

# **ТЕХНОЛОГИИ УСПЕХА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

Практическое пособие

---

## **Проверенные и мощные технологии достижения успеха**

---

Прочитав эту книгу, Вы действительно сможете:

- открыть ваш собственный потенциал
- резко улучшить ваши отметки
- учиться лучше, тратя гораздо меньше времени
- повысить уверенность в себе
- раскрыть творческие способности
- победить вредные привычки
- улучшить отношения с окружающими
- добиться контроля своей жизни
- прийти к полному взаимопониманию дома

**Синтез и соединение лучших идей,  
методов и приемов обучения**

---

**ИГОРЬ ДОБРОТВОРСКИЙ**

---

**Отличный справочник для тех, кто хо-  
чет стать лучшим и достичь успеха**

Москва, 2004

Д –  
ББК –  
УДК –

Д– Добротворский И.Л. Технологии успеха для учащихся.

Как повысить свою успеваемость? Как добиться поставленных целей? Как улучшить взаимоотношения с людьми?... Эта книга подскажет, как обрести уверенность в себе, научиться располагать к себе окружающих, найти свое место в жизни.

В ней предлагается испытанная методика и апробированная программа развития и улучшения самых разнообразных способностей учащихся – физических, интеллектуальных, эмоциональных.

Автор собрал, изучил и обобщил наиболее эффективные методы и конкретные приемы, которые помогут вам изменить свою жизнь к лучшему, овладев своими внутренними резервами для того, чтобы стать победителем в школе и во дворе, на стадионе, в бассейне, в кружке... – повсюду и в любом классе.

Книга адресована прежде всего подросткам и молодым людям, которые ищут свой путь за партой школы или в стенах другого учебного заведения (лицей, училище, техникум, гимназия, колледж, консерватория, институт...). Но может заинтересовать и гораздо широкий круг читателей – дедушек и бабушек, родителей, которые беспокоятся о дальнейшей судьбе их сыновей и дочерей.

Д без объявления

ISBN

ББК

© Добротворский И.Л.

Отличный справочник для тех,  
кто хочет стать лучшим  
и добиться успеха

## ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Эта книга может помочь тебе добиться успеха. Улучшить свои оценки по математике, английскому языку или какому-либо другому предмету. Она может помочь тебе найти друзей или добиться взаимопонимания с родителями. Поможет избавиться от рассеянности и лучше концентрировать внимание на деле. Научит тебя говорить свободно, преодолевать скованность и смущение, не опускать руки при неудачах. Она поддержит тебя во всем, чего ты хочешь достичь и поведет тебя прямо к намеченной цели при условии, конечно, что эта цель реальна. Если, например, у тебя нет музыкального слуха, то лучше выбрось из головы идею стать второй Аллой Пугачевой. Если же у тебя явные способности к музыке, но игра на пианино для тебя истинная мука, вот тогда эта книга действительно сможет тебе помочь.

Ведь если ты по-настоящему хочешь, то ты обязательно добьешься успеха и учась в школе, и обучаясь профессии, и общаясь с окружающими.

Эта книга – твой самый главный помощник на этом пути и потому она должна постоянно лежать на твоём рабочем столе подобно толковому словарю или другому справочнику. Тебе не надо ее читать подряд как детектив (трупов здесь все равно не предвидится), а время от времени брать в руки и отыскивать в ней те советы и подсказки, которые тебе нужны как раз в этот момент.

Прочитай содержание книги. Представь себе, что это меню. Ты выбираешь с толком, не спеша то блюдо, которое хотел бы съесть и заказываешь его. Так и здесь. Главу, которая интересует тебя больше всего, прочитай в первую очередь. Если тебе одиноко, то прочитай главу об одиночестве. Если замечаешь за собой, что берешься сразу за много дел и никогда по-настоящему не доводишь их до конца, то

познакомься с той частью, где речь идет о концентрации внимания.

Начни с помощью этой книги работать над собой. Перед тобой лежит настоящая рабочая книга. Вот и используй ее как рабочую книгу. Не стесняйся, пользуйся при чтении фломастером, ручкой или маркером. Заведи тетрадь, в которую ты будешь записывать самые важные мысли, идеи и советы.

Ну а теперь – за дело!

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга создавалась в течение многих лет из отрывочных записей, газетных и журнальных вырезок, книг, множества бесед с лидерами школ, гимназий, лицеев, колледжей... Оформленная в виде практического пособия первоначально она предназначалась автором только для личного пользования. С помощью этих советов и весьма успешно сдавались зачеты и около сотни экзаменов в школе, институте и на различных курсах.

По отдельным главам этой книги читались лекции, некоторые части использовались друзьями и знакомыми автора для собственных нужд, переписывались, копировались, передавались из рук в руки.

Шли годы. Материал совершенствовался, продолжал проходить проверку практикой. К нему добавлялись переведенные отрывки из новейших книг на английском, немецком, французском языках. То же, что не подходило под российскую почву - безжалостно отбрасывалось, а остальное – тщательно перерабатывалось и основательно исправлялось. И опять части, главы книги продолжали переписывать, копировать, передавать из рук в руки...

В конце концов автору просто надоело с громадным трудом восстанавливать периодически утрачиваемые самые ценные отрывки. Одновременно с этим вся гора российских и иностранных материалов как-то, вроде бы сама собой, оформилась в виде книги...

... ТЫ МОЖЕШЬ УЧИТЬСЯ ТОЛЬКО НА «ОТЛИЧНО»!

ТЫ МОЖЕШЬ НА «ОТЛИЧНО» СДАВАТЬ ВСЕ ЭКЗАМЕНЫ!

ТЫ МОЖЕШЬ УСПЕШНО ЗАКОНЧИТЬ ШКОЛУ,  
ПОСТУПИТЬ В ИНСТИТУТ И ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
ДОСТИГНУТЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ!

Ключик для это я тебе дал. Он называется «Технология  
успеха». Сделаешь с ним, что захочешь.

## **Часть I.** **С ЧЕГО НАЧАТЬ**

### **ГЛАВА 1. МНОЖЕСТВО ШАНСОВ ПОВСЮДУ**

Иной раз тебе, наверное, кажется, что ты в этом мире вообще не найдешь себе применения, что нет больше интересных целей, где бы ты мог приложить свои силы и удовлетворить свою жажду деятельности. Почти все области жизни кажутся уже исследованными и освоенными: нет больше белых пятен на географических картах; Луна исследована почти так же, как наша Земля; с большинством болезней научились эффективно бороться, скоро будет найдено средство против рака; все хорошие книги уже написаны и все симфонии сочинены.

Но ведь это совсем не так. Наоборот, никогда еще перед человечеством не стояли такие серьезные проблемы, как сейчас, и решать их надо как можно быстрее, чтобы наша планета не превратилась в необитаемую пустыню. Каждый день ты можешь прочитать в газетах тревожные заголовки: "Человечеству грозит перенаселение!", "Нехватка продуктов питания!", "Загрязнение окружающей среды", "Рост преступности", "Атомные испытания опасны!", "Нам грозит энергетический кризис!", "Сырьевые запасы истощаются!".

В будущем будет использована каждая разумная идея, каждое удачное предложение, чтобы предотвратить эти опасности. Инициативность, готовность помочь, настойчивость и



**В мире масса  
проблем. Что  
можешь сде-  
лать ты?**

воображение как никогда пользуются спросом везде и всюду. В мире полно проблем, но именно поэтому и множество шансов, которые ждут тебя.

Кто спасет выдающиеся произведения искусства от постепенного разрушения?

Кто сварит вкусные и полезные блюда, используя водоросли?

Кто поможет детям-инвалидам?

Кто уберезет от гибели вымирающие виды животных?

Кто изобретет новое топливо для автомобилей?

Кто развеселит людей? Кто напишет стихи и рассказы?

Замечаешь? Мир полон возможностей, и ты можешь предложенный нами список продолжать сколько тебе угодно:

Проблемы	Возможные решения

Великие и интересные личности будущего, мужчины и женщины, которые станут совершенствовать этот мир завтра, сегодня еще молоды и никому не известны. Кто же, кроме тебя самого, может помешать тебе стать одним из них? Ты нужен, и даже очень, причем как можно скорее!

## Глава 2. Осторожно! Берегись нытиков!

"Из этого ничего не выйдет!"

"Да ты с этим ни за что не справишься!"

"Это наверняка не получится!"

"Нас ждет верная неудача!"

Подобные глупые высказывания ты наверняка слышишь частенько и по любому поводу, при этом пессимисты потирают руки от радости, если могут своими словами обескуражить другого. Любая самая малая инициатива, любое вдохновение, любые удачные замыслы потерпят крах, если всегда заранее все видишь в черном свете, выискиваешь блох, ко всему придираешься.



В этом мире множество недостатков, но все-таки он прекрасен! Во всяком случае самый прекрасный, который у нас есть. Поэтому расхохочись пессимистам в лицо и не позволяй им заразить тебя. Докажи, что из любой ситуации есть приемлемый выход. Предположим, в летние каникулы выдался холодный дождливый день. Разумеется, куда приятнее было бы, если бы ярко светило солнце, а ты мог бы загорать на берегу реки или поплавать под парусом. Но из-за погоды совсем не обязательно "торчать дома", как сделали бы пессимисты. Натяни резиновые сапоги, оденься потеплее, возьми зонтик или накинь плащ и — вперед! Улыбаясь, пошлепай по лужам, надышись вволю свежим воздухом! Ты убедишься, что прогулка в проливной дождь — это потрясающее удовольствие! А после такой прогулки твоя комната покажется тебе невероятно уютной. Ты сможешь наконец-то полистать альбом с репродукциями, который взял в библиотеке, разучить сложные аккорды на гита-

ре, которые никак не получались, послушать музыку, пригласить друзей поспорить или просто подурачиться — существует множество возможностей в такой день не кинуть перед "ящиком", зевая и сетуя на вечные повторения телепрограмм.

Пессимизм — это саботаж! Никогда больше не употребляй таких выражений, как "Я с этим не справлюсь!", "Мне смертельно скучно!" Кому скучно, тот просто сам неинтересный зануда. Кто не верит в свои силы, тот ни с чем и не справится. Будь смелее! Больше доверяй себе! Старайся мыслить нестандартно! Если ты считаешь, что способен что-то сделать и можешь все задуманное представить в деталях, то и справишься с этим. (И если что-то получится не совсем так, как ты планировал, то совсем не потому, что прав был пессимист, а потому, что ты, очевидно, допустил ошибку. Если ты поймешь, в чем она, и немедленно исправишь или все начнешь сначала, то наверняка добьешься успеха при следующей попытке!) Беги от нытиков, как от чумы.

Кто из моих знакомых является пессимистом?	В каких словах или делах проявляется их пессимизм?	Как я могу на это реагировать?

### ГЛАВА 3. ПОИСКИ ТРОИ

Пример того, что ты невозможное можешь сделать возможным, что мечты могут стать реальностью, если ты энергично и с ничем не сокрушимой верой пытаешься претворить их в жизнь, дал немецкий археолог Генрих Шлиман.

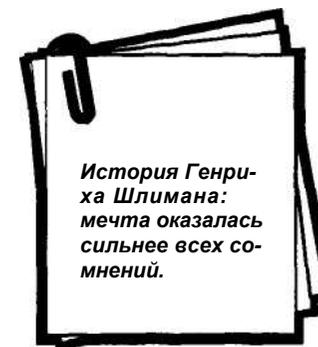
Он родился 170 лет назад в Северной Германии в семье священника. С детства он страстно любил читать. Из всех книг, собранных отцом, его особенно потрясли "Илиада" и "Одиссея".

Это поэмы, в которых древнегреческий поэт Гомер примерно в 900 г. до н.э. описал события Троянской войны и героические деяния древних греков.

Генрих Шлиман — ему было тогда около десяти лет — ни минуты не сомневался в том, что все, о чем повествовал Гомер, произошло действительно, и он решил когда-нибудь, когда вырастет, побывать в городе Троя.

Когда он рассказал взрослым о своем плане, они снисходительно посмеялись над ним. "Да разве ты не знаешь, — сказали ему, — что история Троянской войны — не более чем легенда и что города Трои никогда не существовало? Это доказано научно! За многие столетия от Трои не было найдено ни единого камня, и все это — лишь плод фантазии Гомера."

