поставь задачу: достигь, овладеть! Добиться максимума возможного! Знать или делать что-либо — хорошо, отлично, превосходно, прекрасно, до совершенства! [...]

Оригинальность возникает САМА, самобытность развивается и цветет, когда человек становится поэтом, исследователем и рекордсменом своей собственной жизни, и совершенно при этом неважно, отличается ли он от других внешней формой существования.

В этом и только в этом случае человек становится воистину ИНТЕРЕСНЫМ.

«Внутренний диалог может изменить вашу жизненную программу (отменить замужество, уехать в дальние края, сменить профессию и т. п.), но может и оставить все на местах, изменив не форму существования, а лишь содержание, лишь значение.

Лучше по-новому жить по-старому, чем по-старому жить по-новому.