Поначалу разочарование мальчика было безгранично, однако чем чаще он перечитывал оба великих творения, тем больше в нем крепло убеждение, что взрослые (и ученые тоже!) скорее всего ошибаются. Постепенно он начал мечтать уже не о путешествии в Трою, а о поисках Трои. Генрих замыслил найти Трою и доказать, что в поэмах Гомера описываются действительно происходившие



*История Генриха Шлимана: мечта оказалась сильнее всех сомнений.*

когда-то события, причем не в общих чертах, а в мельчайших подробностях.

Однако этот план долгое время казался неосуществимым: Генрих очень рано потерял родителей. Оставшись сиротой, он пошел работать учеником в лавку своего дяди. Когда мальчик сновал между бочками с селедкой и мешками с картошкой, Троя казалась ему даже дальше Луны. Задумавшись порой о благородном Одиссее и сокровищах Приама, он не раз получал подзатыльники от своего дядюшки, которому важнее был точный вес мешков с товаром, чем фантазии его "помешавшегося на древней Греции" племянника.

Не будем подробно рассказывать историю всей жизни Генриха Шлимана. Для этого нам не хватило бы места. Но заметим, что от нее захватывает дух не меньше, чем от самого крутого детектива. Если хочешь ее узнать, в самое ближайшее время возьми в библиотеке книгу о Шлимане. Мы же упомянем лишь те факты его биографии, которые особенно интересны для нас в данный момент. Хотя Шлиман посещал школу лишь короткое время, он сумел самостоятельно изучить древнегреческий язык (очень трудный, между прочим), чтобы читать произведения Гомера в подлиннике, а не в переводе на немецкий. Кроме того, он собрал все книги по археологии, которые только смог раздобыть, изучил по ним основы этой науки, но вдобавок к этому выяснил, что археологические экспедиции и раскопки стоят кучу денег. Он же был беден, поэтому первым делом решил стать богатым, иначе бы Трою он смог бы увидеть только во сне.

Он ушел из дядюшкиной лавки и поступил продавцом в один из торговых домов Амстердама. Будучи человеком трудолюбивым, настойчивым и смекалистым, он быстро рос по служебной лестнице. Накопив некоторую сумму денег, он основал собственные фирмы в России и Америке. Наконец, в 41 год он стал обладателем огромного состояния. После этого он полностью отошел от дел и посвятил

остаток жизни исключительно осуществлению своей детской мечты: найти и откопать Трою.

Как закончилась эта почти сказочная, тем не менее произошедшая в действительности история, известно всем: Шлиман нашел город, которого, по мнению современных ему ученых, никогда не существовало, точно на том месте, где он, судя по описанию Гомера, и должен был находиться. Но и это еще не все. Среди руин города он нашел и "легендарные" сокровища троянских царей, о которых так часто мечтал среди бочек и мешков в лавке своего дядюшки.

## ГЛАВА 4. САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ — ЭТО ТВОЙ УСПЕХ

Мы рассказали историю Генриха Шлимана не для того, чтобы привести пример идеального героя-честолюбца. Мы стремились убедить этим примером тебя в том, что и ты тоже можешь, несмотря на все сложности и преграды, добиться того, чего действительно хочешь всей душой, если не откажешься от своих замыслов и не опустишь руки при первых же трудностях.

Ты скажешь, что, мол, Троя уже открыта и второй нет и не будет? Вот и ошибаешься, да еще как!

Не так давно итальянские ученые в горах Сирии раскопали существовавший 4000 лет назад крупный город Эбла, о котором упоминалось в рукописях, найденных в древнем Вавилоне, и в "Ветхом Завете". Никто никогда всерьез не считывал найти этот город.

И ведь так дело обстоит не только в археологии. В каждой области знаний, в любой сфере жизни существуют бес-



*Определи свои возможности и шансы!*

численные "Трои" и "Эблы", которые предстоит открыть и исследовать. В этом смысле Троя становится как бы синонимом слова "цель".

### ***Свою цель ты определяешь сам***

Только от тебя зависит, найдешь ли ты свою цель и достигнешь ли ее. Не думай, что ты немного можешь сделать, если ты один и не обладаешь никакой властью. Все зависит только от отдельного человека, от тебя. Если твои увлеченность, энтузиазм и страстное желание достаточно велики и сильны, ты сможешь "заразить" ими окружающих тебя людей и тогда обретешь помощников и покровителей.

Но ты должен сам научиться правильно оценивать свои возможности и шансы. Внимательное наблюдение за собой и окружающими, основательные размышления и медитация помогут научиться этому.

### ***Не спеши соглашаться с мнением окружающих***

Не стоит не колеблясь воспринимать как единственно правильные и не задумываясь повторять мнения, рассуждения и точки зрения друзей, родителей и учителей.

Чужие оценки застыят твой взгляд, мешают тебе самостоятельно взглянуть на происходящее, они забивают тебе голову, становясь препятствием для твоих собственных мыслей.

***Не надо постоянно со всем и каждым соглашаться!***

***Не нужно все и всех отрицать!***

***Не становись попутчиком!***

***Будь самим собой!***

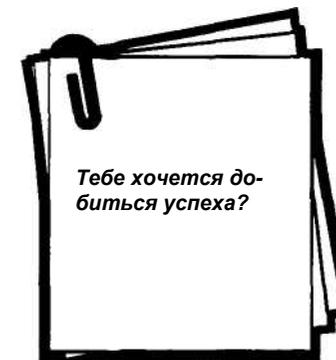
***Только так можно добиться успеха!***

### ***Не скрывай свои таланты!***

Никому не дано быть во всех областях знаний и жизни "на коне" и всюду добиваться успеха. Наш мозг обладает фантастической емкостью памяти. Каждый из нас мог бы в течение тридцати тысяч лет непрерывно воспринимать что-то новое. Таким образом, умственно полноценный человек теоретически может познать все, что является достижением человечества, и в каждой профессии принести определенную пользу. Но этого недостаточно. Результатов выше среднего, нестандартного решения проблем или даже великих достижений можно добиться только при условии, что ты занимаешься работой или выполнением задания, к которому у тебя есть способности и интерес, если то, что ты делаешь, нравится тебе и приносит удовлетворение. Каждый может научиться играть на пианино, но концертирующими пианистами становятся единицы. Без любви и интереса к своему делу добиться успеха невозможно.

"Самое важное для тебя — это твой успех" — так называется эта часть. Люди, которые добились успеха, — это по-настоящему счастливые люди. Каждый стремится к успеху и нуждается в нем — и на работе, и в отношениях с окружающими. Однако это не значит, что если ты хочешь получить пятерку по математике или английскому языку, то нужно действовать напролом, буквально "идти по трупам".

Поступая так, ты, возможно, добьешься желаемого, но такая пятерка принесет тебе немного радости, если после этого никто из класса не захочет с тобой иметь никаких



дел. Читая книгу дальше, ты поймешь, что такое истинный успех и что нужно делать, чтобы его достичь.

Итак, освоение этой науки начинается! Готов ли ты прочитать вторую часть?

## Глава 5. Тест "САМОУВАЖЕНИЕ" (СУ)

### Инструкция:

Этот тест разработан для того, чтобы проанализировать ваше поведение в различных ситуациях. Цель его — помочь вам осознать, как вы в действительности себя чувствуете при различных обстоятельствах, и избежать всяческих оправданий. Ответьте на все вопросы честно, так, как вы думаете в настоящий момент. Это увеличит ту выгоду, которую вам даст выполнение этого упражнения.

После того как прочитаете положение, обведите ответ, который полностью соответствует вашему мнению.

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
1. Я нравлюсь себе	4	3	2	1
2. Я часто проверяю свои способности	1	2	3	4
3. Я думаю, что учиться было бы легче, если бы учителя были проще	1	2	3	4
4. Я чаще думаю о том, что может быть неправильно, чем о том, что может быть правильно	1	2	3	4
5. Я часто говорю о своих слабых сторонах	1	2	3	4

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
6. Меня часто запугивают другие	1	2	3	4
7. Я поддаюсь влиянию окружения	1	2	3	4
8. Я дисциплинирован и выполняю ежедневную определенную деятельность	4	3	2	1
9. Я недоверчиво отношусь к другим	1	2	3	4
10. Неудачи способствуют возникновению желания работать напряженнее	4	3	2	1

*Подсчитаем балл СУ:* Вы можете определить ваш СУ-балл, сложив обведенные цифры.

Максимальный балл = 40

Мой балл = \_\_\_\_\_

- 40–36 Вы в великолепной форме! Продолжайте выполнять упражнения Силы разума, и вы будете жить согласно вашим заветным желаниям.
- 35–29 Ваше самоуважение нуждается в небольшом внимании. Оно близко к тому, чтобы быть вашим мощным активом.
- 28–22 Средний балл. Вперед, вы можете достичь лучшего, немного поработав.
- 21–15 Вам не помешало бы укрепить ваше самоуважение. Перечитайте эту главу и заставьте себя выполнить все упражнения Силы разума.
- 14–10 Встретьтесь с вашим другом и разработайте план, направленный на укрепление вашего самоуважения, и немедленно!

Независимо от того, какой балл набран, у каждого есть возможность улучшений. Пересмотрите каждый вопрос теста и определите те области, где вам нужно поработать. Это хорошее упражнение для выполнения с другом.

## **Часть II.** **ПОСТАВЬ СЕБЕ ЦЕЛЬ**

### **ГЛАВА 1. ТВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О САМОМ СЕБЕ**

Спортсмен, где бы он ни появился, первым делом узнаёт, есть ли возможность заниматься спортом; музыкант воспринимает мир преимущественно через многообразие благозвучных или режущих ухо звуков и шумов; любитель животных, попадая в новое место, сразу же обращает внимание на все, что ползает, летает, мяукает или хрюкает; человек, не равнодушный к моде, сразу же рассматривает одежду окружающих, оценивая ее элегантность и качество.

Получается, что твоё представление о мире зависит от того, сквозь какие "очки" ты смотришь на него. Если ты считаешь себя застенчивым, пугливым, слабым, глупым, слишком высоким или слишком низким, слишком толстым или худым, рыжим, белобрысым, неуклюжим или в любом обществе лишним, значит ты такой и есть! Все, чего человек постоянно опасается, то и происходит.

Если же тебя переполняют смелые, нацеленные на будущее, дерзновенные, созидательные, оптимистические идеи и замыслы; если ты имеешь о себе, своем месте в этом мире и своем будущем четкое, положительное, живое, яркое, детальное представление, ты будешь ему полностью



соответствовать. Иначе говоря, в первую очередь тебе необходимы самосознание и уверенность в себе.

Эти два понятия часто толкуются неправильно, и даже родители и учителя порой считают, что не совсем хорошо, когда самосознание их детей и учеников слишком велико. Это в корне неверно. Считать так — большая ошибка! Они путают самосознание с высокомерием, дерзостью, самолюбленностью и самоуверенностью.

Самосознание — это психическая основа человека, тот невидимый скелет, несущий на себе суть человека, объединяющий его индивидуальные качества в образ собственно "Я". Если твои самосознание и вера в себя велики, они станут источником ума, энергии, смелости и выдержки.



Приходилось ли тебе когда-нибудь видеть алмаз? Ты несомненно знаешь, что этот камень представляет из себя порядочную ценность, хотя на вид он невзрачный, бесформенный, сероватый и тусклый. Нужны профессиональное умение, мастерство и старание, чтобы превратить алмаз в бриллиант, сверкающий многими гранями

изумительной красоты камень, который завораживает и даже неспециалистом признается драгоценностью.

А, может быть, из-за неправильного, нетактичного поведения окружающих тебя людей, мелочной критики и придирок, постоянного ворчания и докучливой опеки твои вера в себя и самооценка оказались притуплёнными и неостребованными и стали похожи на шершавый и тусклый алмаз? Тогда немедленно принимайся за шлифовку и полировку. Не позволяй себя сбить с толку и никогда не сдавайся. Мы поможем тебе в этом.

Дадим совет: если ты, например, стесняешься петь перед всем классом или отвечать у доски, с этого момента как

можно чаще и во всех подробностях представляй себя в подобной ситуации. Вот учитель вызывает тебя. Ты спокойно и медленно выходишь к доске. Нисколько не волнуясь, берешь в руку мел и пишешь на доске красивыми ровными буквами без единой ошибки предложения или правильное решение задачи. После этого ты уверенно, ровным голосом, четко выговаривая слова, даешь необходимые объяснения. Затем дружелюбно смотришь на учителя и не торопясь возвращаешься на свое место. Закрой глаза и время от времени мысленно проигрывай эту сцену. (Разумеется, ты можешь подобным образом представлять себе любую другую ситуацию, вызывающую у тебя неприятные эмоции или даже страх).

Какие ситуации мне неприятны, вызывают у меня страх?	Как я веду себя в этих ситуациях?	Как я хотел бы выглядеть, повести себя в таких ситуациях?

## Глава 2. Найди свою цель!

Только в состоянии душевного покоя человек может разобраться в себе, проанализировать происходящее с ним, т.е. познать себя. Возьми себе за правило каждый день

примерно на полчаса уединиться, чтобы побыть наедине с самим собой. Сядь поудобнее, лучше всего в позу для медитации (об этом ты подробнее можешь прочитать в главе "Медитация"), закрой глаза, дыши медленно и глубоко. Как только ты почувствуешь, что твои перескакивающие с пятого на десятое мысли постепенно упорядочиваются, что спина прямая и крепкая, что ты сидишь ровно, не испытываешь ни боли, ни напряжения, начинай "рисовать" свой положительный образ.

*Каким я хочу быть?*

*Кем я хочу быть?*

*Где я хочу быть?*

*Чему я хочу посвятить свою жизнь?*

*Что должно быть главным в моей жизни?*

Все время возвращайся к этим вопросам, размышляя над ними. Когда ты уже перестанешь медитировать и начнешь играть, кататься на велосипеде, плавать, смотреть телеви-

зор или спать, твое подсознание самостоятельно будет продолжать работать, решая эти вопросы.

Медитируй как можно чаще! Дай несколько минут отдыха своему телу, успокой дыхание и мысли. Закрой глаза и погрузись в размышления о своей цели. Через некоторое время в твоей голове возникнут образы,

идеи, ты примешься мечтать.

Запомни возникшие у тебя желания, замыслы и фантазии и позднее запиши их, не стыдясь и не раздумывая, реальны ли они или фантастичны. Почаще погружайся в такое состояние до тех пор, пока ты не определишь свою цель. Когда ты ее четко сформулируешь и запишешь, она



станет подобна магниту. Она будет незаметно, но постоянно притягивать тебя к себе. Под ее влиянием будут формироваться твои воля, целеустремленность и умение сосредоточиваться на чем-то одном. Ты почувствуешь, что занятия спортом и школа вдруг перестанут быть тебе в тягость, тебе это отныне будет интересно и важно. Ведь спорт и школа станут для тебя ступенями той лестницы, что ведет к твоей цели и успеху. Наш знакомый тринадцатилетний мальчуган уже нашел свою цель. Он хочет когда-нибудь полететь на Марс.

Утопично? — Да!

Сложно? — Очень!

Долго ждать? — Несомненно!

Трудно осуществимо? — Невероятно трудно!

Его цель фантастична, однако вполне возможно, что он ее достигнет.

Все мои мечты и желания:

### ГЛАВА 3. СТАНЬ БОССОМ !

Мечтал ли ты когда-нибудь стать начальником, руководящим большим количеством подчиненных, которые

должны были бы выполнять все, что ты скажешь? Они бы приносили тебе завтрак в постель, учили бы за тебя правила и математические формулы, писали бы за тебя упражнения, выполняли бы домашние задания, выводили бы гулять твою собаку, убирали бы твою комнату, одним словом, делали бы за тебя все, что ты сам делаешь с такой неохотой. Уж слишком это хорошо, чтобы быть правдой? Да нет же, уверяю тебя, все это — чистая правда. У тебя гораздо больше подчиненных, которые все делают для тебя, как в самых твоих розовых мечтах. Их более 13 миллиардов! Сейчас ты наверняка удивленно поднял брови и недоверчиво покачал головой. Где же они, позвольте вас спросить, обретаются? И что вообще делают? Ты полагаешь, что свои домашние задания выполняешь сам. Сам учишь правила, решаешь задачи, пишешь сочинения. Но это вовсе не так. Это делают для тебя твои подчиненные. Это многие миллиарды клеток твоего головного мозга. Ах вот оно что, — разочарованно протянешь ты, — но это совсем не настоящие подчиненные!



А мы тебе на это скажем так: все зависит от того, насколько хорошо ты их "вышколил", насколько хорошо ты пользуешься их умениями. Каждый сознающий свою ответственность начальник знает, что должен хорошо относиться к своим подчиненным, если хочет добиться от них хороших результатов в работе. Кто плохо обращается со своими подчиненными, тот пожинает только разочарование, потому что они не испытывают желания делать для своего начальника более, чем крайне необходимо. Ну, а ты, хорошо ли ты обращаешься со своими подчиненными, или

ты недостаточно внимательно относишься к ним, проявляя недопустимое пренебрежение?

Но как же можно хорошо обращаться с подчиненными, которых ты совершенно не знаешь, — видимо, спросишь ты. Что ж, может быть, ты все-таки хочешь с ними познакомиться? Ты поразишься, как много они могут для тебя делать, если ты только поможешь им раскрыть все их способности. Ты наверняка уже знаешь, что головной мозг представляет собой не скользкую бесформенную массу, а строго организованную структуру. У каждого таланта, каждой способности есть свое прочное место в головном мозге. Мозг делится на два полушария. В левом полушарии кроются все способности, которые, например, тебе нужны для школы: способности, чтобы решать математические задачи, чтобы не только выучивать слова, но и правильно их употреблять, когда ты, скажем, изучаешь иностранный язык, способность писать реферат на определенную тему, давать адекватный ответ на вопрос и еще много других способностей, благодаря которым, если они хорошо развиты, люди говорят о тебе: "Это и вправду умный ребенок!"

Теперь ты, видимо, хочешь узнать, для чего же нужно другое полушарие мозга, если самые важные способности находятся в левом полушарии. Многие люди ошибочно считают, что правое полушарие мозга менее важно и поэтому пренебрежительно относятся к имеющимся в нем работникам, уделяя все внимание прилежным и умным помощникам, обитающим в левом полушарии. Такие люди все учатся и учатся, они считаются в высшей степени умными и толковыми, однако им все-таки ничто понастоящему не удается, все дается им тяжело, их не любят, окружающие не проявляют к ним интереса. Чего же не хватает этим людям? Чего-то очень важного, а именно чувств, инстинкта и воображения.

Может быть, такой человек есть среди твоих знакомых? Наверняка и в твоем классе есть такой ученик, он считается лучшим, каждый день часами зубрит и выполняет все до-

машние задания, знает ответ на любой вопрос. Может быть, ты даже завидуешь этому ученику, потому что считаешь, что никогда не сможешь быть таким умным и сообразительным. Но в один прекрасный день ты договоришься с этим чудным мальчиком, ну, скажем, построить шалаш или устроить из своей комнаты настоящий конный манеж. И тут ты обнаружишь, что он совсем не умеет играть. Ты ему говоришь: "Давай из этого пледа сделаем настоящий вигвам, как у индейцев!", а он тебе в ответ: "Ну какой же это будет вигвам, ведь это обыкновенный плед!" Эти дети видят мир таким, какой он есть, а не таким, каким бы он мог быть. О таких людях говорят, что у них нет воображения.

### **Для чего нужно воображение?**



Ты не знаешь, для чего нужно воображение? Ну, что ж, видимо, в школе тебе попадались такие учителя, которые внушали, что накопить знания важнее, чем мечтать. Но вот один из умнейших людей нашего века сказал как-то: "Воображение важнее знаний!" Это был Альберт Эйнштейн, физик, который создал теорию относительности, считающуюся и поныне величайшим научным достижением.

Этот Альберт Эйнштейн был никудышным учеником. Он даже был второгодником. Его учителя были в полной уверенности, что он — непроходимый тупица. Когда многие годы спустя исследовали ум Альберта Эйнштейна, установили, что он обладает высочайшим коэффициентом интеллектуальности. И вот этот человек сказал, что воображение важнее знаний. Почему?

Еще маленьким мальчиком он вбил себе в голову, что обязательно должно быть объяснение тому, почему Земля не сходит со своей орбиты и почему ее не уносит в космическое пространство, несмотря на то, что с каждым годом на Земле появляется все больше людей, домов, машин и кораблей. Он мечтал, что именно ему удастся найти это объяснение. И для этого Альберт Эйнштейн, который считался ленивым учеником, не жалел времени. Дни и ночи он проводил в своей лаборатории, делал многочисленные расчеты и ставил опыты до тех пор, пока решение не было найдено. За это открытие он получил Нобелевскую премию.

Толчок творческому использованию усвоенных знаний дало именно воображение. Если бы он был прилежным учеником, он бы получал хорошие отметки и, видимо, успешно сдал экзамены на аттестат зрелости, а потом был бы на протяжении всей жизни старательным средним работником, который как можно усерднее реализовывал бы фантазии и мечты других людей, а сам бы "пороха не выдумал" и не сумел осуществить хотя бы одну свою мечту.

У всех исследователей, первооткрывателей и изобретателей прежде, чем они предпринимали какие-либо действия и становились благодаря им знаменитыми, сначала в воображении зарождались идеи и возникали определенные представления.

Колумб мечтал побывать в Индии и открыл Америку; Марко Поло мечтал о путешествии в Китай и в результате добрался туда пешком, Александр Грейам Белл представлял себе возможность, что люди будут когда-нибудь разговаривать друг с другом, находясь за многие километры друг от друга, и изобрел



телефон; Эдисон мечтал о таком источнике света, который не был бы открытым огнем, не требовал заправки газом или керосином и в то же время горел постоянно, стоило бы нажать на выключатель. Он изобрел лампу накаливания; Галилео Галилей доказал, что Земля круглая, а не плоская, как считали его современники. Братья Райт мечтали о том, чтобы человек мог летать, и сконструировали самолет. Всем этим людям пришлось вынести насмешки окружающих, некоторые из них оказались в тюрьме за свое вольнодумство или были объявлены сумасшедшими.

Но они точно знали, чего хотели: они хотели, чтобы их мечта стала реальностью. Они хотели, чтобы осуществились представления и образы, которые сложились в их воображении. Их мечты были для них важнее, чем только однообразная работа, которую от них требовали другие. Если бы не было таких людей, мы бы все еще жили в пещерах и питались сырым мясом. За каждым шагом вперед, каждым достижением стоит человек (или несколько), обладавший воображением, в голове которого сложилось представление о том, каким бы мог быть мир, о том, как можно его усовершенствовать.

Вот почему так важно воображение, оно даже важнее знаний, так как знания всегда можно расширить и пополнить, если знаешь, для чего хочешь использовать их. Воображение — это залог движения вперед. И поскольку клетки, которые формируют образы и представления, находятся в правом полушарии головного мозга, это полушарие не менее важно, чем левое, а может быть, и еще важнее.

## **ГЛАВА 4. О ЧЕМ МЕЧТАЕШЬ ТЫ?**

А теперь скажу тебе удивительную вещь: ты сам можешь кое-что сделать, чтобы раскрыть, использовать твоих таких важных помощников и способствовать их развитию. Ты можешь обучать и тренировать своих подчиненных по-

тому, что ты — их начальник. Они выполняют только то, что ты им приказываешь. Здорово, правда? Конечно, не обязательно становиться вторым Эйнштейном, да и лампа накаливания изобретена уже другим, пожалуй, и неведомые страны ныне больше не открыть. Но ведь и в наше время достаточно людей, у которых есть мечты.

Многие врачи мечтают найти лекарство, с помощью которого можно одолеть рак. Антропологи стремятся раскрыть тайну, когда, где и как жили первые люди или почему вымерли древние ящеры. Исследователи деятельности головного мозга человека хотят выяснить, почему одни люди глупы, а другие — гениальны. На нашей Земле существует еще множество неразгаданных тайн. Возможно, позднее ты сможешь разгадать одну из них. Не хочешь ли ты когда-нибудь обнаружить затонувшую Атлантиду? Может быть, ты мечтаешь полететь на Марс? Или ты хочешь стать таким знаменитым хирургом, как Кристиан Барнард, который впервые осуществил пересадку сердца? Поверь нам: мечты не бывают глупыми или безумными. Никому не позволяй отговаривать себя. Подумай только, тридцать лет назад еще вызывало снисходительный смех окружающих, если какой-нибудь малыш заявлял, что хочет стать космонавтом и полететь на Луну. Едва ли кто-нибудь мог в те времена представить себе, что подобное в 1969 году станет реальностью, и некий человек по имени Нейл Армстронг прогуляется по поверхности Луны. Всегда помни, что мы должны быть благодарны людям, которые не позволяли отговорить себя от своих мечтаний и замыслов. Только благодаря таким людям меняется и совершенствуется мир. Ты уже прочитал историю жизни Генриха Шлимана и знаешь, как много некоторые люди готовы сделать, чтобы осуществить свою заветную мечту.

А какие мечты у тебя? Что хочешь изменить или привести в действие ты? Еще раз по порядку запиши свои мечты, как ты это сделал в предыдущей главе, только на этот раз на левой стороне листа. Каждая мечта — это сокрови-

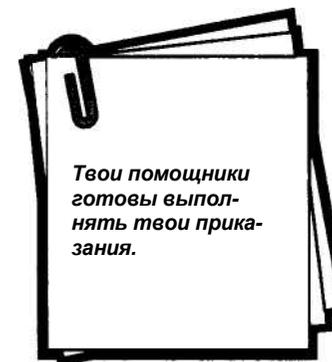
ще, рожденное твоей фантазией. Чем больше у тебя мечтаний, тем драгоценнее твоя сокровищница. Не забывай, мечты не бывают дурацкими или безумными! Напротив каждой мечты в правой колонке запиши, что ты для этого должен сделать, так как это очень важно. Если ты, например, написал, что мечтаешь когда-нибудь поднять с морского дна сокровища с затонувшей древней галеры, значит напиши, что ты должен научиться нырять.

Если ты хочешь через пару лет стать победителем Уимблдонского турнира, то должен не только научиться играть в теннис, но и быть готовым к длительным и изнурительным тренировкам. Ты можешь мечтать стать блестящим пианистом, пытливым исследователем-генетиком, прославленной писательницей, первой женщиной — президентом страны, голливудской звездой, удачливым частным детективом или судьей, не имеет значения, как высоко ты замахиваешься в своих мечтах. Ничего невозможного нет. Но мечта останется лишь воздушным замком, если ты не превратишь ее в свою цель и не наметишь много маленьких, промежуточных целей, которые будут постепенно приближать тебя к главной, большой цели. Альберт Эйнштейн стал стремиться к знаниям, когда обрел свою цель. Ты тоже все сможешь! Итак, не откладывая дела в долгий ящик, заполни эту таблицу и подумай, над чем нужно хорошенько потрудиться для осуществления своей мечты:

Мои мечты	Что я должен сделать для их осуществления

Но учти, записать нужно только то, чего ты действительно хочешь или что представляешь себе в своих фантазиях, а не то, что ты хотел бы сделать, подражая своему приятелю или подруге. Прислушайся к своему внутреннему голосу, спроси честно самого себя, а ответ еще честнее: что бы доставило мне радость и удовлетворение, что я умею делать особенно хорошо, в чем мои достоинства и сильные стороны? Нет никакого смысла стремиться быть художником, если тебе не нравится рисовать. Однако им можно стать, даже если у тебя по рисованию случаются неважные оценки. Многие выдающиеся спортсмены были в детстве толстыми или болезненными, и их дразнили из-за того, что они были неуклюжими и всегда последними по результатам на уроках физкультуры. Они добились высоких результатов в большом спорте, потому что всем насмешникам стремились доказать, что могут добиться своего, если только захотят.

Такие люди отличаются силой воли и большой энергией, чего не хотят проявить другие, возможно, более способные от природы. Те, первые, не позволили сбить себя с пути, они приказали миллиардам своих помощников: "Заботьтесь о том, чтобы у меня хватило выдержки и терпения тренироваться каждый день! Следите за тем, чтобы насмешки окружающих не поколебали веру в мои силы! Помогите мне добиться того, что я задумал!" Подумай-ка, ведь неспортивный, неловкий ребенок не может за какие-нибудь две-три недели стать настоящим спортсменом, добивающимся блестящих результатов. Какие же силу воли, терпение и твердое непоколебимое желание нужно иметь, чтобы систематически тренироваться не один год, помня о своей мечте.



Много лет назад в Америке жила маленькая девочка, которая после тяжелой болезни оказалась парализованной. Она была вынуждена передвигаться в инвалидной коляске, потому что ноги не слушались ее. И вот эта малышка мечтала стать когда-нибудь знаменитой спортсменкой. Навероятно! Каждый, с кем она делилась своей мечтой, грустно улыбался или, испытывая глубокую жалость, утешал ее. Однако маленькая Вильма Рудольф не позволила сбить себя с толку.



И, представь себе, Вильма Рудольф стала олимпийской чемпионкой в беге на сто метров. Она стала ею! И этим совершила то, что все считали невероятным. Можно ли представить, что парализованный ребенок стал бы олимпийским чемпионом, не обладай он терпением, выдержкой и силой воли? Никогда!

Как много было причин сдаться и отказаться от своей мечты у Вильмы Рудольф. Но она не признала ни одной из них. И это очень важно. Представь себе только, как усердно пришлось потрудиться миллиардам ее помощников, чтобы помочь ей осуществить свою мечту. Каждый крошечный шаг приближал ее к цели. И вот что примечательно: рано или поздно приходит момент, когда мозг сам начинает работать над осуществлением цели.

Твердое решение, сильная воля постоянно еще больше укрепляются от короткого напоминания "Я хочу!", и вот внезапно наступает мгновение, когда мозгу больше не нужно приказывать то, что хочешь, он начинает работать сам. Ему так часто внушали "Я хочу!", в результате он оказался настолько переполнен этим "Я хочу!", что ничто другое он не производит, ибо реализуется только то, что человек целенаправленно внушает себе. Приказ "Я хочу!" ока-

зывается накрепко запрограммированным. И после этого все 13 миллиардов сотрудников начинают работать на тебя, своего босса.

### ***Повлияй на самого себя!***

Ты несомненно уже знаешь, даже по собственному опыту, что постоянное повторение какого-либо утверждения приводит к тому, что человек начинает в конце концов ему верить безоговорочно.

Этот принцип, например, используется в рекламе. На рекламных плакатах, в газетных объявлениях, в рекламных роликах по телевизору постоянно утверждается, что только какой-то определенный стиральный порошок оправдывает свою цену потому, что стирает лучше других. Рекламисты-текстовики составляют свои рекламные обращения, используя результаты последних исследований психологов и проникая глубоко в наше подсознание.



Часто мы ловим себя на том, что совершенно автоматически покупаем тот или иной товар, который нам назойливо и часто расхваливали в рекламе. Однако наше подсознание испытывает влияние не только рекламы. На него воздействуют советы, угрозы и "житейские мудрости", которые часто щедро раздают детям искренне желающие добра взрослые, не подозревая, какой вред этим наносят.

"Не трогай собаку, она тебя укусит!"

"В подвале живет черный великан, не ходи туда!"

"Осторожно! В воде не за что ухватиться!"

"Что поделаешь! Не всем же дано быть ораторами!"



Кто с утра до ночи вынужден выслушивать подобные глупости, поневоле в конце концов начинает верить в них и бояться. Бояться всего: собак, темноты, глубоких водоемов, публичных выступлений, одиночества, того, сего. Спустя какое-то время ты несомненно поймешь, что все это чепуха, однако какие-то внутренние препятствия, ка-

кая-то зажатость, которую в тебя успели вселить, все равно остается.

А теперь посмотрим на это с другой точки зрения и попытаемся применить технику воздействия (которая еще называется внушением или иностранным словом "суггестия") для чего-нибудь положительного и нужного, а именно для укрепления своего самосознания.

Кстати, научно доказано, что этот метод эффективен. 70 лет назад французский аптекарь Эмиль Куэ стал рекомендовать своим пациентам вместо лекарств и снадобий использовать самовнушение.

Больные должны были по утрам и вечерам громко и уверенно произносить: "С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше". И — удивительное дело! — этот необычный рецепт возымел свое действие, но только в том случае, когда пациенты были убеждены в том, что он им обязательно поможет.

Куэ, применив свой оригинальный способ лечения, доказал:



1. Любая мысль, которая возникает в нашей голове, имеет склонность превращаться в действие. То, что мы думаем, мы можем также и выполнить.
2. Сила нашего воображения оказывается сильнее на шей воли. То, что мы отчетливо представляем себе, мы делаем сами тогда, когда мы собственно хотим чего-либо другого.
3. Мы без труда, не прилагая больших усилий, можем вбить себе в голову какую-нибудь мысль, которая нам кажется приятной. Этот процесс может повторяться, причем он дается нам легко.

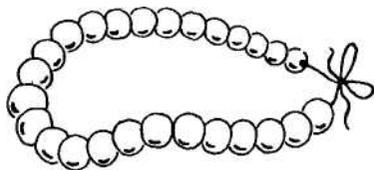
Если благодаря силе воображения можно даже лечить болезни, тогда должно быть можно с ее помощью стать немного лучше, немного сосредоточеннее, немного дисциплинированнее или преодолеть свои маленькие слабости. Это ведь очевидно, не так ли? Представляешь себе, как было бы здорово, если бы ты больше не боялся отвечать урок перед всем классом, если бы ты смог более сосредоточенно выполнять домашние задания, если бы учеба доставляла тебе радость и удовольствие? Ты можешь себе это представить? Тогда это может стать и реальностью!

А раз так, то почему бы тебе, не откладывая, не начать выполнять программу по воздействию на самого себя? Ты не только почувствуешь, что все у тебя в любом отношении налаживается, но и вскоре сможешь делать то, что сегодня только представляешь себе. Сразу оговоримся, однако, что ты сначала должен твердо решить, что действительно хочешь изменить к лучшему. Что тебе еще потребуется, так это тебе еще потребуется, так это немного терпения (ведь такие



перемены не могут свершиться за несколько дней!) и уверенность в том, что у тебя все-все получится. Итак, смелее и только вперед!

А для начала изготовим одну несложную поделку!



Возьми 25 маленьких деревянных шариков с дырочкой посередине (их можно купить в магазинах "Сделай сам", в отделах, где продаются предметы для проведения досуга, или сделать самостоятельно) и крепкую нитку или тонкую веревочку. Нанижи на веревочку один шарик и сделай узелок. Затем нанижи следующий шарик и снова сделай узелок. Потом продолжай действия в том же порядке, пока на нитке не окажутся нанизанными все 25 шариков. Заканчивая, свяжи концы веревочки и сделай прочный узел. Он будет началом и концом наших бус.



И что вся эта цепочка значит, для чего она? Эта цепочка будет предназначена для подсчета твоих мыслей. (Кстати, готовые подобные бусы можно купить в магазинчиках или лавочках, где продаются изделия кустарных промыслов, в частности греческих. Такие бусы называются четками). А теперь возьми бусы в руки и захвати большим и указатель-

ным пальцами первый шарик справа от главного узла. При этом произнеси одну из тех формул самовнушения, которые помещены на странице 34-36. Затем твои пальцы должны соскользнуть к следующему шарiku, и снова по-

втори формулу. И так надо сделать 25 раз: захватить пальцами бусину — произнести формулу, захватить пальцами бусину — произнести формулу и т.д.

Слова формулы надо произносить громко, отчетливо и, главное, уверенно. Даже если поначалу твои губы не будут слушаться и будут с трудом произносить слова формул, даже если тебе будет казаться, что со стороны это выглядит странно и смешно, не смущайся! С этого момента ты не позволишь больше другим указывать "какие растения должны произрастать в оранжерее твоего подсознания", а будешь это определять сам. Это, разумеется, должны быть красивые и полезные растения. Они станут на чуточку вырастать с каждым разом, когда ты будешь произносить установку. Вот почему будет лучше, если эти бусы будут всегда при тебе. Как только у тебя выпадет несколько минут свободного времени, например, когда тебе придется ожидать чего-нибудь (для большинства людей это потерянное время!), возьми в руки свои необычные четки. Утром, прежде чем встать с постели, и вечером перед тем, как уснуть, пропусти их между пальцами и произнеси слова формулы самовнушения. Через некоторое время ты заметишь ее действие: в тебе возникнут новые, сильные чувства, ты станешь более уверенным в себе.



Но не торопись закидывать четки куда-нибудь подальше, если спустя несколько дней ты не заметишь в себе никаких изменений. Наберись терпения. Ведь чтобы в тебе закрепились страхи, закомплексованность, застенчивость, потребовалось какое-то время. Значит, чтобы взрастить в себе новую установку, внутреннюю уверенность, тоже требуются время и терпение.

## **И еще один важный совет**

Никому не выдавай, что у тебя есть "волшебные четки"! Пренебрежительные или насмешливые замечания брата, сестры или одноклассника убьют росток твоих намерений в зародыше. Когда произносишь установку (а она должна быть все время одной и той же), старайся уединиться. Проверь действие ее на себя не меньше трех месяцев.

## **Еще несколько слов о формулах самовнушения**

Когда ты приобретешь кое-какой опыт в использовании четок, ты сможешь с их помощью работать над всеми мучающими тебя проблемами и самостоятельно влиять на свои недостатки. Если ты среди приведенных ниже формул самовнушения не найдешь подходящей для себя хотя бы потому, что у тебя возникла какая-то особенная проблема, тогда придумай сам подходящую формулу. Она должна четко отражать, чего ты хочешь добиться. Формулируй ее в положительном ключе в утвердительной форме. Над каждой формулой самовнушения нужно целенаправленно работать не менее десяти недель.

### **Общие формулы таковы:**

"Я верю в себя и свои внутренние силы. Моя уверенность в себе растет день ото дня. Я добьюсь успеха, потому что хорошо работаю и люблю окружающих людей".

"Я излучаю жизнерадостность! Я сияю словно солнце! Моя радость заражает других! Все радуются, когда видят меня".

## **Формулы самовнушения на тот случай...**

**— когда ты медлителен и когда тебе не нравится учиться:**

"Сегодня я приступлю к работе вовремя. Все самое важное я сделаю немедленно. Хорошие результаты радуют меня. Я доволен своей работой!"

**— когда ты быстро выходишь из себя и кипишь от злости:**

"Я умею владеть собой. Я совершенно спокоен. Ничто не может разозлить меня!"

**— когда ты с трудом засыпаешь:**

"Сегодня ночью я засну крепко и глубоко. У меня теплая, уютная постель. Сегодня ночью я буду спать спокойно и хорошо отдохнуть."

**— когда ты заикаешься от волнения или у тебя язык заплетается от смущения:**

"Я дышу глубоко и спокойно. Я знаю, что могу говорить спокойно, громко и внятно. Я обращаю внимание только на смысл того, что хочу сказать.

Я смотрю на людей смело и уверенно."

**— когда ты слишком худой и слишком мало ешь:**

"Еда вкусная и полезная.



То, что я ем, вызывает у меня аппетит.  
Я жую медленно, с наслаждением.  
Еда дает мне энергию и силу."

**— когда ты слишком толстый и слишком много ешь:**

"Я буду сыт, когда съем еще несколько глотков.  
Я совершенно сыт.  
Если попить воды, тоже можно насытиться.  
Глубокое дыхание тоже насыщает."

**— когда ты рассеян и суетлив:**

"Я могу сделать то, что хочу.  
Я работаю (читаю) медленно, основательно и сосредоточенно.  
Я хорошо все запомню.  
Моя память с каждым днем улучшается, постоянно улучшается."

**— если ты внутренне не приемлешь определенный школьный предмет:**

"Я могу одолеть то, что хочу. Математика (или другой нелюбимый предмет) станет моим любимым предметом.  
Математика нравится мне.  
Мне интересно изучать математику."

**— если ты боишься экзаменов:**

"Я радуюсь экзамену.  
Наконец-то я могу доказать, что я много работал и все выучил.  
Я совершенно спокоен и невозмутим.  
Я радуюсь экзамену."

**— если ты мочишься в постель по ночам:**

"Моя постель остается сухой, когда я сплю.

Я сплю спокойно и глубоко до семи часов утра.  
У меня нет причин для волнения.  
Я несомненно выздоровлю!"

**— если ты по глупости пристрастился к курению:**

"У сигарет отвратительный вкус.  
Сигареты мерзко пахнут.  
Когда я курю, от меня тоже идет мерзкий запах."

**— если ты грызешь ногти:**

"Мои ногти будут длинными и красивыми. Вместо того, чтобы грызть ногти, я лучше "поиграю" со своими четками.

Мои ногти растут с каждым днем."

Когда ты перебираешь четки и произносишь формулы самовнушения, твое тело должно быть расслаблено и спокойно. Ничто не должно отвлекать тебя, ты не должен торопиться. Если ты находишься в цейтноте или если вокруг тебя царят шум и кутерма, пусть твои четки лучше полежат в кармане, а ты воспользуешься ими в более благоприятной обстановке.



**Назовем еще несколько формул, по образцу которых ты мог бы придумать свои:**

"Я с каждым днем лучше владею собой и становлюсь более уравновешенным."

"Я верю в свои внутренние силы. Никто и ничто не сможет смутить меня и сбить с выбранного пути. Я чувствую, как с каждым днем становлюсь сильнее."

"Я не боюсь говорить правду. Это совсем нетрудно. Мне нечего бояться. Если я скажу правду, со мной ничего не произойдет."

"Я радуюсь тому, что живу.

Я радуюсь, что живу в интересном и сложном мире, мире, который для меня, чем больше я умнею и больше познаю, становится все интереснее. Учеба дает мне знания, я знаю это и всегда об этом помню.

Я — способный, учеба дается мне легко, от этого моя жизнь становится лучше и разнообразнее, и это меня радует."

**Установка, которую используют при слабой воле, расхлябанности и медлительности:**

**"Я могу добиваться того, чего хочу!"**

"У меня сильная воля, я хорошо умею концентрировать свое внимание. Все лишнее и ненужное исчезает. Я все лучше могу сосредотачиваться на своих задачах. Я знаю, что благодаря тренировкам все становится легче.

Я со все возрастающей радостью убеждаюсь, что отношусь к хорошим ученикам, ведь я способный, мне нужно только быть внимательнее. Мои внутренние силы пробуждаются, мне все легко. Я счастлив! Я знаю: "Я все могу, если хочу!"

## **ГЛАВА 6. БЫТЬ В СВОЕЙ ОБЛАСТИ ЛУЧШИМ!**

Хотя ты изучаешь еще только вторую часть, но уже неплохо продвинулся вперед. Ты познакомился с идеями и

советами, которых прежде скорее всего не знал. То, что ты, несмотря ни на что, дочитал книгу до этого места, доказывает, какие силы и способности таятся в тебе.

Итак, продолжим и еще немного поразмыслим над тем, что мы можем сделать для твоего самосознания, а лучше сказать, что ты можешь для этого сделать, ведь одних четок для этого, разумеется, недостаточно. Это очень важное подспорье, но если ты ограничишься только тем, что будешь твердить: "Математика — мой любимый предмет!", а

сам даже не будешь заглядывать в учебник, то твои слова останутся лишь благим пожеланием. Медитация и самовнушение не являются каким-то колдовством, они лишь создают предпосылки для успешной работы. А ее уже должен выполнять ты (в части 4 ты прочитаешь, что можно сделать, чтобы работа доставляла удовольствие)

Гордость за хорошие результаты и радость от удачно проведенного опыта действуют, словно солнечные лучи на выращиваемое тобой растение, именуемое самосознанием, если уж мы будем по-прежнему придерживаться сравнения из предыдущей главы; и ты сам заметишь, как под их воздействием оно растет и становится крепче.

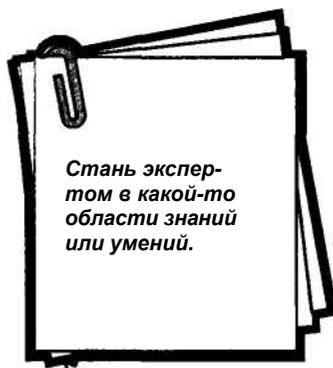
А теперь ты, возможно, скажешь: "Согласен, все это звучит отлично. Но у меня, к сожалению, все совсем по-другому. Мои родители постоянно ставят мне старшего брата в пример. Он, мол, по всем предметам отличник и вообще весь такой образцово-показательный. После таких слов у меня пропадает всякое желание что-либо делать. С ним мне нечего тягаться!"

(Разумеется, вместо брата в своих отговорках ты вполне можешь сослаться на сестру, друга, маму, папу или уж сра-



зу на самого досточтимого Гёте, потому что так уж устроены некоторые родители, что у них в запасе найдется не меньше примеров и образцов, чем у домовитых хозяев самодельных варений-солений в кладовке!)

"Ну, а моя классная руководительница, — продолжишь ты, — она вообще меня терпеть не может. Раз уж я ничего не смыслю в математике (английском, химии и т.д.), она



*Стань экспертом в какой-то области знаний или умений.*

мне всегда недвусмысленно дает понять, что и все другое, что бы я ни говорил, полная глупость. Да лучше уж я вообще ничего не буду говорить!"(Не станем спорить, к сожалению, такие учителя действительно встречаются, и мы с тобой полностью согласны, что их нужно немедленно отправлять на пенсию или вообще на пушечный выстрел не

подпускать к школе!) И все-таки хватит тебе плакаться! Тебе самому-то не надоело пасовать перед трудностями? Мы готовы помочь тебе, причем самым простым способом.

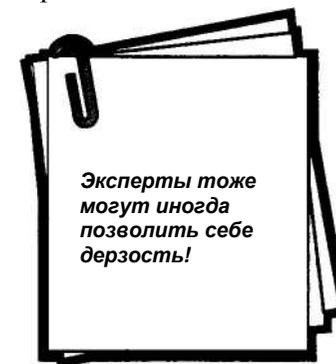
Наверняка есть что-то, что ты умеешь делать хорошо, или есть какой-то школьный предмет, который тебе нравится. Было бы здорово, если бы это что-то можно было использовать при учебе в школе, ну, например, это была бы какая-нибудь школьная дисциплина; в крайнем случае подойдет также и увлечение (однако собирание "жареных" фактов из жизни звезд кино и поп-музыки в этом случае нельзя считать подходящим увлечением). Возьмись сразу же за дело и разверни бурную активность в этой области, будь то иностранный язык, биология, музыка, спорт, кулинария, искусство, литература, постройка моделей кораблей или что-то другое. Выполняй домашние задания и другие повседневные обязанности как можно лучше и старательнее, а в области своих интересов, в том, что относится к

твоему любимому предмету или занятию, делай больше, чем от тебя ожидают.

Тренируйся, упражняйся, пробуй, учи, исследуй, читай все, что только можешь найти о предмете своих интересов (и на иностранном языке тоже), и чем больше знаний ты приобретешь в этой области, чем больше радости и удовольствия тебе будет доставлять любимое занятие, тем больше у тебя будет желание углублять и пополнять свои знания. За несколько месяцев ты вполне можешь превратиться в настоящего специалиста и эксперта. Ребята из твоего класса или группы станут в конце концов обращаться к тебе за советом, когда дело будет касаться области твоих интересов.

Ты заметишь, что твое мнение вдруг станет интересным для окружающих. Учитель по этому предмету, которым ты интересуешься, будет приятно удивлен и проявит к тебе особое внимание. Если на педсовете другие учителя будут на тебя жаловаться, он первый встанет на твою защиту и будет тебя хвалить. Это положительно повлияет на мнение окружающих о тебе и на твой имидж, как сейчас говорят деловые люди, а в конечном итоге это скажется на росте твоего самосознания. И настанет день, когда ты вдруг поймешь себя на мысли, что с охотой идешь в школу. А то, что человек делает с охотой, ему, как правило, удается. У тебя появится интерес и к другим предметам. У тебя возникнет желание больше работать, чтобы восполнить пробелы в знаниях, твое положение в школе заметно улучшится. (Обязательно прочитай дальше главу "Советы для школы".)

И если вдруг случится, что ты снова получишь "пару" по русскому — будем надеяться, последнюю — и твоя мама опять примется причитать: "Ну, по-



*Эксперты тоже могут иногда позволить себе дерзость!*

смотри на Павлика, бери пример с него! Он получает за диктанты одни пятерки!", ты можешь преспокойно возразить: "Твой любимый Павлик, мамочка, хотя и пишет хорошо диктанты, совершенно ничего не смыслит в неорганической химии (английской литературе, современном искусстве и т.д.)!" Это будет, конечно, немного дерзкий ответ, но вполне соответствующий действительности, что ж, и эксперты могут себе порой позволить некоторую дерзость.

Итак, тебе понятен наш рецепт? Старайся стать лучшим в какой-то области! И если ты хотя бы один-единственный раз докажешь самому себе, на что способны твоя толковая голова, твои ловкие руки или твои быстрые ноги, ты уже сделаешь огромный шаг вперед! И чахлое растеньице под названием самосознание уже превратится в небольшое деревце. Смелее! За дело! Не откладывай на потом!

## **ГЛАВА 7. СВОБОДНАЯ, ВЫРАЗИТЕЛЬНАЯ РЕЧЬ И УВЕРЕННЫЕ МАНЕРЫ**

Свое перешедшее в новое качество самосознание ты, разумеется, должен каким-то образом уметь проявить. И лучше всего это сделать через гладко льющуюся, выразительную речь и уверенное поведение. Ты несомненно не раз наблюдал, как, например, во время какой-нибудь телевизионной дискуссии тот или иной выступающий от волнения и смущения начинает делать оговорки, запинаться, мучительно подбирает слова и в конце концов, залившись краской, умолкает. Может быть, ты и сам испытал подобные ощущения. В такой ситуации всем присутствующим становится неловко (даже зритель предпочел бы не видеть и не слышать этого), но хуже всего себя, конечно, чувствует сам горе-оратор. Выступающий может быть очень ум-

ным и вести разговор на интереснейшую тему, но если при этом он вместо того, чтобы добиваться зрительного контакта с публикой, будет временами почесывать в затылке, не мигая, смотреть на потолок или в сторону, то таким поведением передаст слушателям свое состояние неуверенности, и все, что он будет говорить, не сможет убедить слушателей или вообще не будет восприниматься ими.

Многие люди испытывают чувство неуверенности и скованности, когда им приходится пройти по коридору или проходу, заполненному людьми, где, как ему кажется, все так и пожирают его взглядами. В таком состоянии у человека возникает ощущение, что у него вдруг появились лишние руки и ноги, что на нем помятая, разорванная или испачканная одежда.

Это, разумеется, совершеннейшая глупость, никому из стоящих в коридоре и дела нет до него, но навязчивая идея проявляется настолько сильно, что человек начинает неловко двигаться, совершать неестественные манипуляции, в результате стороннему наблюдателю он действительно начинает казаться каким-то странным.

Ты, видимо, думаешь, с подобными трудностями можно справиться благодаря внешнему проявлению самосознания. Так-то это так, но тогда поведение часто воспринимается как надменное, высокомерное или презрительное. Кстати, многие люди, которые как будто бы ведут себя высокомерно, на самом деле застенчивы и робки.

Нет, умению говорить свободно и выразительно и уверенному поведению нужно учиться и, если хочешь вести себя естественно и убеждать своими словами окружающих, тренироваться.

Свободная речь и раскованные манеры важны,



- чтобы уметь сообщить окружающим свое мнение,
- чтобы убедить окружающих в правильности своих мыслей, задумок, желаний и предложений,
- чтобы уметь отстаивать свою точку зрения.



Если ты начинаешь тренироваться, чтобы научиться выразительно, плавно говорить и вести себя уверенно, вспомни еще раз наши рекомендации, касающиеся оказания влияния на самого себя. Перечитай предыдущую главу и не забудь о своих четках.

А теперь прочитай формулу самовнушения, предназначенную для того, кто хотел бы научиться свободно держаться и говорить "как по писанному":

"Я знаю, что я могу хорошо говорить.  
Я говорю спокойно и медленно.

Прежде чем открыть рот, я обдумываю то, что хочу сказать. Все слова в предложении я соединяю легко и плавно, так что все предложение кажется одним словом. Я сохраняю спокойствие и уверенность. Я думаю только о том, что хочу сказать. Только это для меня важно."

Если ты осознал и учел все вышесказанное, можно приступать к тренировкам. Мы их назвали "**техникой В-Д-ЗК**":

**В:** первое сокращение означает "выход, появление". Когда учитель или ведущий дискуссию вызывает тебя, ты встаешь со своего места, ни жестом, ни гримасой не выка-

зывая своего недовольства, и легко выпрямляешься (ты ведь в конце концов не пивной бочонок!)

Даже если ты в эту минуту думал о чем-то совершенно постороннем и не следил за нитью разговора, постарайся не показать этого. В эту минуту, еще находясь на своем месте, незаметно приведи себя в порядок: пригладь волосы, одерни одежду. Ни в коем случае нельзя это делать уже выйдя вперед, например, к доске! Одергивание одежды — это как раз такой признак неуверенности, что твой выход можно считать (почти) неудачным еще до того, как ты откроешь рот. Теперь бодрой и естественной походкой выходи вперед. Не торопись, но и не иди раздражающе медленно, иди просто нормально, своим обычным шагом.

**Д:** второе сокращение означает дыхание. Когда ты уже будешь стоять перед классом (или своими слушателями) перемести вес своего тела на обе ноги. Стой прямо! Выражение твоего лица должно быть спокойным и уверенным-, даже если ты не очень твердо знаешь правило или ответ на вопрос. В правой руке у тебя учебник, тетрадь, доклад или мел. Левая рука свободно свисает вниз, а не засунута в карман брюк. Теперь сделай два-три глубоких вдоха и выдоха, дыши спокойно и медленно (прочитай, пожалуйста, главу "Как правильно дышать", тогда ты узнаешь, как это сделать, чтобы снять волнение). Глаза при этом опусти и на мгновение закрой. Нет ничего страшного в том, что окружающие увидят, что ты собираешься с мыслями, что ты серьезно воспринимаешь происходящее. Концентрируя свое внимание, обдумай, какие первые предложения ты хочешь сказать. Учти, что именно первые твои слова многое решают. Чуть позже, через две-три минуты ты можешь позволить себе небольшие промахи и нечастые "эканья-меканья". Не надо стремиться к излишнему совершенству!



Теперь настала очередь и третьего компонента нашей формулы — **ЗК** —, означающего зрительный контакт. Прежде чем начать говорить, обведи взглядом всю аудиторию, посмотри в глаза тем, кто тебя будет слушать (и, что особенно важно, посмотри также в глаза учителю или ве-



**Кто к тебе хорошо относится?**

дущему!) Затем взгляни на того, сидящего среди остальных, человека, который, насколько тебе известно, хорошо относится к тебе, и именно к нему обрати первые слова своего выступления. Первые мгновения твоего "выхода на сцену" чрезвычайно важны. Уверенное, спокойное поведение, несколько секунд сосредоточенного размышления, дружелюбный взгляд на лица

слушателей уже определяют, как тебя оценят, к какой категории отнесут и насколько внимательно тебя будут слушать.

Не надо медлить, выказывать беспокойство и волнение, переминаясь с ноги на ногу и задумчиво возводить глаза к потолку.

Используй любую возможность, чтобы обрести и отшлифовать умение свободно выступать и уверенно держаться перед публикой. При помощи тренировок вполне можно побороть застенчивость и волнение, избавиться от неловких движений и скованных жестов, оговорок и заикания. Не ломайся и не прячься за спины других на уроках, чаще поднимай руку, проси слова, вступай в общий разговор. Так веди себя в школе, на занятиях кружка, за семейным столом. Бояться здесь нечего. Если ты полностью настроишься на то, что хочешь сообщить, ты даже и думать не будешь о том, что о тебе могут сказать другие или как ты в этот момент выглядишь. Сосредоточься, и сразу же исчезнет чувство неловкости.

Кстати, ты вполне можешь порепетировать дома сцену своего выступления перед слушателями, пользуясь зеркалом. Это не имеет ничего общего с самолюбованием и тщеславием. Зеркало — очень полезный инструмент для самоконтроля, его постоянно использует в своей работе любой актер. А делается это так: встань или сядь перед зеркалом и смотри себе на переносицу. В течение трех минут. Трудно? Замечаешь, как неуверен, рассеян и беспокоен твой взгляд. В течение нескольких дней или даже недель потренируйся вот так разглядывать себя.

Только никому не говори о своих тренировках. Твои друзья, которые в глубине души тоже хотят уверенно держаться в обществе и, возможно, делают такое же упражнение, могут для виду поднять тебя на смех и таким образом отобьют у тебя желание продолжать тренировки.

Только когда ты научишься спокойно, уверенно и дружелюбно смотреть на самого себя, ты перестанешь быть излишне застенчивым и суетливым.

Ты, конечно, уже понял, что, стоя перед зеркалом, можно контролировать не только свое поведение, мимику, выражение лица и проверять состояние своей прически и одежды. Перед зеркалом вполне можно отрепетировать весь свой ответ, доклад или выступление. Зеркало является объективным критиком. Поработай с ним.

*При каких обстоятельствах в ближайшее время я хочу высказать свое мнение, внести добавления, рассказать выученное, поделиться впечатлениями и т.п. и сделаю это?*



**Твоя работа над собой никого не касается.**

Ситуация/место	Тема разговора	Что я хочу сказать

## ГЛАВА 8. КАРТА ЖИЗНИ: ВАШ СПИСОК ЖЕЛАНИЙ

Много лет назад мальчишка-подросток наткнулся на упражнение, которое мог бы использовать каждый, поскольку оно способно заставить людей брать от жизни больше. Солнечным воскресным утром 1940 года начитанный, впечатлительный пятнадцатилетний Джон Годдард из США решил составить список всех дел, которые он хотел совершить за свою жизнь. Он немного поразмыслил и записал 127 желаний в блокнот из желтой бумаги под названием "Список желаний Джона Годдарда". Часть этого списка, приведенная ниже, поможет вам представить, каково было воображение у Джона.

### *Проплыть по рекам:*

1. Нилу
2. Амазонке
3. Конго
4. Колорадо
5. Янцзы
6. Нигеру
7. Ориноко, Венесуэла
8. Рио Коко, Никарагуа

### *Изучить культуру народов:*

9. Конго
10. Новой Гвинеи
11. Бразилии
12. Борнео
13. Судана
14. Австралии
15. Кении
16. Филиппин
17. Танганьики
18. Эфиопии
19. Нигерии
20. Аляски

### *Взойти на вершины:*

21. Эверест
22. Аконкагуа, Аргентина
23. Мак-Кинли
24. Уаскаран, Перу
25. Килиманджаро
26. Арарат, Турция
27. Кения

Конечно, список Джона довольно рискованный, мягко выражаясь, но он разработал план своей жизни. Что есть уникального в плане Джона — это то, что он явился проектом невероятного жизненного путешествия.

— Когда мне было 15 лет, все взрослые, которых я знал, постоянно жаловались: "Если бы я сделал то или это, когда я был моложе". Они сами позволили своей жизни погрузиться в сон. Я был всегда уверен, что если я спланирую жизнь, она будет полна впечатлений, развлечений и знакомств, — сказал он в интервью Ричарду Вудбери ("Одна человеческая жизнь и никаких сожалений", журнал "Лайф", 24 марта 1972 г.).

Ранние достижения были легкими: научиться печатать, стать скаутом (желание 73), но после окончания колледжа (он изучал профилактику случайных заболеваний среди примитивных племен — (37) и после службы в военно-воздушных силах (40 и 75) он начал преследовать более серьезные цели. В начале 50-х годов он стал первым человеком, кто прошел по всему руслу Нила на байдарке (1); это прославило экспедицию, основанную им, когда он был путешественником-преподавателем.

Здоровым и в прекрасной спортивной форме, уже достигнув среднего возраста (102), Годдард продолжил поиски в альпинизме, обучении, путешествиях и исследованиях. Он чуть было не погиб в Судане во время самума, песчаной бури (13). Его преследовали, когда он фотографировал

водопад Виктория (43). Он видел Папу Римского в Ватикане (59). Его укусила огромная гремучая змея во время съемки отъема яда у этого пресмыкающегося (117). Он совершил 4 кругосветных путешествия (124).

Джон Годдард умер в Африке в 45 лет, в 1971 году, осуществив 103 из 127 желаний своего списка. Огромное количество людей последовали честолюбивому примеру Годдарда. Тренер по футболу Лу Холц отметил, что его список желаний был повсюду с ним, куда бы он ни направлялся. А как у вас?

### ***Ваш список желаний***

Начните с конца. Первая мысль о том, как долго вы собираетесь жить. Интересно, что чем старше человек, тем дольше он планирует жить. Я полагаю, что с возрастом люди становятся мудрее. Правда в том, что мудро планировать жить долго, если ведешь здоровый образ жизни в молодости. Как только вы определились в желании прожить подольше, самое время немного помечтать. В идеале, что вы хотели бы претворить в жизнь? Вспомните, Годдард начал с того, что стал скаутом, затем следовал колледж. Его самые рискованные приключения были предприняты позже. Что наиболее важно, он развил в себе привычку следовать своим желаниям.

Если вы готовы сделать нечто аналогичное, полезно разбить список ваших желаний на три основные категории: профессионализм, индивидуальное, семья. Рассматривайте получение образования и карьеру как часть ваших свершений в профессиональном плане. Ваше здоровье, путешествия, хобби и т.д. будут относиться, скорее всего, к индивидуальному аспекту. Семья также может рассматриваться как личное, но это касается также и других людей — спросите у родни, ваша духовная жизнь должна быть звеном, соединяющим все ваши желания. Главное, вы должны за-

планировать больше, чем подразумевает ваше временное пребывание на планете Земля.

### ***Первое из первых***

В процессе создания вашего плана, Списка желаний, серьезное значение следует придать выполнению немедленных желаний. Это первые шаги, которые привяжут вас к вашему плану. Будь то повышение успеваемости, получение образования в институте, поступление в аспирантуру или возвращение к обучению в средней школе, брошенному ранее по каким-то причинам, — самое первое. Вы можете изменить некоторые аспекты вашего плана, свершения будущего могут изменяться в сторону усложнения, но ближайшее будущее должно быть достаточно простым для претворения в жизнь.

Теперь, когда у вас есть реальный герой, схема действий преуспевающего человека вкупе с тем фактом, что вы уже знаете, каким образом контролировать программирующие силы своего разума, вы готовы стать именно той личностью, какой хотите быть. Вот когда становится весьма важным присовокупить все ваши позитивные достижения к Списку желаний. Я называю это привязкой.

Вам вовсе не обязательно быть настолько амбициозным, как Джон Годдард в своем Списке желаний. Некоторые как раз и должны. Но я посоветовал бы подумать о пяти-десяти свершениях в каждой категории. Это должен быть живой, действенный документ. Другими словами, вы можете дополнять свой список или выбрасывать из него что-либо в любое время. Ниже приводим пример хорошего первоначального Списка желаний.

#### ***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ:***

1. Поступить в Московский Государственный Университет

2. Получить диплом археолога
3. Один год заниматься археологическими раскопками в Средней Азии
4. Окончить аспирантуру и защитить кандидатскую диссертацию
5. Преподавать археологию на уровне университета
6. Возглавить крупную археологическую экспедицию

#### **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ:**

1. Поднять штангу в 110 кг и выполнить 25 подтягиваний на турнике
2. Пробежать марафон
3. Создать дискуссионную группу
4. Летом путешествовать по Европе
5. Посетить все игры в высшей футбольной лиге
6. Прожить здоровую и полноценную жизнь до 95 лет

#### **СЕМЬЯ:**

1. Удачно жениться до 30 лет
2. К сорока годам иметь трех здоровых, замечательных детей
3. Иметь тесные отношения с родственниками, братьями и сестрами
4. Раз в году собираться всей семьей
5. Воспитывать детей, чтобы они выросли здоровыми, полноценными, самостоятельными взрослыми людьми
6. Сохранять романтику семейных отношений
7. Достичь полной финансовой свободы к 40 годам

Теперь вы имеете некоторое понятие. Когда думаешь о первоначальных свершениях, надо каждый вид деятельности привязывать к определенной цели, которая в свою очередь привязана к вашему плану, примеру, отличные отмет-

ки в школе связаны с поступлением в выбранный институт, отметки в институте и выбор дисциплин связаны с выбором профессии, Каждое серьезное решение должно быть привязано к Списку ваших желаний. Во всем должен присутствовать здравый смысл.

#### **Ваш список желаний**

Давайте немного развлечемся и помечтаем. От вас потребуется только немного помочь мне. Достаньте вашу тетрадь, откройте на развороте и озаглавьте: "Список желаний". Прямо под этим заголовком напишите сегодняшнее число, свой возраст и возраст, которой вы хотели бы достичь. Предположим, что вам сейчас 21 год и вы хотите дожить до 95 лет. Имейте в виду, что возраст, который вы определили, вне вашего прямого контроля, но он служит целью. Это поможет вам начать с завершения, когда вы будете разрабатывать Список желаний.

Теперь разделите свой список на три уже упомянутые категории: профессиональное, индивидуальное, семья. Отведите полстраницы на каждую категорию. Теперь начните мечтать, начав с завершения. Сэкономьте на этом время. Вы можете всегда добавить или выбросить из вашего списка любую мечту. Смысл в том, чтобы заставить вас подумать о будущем. В следующей главе вы узнаете, как преобразить мечты в немедленные свершения, такие, как ваши отметки, поступление в институт и т.д. Но до того как вы предадитесь выполнению текущих целей, весьма важно начать процесс разработки Списка желаний. Это поможет привязать свои насущные стремления к нему.

Большинство людей не работают по такому плану. Они никогда не составляли Списка желаний. Большинство ваших преподавателей, родителей, тетей и дядей шли по жизни просто, осуществляя отдельные желания в определенное время. Поэтому большинство их основных свершений не

похожи на то, что они действительно хотели от жизни. Бросить институт, нарушить закон, пойти на бесперспективную работу, рано обзавестись семьей, родить незапланированных детей и т.д. — это все примеры отдельных поступков, не привязанных ни к какому из разделов Списка желаний. Ваши же поступки будут привязаны к плану — к Списку ваших желаний.

Данная книга далека от того, чтобы быть просто пособием по изучению конструктивного использования Силы разума. Она об организации контроля над жизнью в самом юном возрасте, что поможет избежать ошибок, которые сбивали с пути так много взрослых и помешали воплотить в жизнь их мечты. Я считаю, что одной из причин того, почему большинство людей не могут преуспеть, является то, что они никогда не привязывают свое индивидуальное развитие к плану. Им не хватает четко определенных целей. Моя работа со студентами подсказывает мне одну из причин трудностей, испытываемых многими во время учебы в высшей школе. У них нет плана, они не привязывают ни к чему этот тяжелый труд.

Ничего из сказанного не ново для вас. Как только вы разрабатываете план, в сущности, вы определяете путь, по которому пойдете к осуществлению четко поставленных целей. Так как вы начинаете следовать своему плану, идти к достижению целей, возьмите на вооружение определение успеха в виде стихотворения, которое послужит вам девизом. Это стих, озаглавленный "Свершение", был написан много лет назад Робертом Луисом Стивенсоном, автором многих классических и популярных произведений: "Остров сокровищ", "Похищенный". Прочитайте этот отрывок про себя, призовите свое воображение, чтобы увидеть картины, нарисованные Стивенсоном, и привяжите его слова, сказанные давно, к *вашему* будущему, к *вашему* плану.

## **СВЕРШЕНИЕ**

*Тот мужчина удачлив, кто хорошо жил,  
часто смеялся и много любил;  
кто добился уважения в глазах умных людей  
и любви детей;  
кто заполнил все пробелы и выполнил свою задачу;  
кто оставил этот мир лучшим, чем вошел в него;  
кто искал лучшее в других  
и отдавал им все лучшее, что имел.*

*Роберт Луис Стивенсон*

## **ГЛАВА 9. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТ СПИСКОМ ЖЕЛАНИЙ**

### **Тактика**

Возьмем к примеру, Михаила, типичного друга, который есть у каждого, который напряженно работает, чтобы стать заметным. Он постоянно вам звонит, унижает других, постоянный источник его существования — не работа, а ее видимость. Все мы имеем такого Михаила, вы прекрасно знаете этот тип людей. Этот Михаил, хоть он хороший друг и полон радости, тем не менее, не похож на человека, работающего по Списку желаний. Различие с вами в том, что у него нет никакого плана.

В нашей жизни такие михаилы могут играть роль внешнего фактора влияния. Вы ничего не сможете изменить в их взгляде на жизнь, только послужить им хорошим примером — вот какую тактику вы должны разработать. Прежде всего, вы должны распознать ваших михаилов, людей такого типа, которые как внешние факторы могут вмешаться в ваши планы. Затем вы должны поступать соответственно:

принять михайлов именно за то, что они и представляют — обычно они полны веселья, — и использовать их дружбу как развлекательный аспект вашей жизни. Они могут помочь вам находить баланс так долго, как долго вы будете привязывать к своему плану этот потенциальный внешний фактор, который из негативного неожиданно становится позитивным.

Ваша тактика для достижения ваших желаний, жизни согласно вашим самым заветным мечтам, должна вращаться вокруг того, что вы можете контролировать. Губернатор Калифорнии и кинозвезда Арнольд Шварценеггер потратил больше времени, чем прочие мастера бодибилдинга, на упражнения как своего тела, так и своего разума. Эта деятельность была полностью ему подконтрольна. Он считал самого себя ответственным за поддержку дисциплины и выполнение того, что было необходимо, даже если он не хотел делать этого в какой-либо день. Вы должны поступать так же.

Вы должны быть ответственны за поддержание дисциплины. Конкретная ежедневная деятельность требует исполнения, даже когда вы предпочли бы заняться чем-нибудь другим. Только с такой установкой вы станете ответственным за осуществление вашего Списка желаний.

## ***Деятельность руководит мечтой***

Теперь давайте вернемся к вопросу деятельности. Какие три вида деятельности вы выбрали (в настоящее время не выполняемые или выполняемые редко), которые полностью под вашим контролем и могут сыграть значительную роль в реализации ваших насущных желаний? Они станут путеводной нитью вашего счастливого движения по жизни. Какую деятельность должны вы развить на данном этапе своей жизни день за днем во имя осуществления ваших самых неотложных целей?

Нет пути, чтобы обойти стороной тяжелый труд и дисциплину. Вот почему многие люди склонны игнорировать критический аспект преуспевания — действие. Немногие желают заплатить цену. Я знаю, вы наблюдаете это каждый день. Вовсе не сложно заниматься учебой. Не сложно заниматься до и после занятий. Не сложно изучать что-либо. Не сложно ставить цели перед самим собой. Верно? Будьте реалистами! Многие студенты отчаянно хотят обрести контроль над своей жизнью, хотят достичь успеха, но не желают совершить что-нибудь для этого. Что действительно сложно — это овладеть контролем над своей жизнью, действовать, опираясь на внутренние факторы влияния.

Список ваших желаний требует гораздо более конструктивного поведения, чем то, которым отличаются многие студенты. Вы должны вести себя конструктивно, выполнять определенную ежедневную деятельность задолго до ваших достижений. Это та цена, которую вы должны заплатить за прекрасную жизнь, а платить вы должны заранее.

Вы наверняка уже сделали вывод, что ваша ежедневная деятельность — это ваше бремя. Она должна быть выполнена, это важнее, чем ваша простая домашняя работа. Вы должны привыкнуть к тому, чтобы платить заранее. Вы будете заниматься различными видами ежедневной конкретной деятельности на каждом этапе вашей жизни, пока вы будете привязаны к своему Списку желаний.

Нет ничего простого в том, чтобы заниматься домашней работой сверхурочно и тратить несколько лишних минут на дополнительное обучение. Нет ничего простого в том, чтобы вставать утром на час раньше, чтобы позаниматься зарядкой и спланировать предстоящий день. Нет ничего простого в том, чтобы сохранять спортивную форму и поднимать штангу. А также нет ничего простого в том, чтобы растратить свою жизнь на смертельно тяжелой работе, которую вы ненавидите. Имейте в виду, что люди, которые достигают лучших результатов, — это те, кто желает заплатить определенную цену.

Интересно то влияние, которое имеет переключатель Силы разума на ваш мозг. Чем активнее вы работаете над достижением цели, любой цели, тем легче заставить вашу Силу разума работать конструктивно, тем большей силой вы обладаете. Чем менее вы активны, больше медлите, тем больше вероятность того, что переключатель вашего мозга неумышленно отклоняется в негативную сторону, а это является основным признаком слабости.

Имея все это в виду, я собираюсь призвать вас посвятить один год овладению принципами Силы разума, которые изложены в этих главах, — один год выполнения вашей определенной ежедневной деятельности, привязанной к вашим насущным целям. После этого вы сами пристраститесь к этой внутренней дисциплине.

Теперь познакомьтесь с парой студентов, с которыми я работал.

#### **Профессиональный аспект (школа):**

*Ольга (16) — улучшить отметки на один балл по каждому предмету*

1. Выполнять всю домашнюю работу до ужина.
2. После ужина 15—20 минут уделять дополнительным занятиям по каждому предмету.
3. Пересматривать конспекты после занятий.

*Николай (19) — возглавить список отличников*

1. Каждый день заносить конспекты в компьютер.
2. Посещать каждое занятие и немедленно выполнять все задания.
3. Проводить три часа в день в библиотеке и четыре часа — в выходные дни.

#### **Индивидуальный аспект:**

*Ольга (16) — посетить Францию*

1. Активно участвовать в деятельности Французского клуба, говорить ежедневно по-французски.
2. Работать няней после занятий, чтобы заработать на поездку.
3. Разыскать различные туристические группы и ежедневно выполнять что-либо связанное с туристической деятельностью.

*Николай (19) — войти в теннисную команду*

1. Заниматься один час до занятий.
2. Ежедневно играть по меньшей мере один сет до ужина.
3. Ежедневно 15 минут отрабатывать подачу.

Конечно же, перечисленные виды деятельности важны для Ольги и Николая и могут не представлять никакого интереса для кого-либо еще. Такова природа ежедневной деятельности. Это только ваши мечты, только вы знаете, чем постоянно занимаетесь и что нужно выполнять лучшим образом.

Теперь составьте ваше Обязательство-клятву на выполнение ежедневной конкретной деятельности. Вы можете перенести форму Обязательства, которое приведено на этой странице, в свою тетрадь. На него вы будете опираться, когда приступите к изучению главы по синергетическому достижению цели.

#### **ОБЯЗАТЕЛЬСТВО-КЛЯТВА НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Во имя реального достижения моей наиболее насущной в профессиональном плане цели \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, я, \_\_\_\_\_, обязуюсь нести ответственность за выполнение трех видов конкретной ежедневной деятельности:

- 1.
- 2.
- 3.

Во имя реального достижения моей наиболее насущной в индивидуальном плане цели \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, я, \_\_\_\_\_, обязуюсь нести ответственность за выполнение трех видов конкретной ежедневной деятельности:

- 1.
- 2.
- 3.

Успешное выполнение данных видов деятельности — неотъемлемая часть выполнения Списка моих желаний и овладения контролем над моей жизнью. Я несу ответственность перед самим собой за ежедневное выполнение указанных видов деятельности.

Подпись \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## ГЛАВА 10. ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Это вовсе не новая концепция. Люди во всем мире открыли: концентрируясь на том, что ты можешь контролировать, и говоря об этом, слушая это и делясь со своими коллегами, можно осуществить долгосрочные планы. Сила, которой обладает команда друзей, может быть проиллюстрирована на примере группы Анонимных Алкоголиков (США).

Много лет назад в г. Толедо (штат Огайо), биржевой маклер и физик разработали историческую систему работы команды друзей для того, чтобы помочь себе вести трезвый образ жизни. Оба они были безнадежными пьяницами. Ни одного подобного сногшибательного открытия не было сделано в поисках лекарства от алкоголизма, и эти два че-

ловека открыли магическую силу взаимной поддержки и ответственности друг за друга.

Случайно их открытие эволюционировало в программу, которая явилась основой многих групп поддержки — знаменитые Двенадцать Шагов. Независимо от характера цели, будь то трезвость или список отличников, то, что имеешь родственную душу, поддерживающую при выполнении ежедневной деятельности, поистине бесценно. Старая поговорка гласит: "Честность в том, чтобы помочь честному человеку оставаться честным". Измените слово "честность" на слово "дисциплина" и вы будете иметь понятие о том, что система дружеской помощи может сделать для вас. Вы можете руководить деятельностью, ваш друг может руководить деятельностью. Вместе вы будете поддерживать друг друга и оставаться честными. Я имел в виду — дисциплинированными.

## Выбор друга

Подумайте о друге, отношения с которым могут быть построены на высоком уровне. Вы знаете, это человек, с которым вы действительно можете поделиться сокровенным и кто не посмеется над вашими заветными мечтами, кто обладает таким характером, что может в любую минуту поддержать вас, человек, который разделяет ваши стремления. Система дружеской поддержки требует наличия двух человек, которые хотели бы сделать вместе утвердительную кассетную запись, разработать Список желаний, выполнять определенную ежедневную деятельность и быть ответственными за применение принципов конструктивной Силы разума на любом этапе жизненного пути. Вашему другу необходимо прочесть эту книгу, выполнять все упражнения, иметь желание совершенствоваться. Понятно?

Итак, будьте осторожны при выборе друга. Думайте об этом как о выборе партнера для вашего продвижения к ус-

пеху. Вам не нужен человек, уставший от жизни. Вы должны найти друга, кто будет разделять ваши желания действовать. Если вы будете выбирать недостаточно хорошо, ваш приятель может оттолкнуть вас назад. Негативное влияние коллеги проявится, когда этот человек попытается украсть ваши мечты, удерживая вас от выполнения вашей определенной ежедневной деятельности. Почему? Потому что если человек не стремится осуществить свою мечту, он неудобно чувствует себя рядом с тем, для кого это насущная потребность. Старая поговорка гласит: "Несчастливые любят компанию". А вот хорошо подобранный друг сможет развить ваш альянс в могущественную силу. Каждый из вас станет активным участником Команды другого. У вас уже все для этого подготовлено. Ваш друг станет членом вашей Команды.

Если встречи для вас не представляют сложности, я порекомендовал бы встречаться ежедневно. Вы можете вместе учиться, заниматься спортом и нести ответственность друг перед другом за выполнение определенной ежедневной деятельности. Расписание встреч Команды — как минимум одна встреча в неделю для обсуждения Списка желаний и различных упражнений по использованию Силы разума, для того, чтобы поделиться результатами недели, помочь друг другу, и, естественно, чтобы поддержать друг друга в плане ответственности за деятельность согласно Списку желаний.

Вы можете найти себе родственную душу. Где-то на планете есть Команда вашей мечты, которая ждет, чтобы помочь вам жить согласно самым заветным мечтам. Если вы используете технику при общении с другом, перенесите всё, что записано в вашей тетради, в компьютер. Абсолютно всё, начиная со Списка желаний и определенного вида ежедневной деятельности и заканчивая утверждениями на вашей "Кассете 7-7-7".

## **Четыре этапа — шаг за шагом**

Я перечислил семь утвердительных положений в таком виде, в каком хотел, чтобы вы их занесли в вашу тетрадь "Сила разума". Озаглавьте лист "Кассета 7-7-7" и поставьте дату. Каждый раз, когда вы будете менять свою запись, перечисляйте семь высказываний и обязательно ставьте дату. Это позволит вам быть организованным. Используйте следующие утверждения как образцы: если некоторые утверждения отображают ваши потребности, используйте их. Только не упоминайте людей, у которых имеются аналогичные потребности. Ваша кассета должна отображать только вас и ваши нужды. Вот что делает ее наиболее мощной и эффективной. В действительности вы можете достичь уровня, если сделаете записи касательно каждого аспекта своей жизни.

*Этап 1: Запишите семь самоутверждающих положений.*

1. Я наслаждаюсь учением!
2. Я полностью концентрируюсь и впитываю знания в процессе обучения.
3. Я бдителен, внимателен, делаю позитивный вклад в ходе урока.
4. Я каждый вечер выполняю домашнюю работу.
5. Я здоров умственно, физически и духовно!
6. Я любим и опекаем семьей и друзьями!
7. Я полон уверенности и позитивной энергии!

*Этап 2: Протестируйте свой голос на ясность, звучание и модуляцию. Запишите первое высказывание три раза именно так, как вы бы записали всю кассету. Я наслаждаюсь учением! (1-2-3-4-5-6-7) Я наслаждаюсь учением! (1-2-3-4-5-6-7) Я наслаждаюсь учением! (1-2-3-4-5-6-7)*



это требует времени и энергии. Но это именно то, что будет способствовать основному успеху.

В процессе своей работы со студентами по созданию "Кассет 7-7-7" я открыл, что излишнее волнение вскоре наскучивает. Некоторые устают от прослушивания одних и тех же записей, особенно, если они выросли среди оригинальных утверждений.

Некоторые положения, возможно, останутся неизменными. Например, "Я постоянно учусь, расту и принимаю вызов!" а также "Я живу по Золотому правилу и делаю всегда то, что считаю правильным!". Эти высказывания всегда могут принести пользу. Два утверждения, которые всегда постоянны для меня, это "Я здоров умственно, физически и духовно!" и "Я любящий и заботливый муж и отец!". С помощью этого процесса вы всегда будете контролировать свои внутренние программы и продолжать решать сложные проблемы. Как только вы подчините себе какой-либо аспект, ищите другой и записывайте другую пленку.

### **Программирование от третьего лица**

Для тех из вас, кому действительно нравится идея находиться под контролем собственного программирования, утвердительные высказывания от третьего лица являются сильным стимулом. После записи последнего, сорок девятого, положения вы можете заполнить оставшуюся часть пленки комплиментами. Например:

Ты самый лучший (1-2-3-4-5-6-7)

Ты самый лучший (1-2-3-4-5-6-7)

Ты замечательный студент! и т.д.

Ты всегда правильно поступаешь! и т.д.

Вот так. Каждое утверждение от третьего лица должно повторяться, по крайней мере, два раза. Немногие студенты получают достаточно похвал, почему же не похвалить са-

мим себя? Многие же настолько любят высказывания от третьего лица, что порой записывают целую кассету таких положений.

Помните, что чем лучше вы напишете о себе, тем удачливее вы будете! Активные люди не прибегают к помощи родителей, преподавателей, тренеров, соседей или друзей, чтобы почувствовать себя лучше; они стараются сделать это сами — вот в чем ценность высказываний от третьего лица. Это действительно комплименты себе, которые вы любите получать. Следовательно, вперед! Получите их!

Имейте в виду, что идея дружеской поддержки вовсе не является новой концепцией преуспевания. Томас Эдисон, изобретатель электрической лампочки, формально имел образование на уровне трех месяцев, но в 1876 году создал свою Команду, названную Альянсом Разума. Идея заключалась в объединении талантливых инженеров, научных работников, математиков, образованных механиков. Шестьдесят один человек пообещали совершенствоваться и помогать друг другу в этом. Целью Альянса являлось делать маленькое открытие каждые 10 дней и крупное — каждые полгода. Сам Эдисон получил более 1100 патентов (включая 300 патентов с помощью Альянса Разума)! Команды мечты не теряют времени.

### **ЗАПИШИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА:**

Вы можете извлечь из этой книги много полезного с помощью Команды мечты. Огромную ценность представляет человек, который может читать, обсуждать и выполнять все упражнения вместе с вами. Если вы найдете подобного друга, каждый из вас должен иметь свой собственный экземпляр книги, чтобы вы могли организовывать постоянные чтения, выполнение заданий и встречи. Таким образом вы будете ускорять процесс вашего роста. Считайте такого вашего друга Командой мечты.

## **Обратная связь – ответственность – поддержка**

Целью создания Команды мечты является развитие отношений, которые будут выше мелочной зависти. Как говорит старая поговорка: "Чем больше вы помогаете кому-либо в осуществлении целей, тем ближе вы к тому, чтобы реализовать ваши собственные." Перед тем как выбрать себе друга, выясните, как он относится к понятиям "обратная связь", "ответственность", "поддержка". Если каждое понятие имеет значение для вас обоих, разработайте расписание для совместного изучения глав этой книги до данного момента. Вы должны проделать это, чтобы ускорить процесс дальнейшей работы. Познакомьте его с вашей пленкой, Списком желаний и определенной ежедневной деятельностью. А теперь я расскажу, что я сам понимаю под словами "обратная связь", "ответственность", "поддержка".

### **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

Старайтесь думать в конструктивном плане, давать советы созидательной направленности. Большинство людей часто слишком критичны, но редко делают полезные предложения по преодолению препятствий. Критика убивает мечту. Обратная связь способствует тому, чтобы искусно преодолевать барьеры, возводимые жизнью на вашем пути. Вы оба должны использовать метод обратной связи, не заставляя другого переходить к глухой обороне. Знайте: за любой обратной связью следует дискуссия.

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ:**

Цель Команды мечты — быть обоим уверенными в осуществлении ваших желаний. Таким образом, каждый из команды способствует другому в том, чтобы нести ответственность за выполнение определенной ежедневной деятельности, привязанной к насущным мечтам. Это не значит, что вы! должны заниматься только этим. Вы? можете развлекаться, болтать о спорте и девчонках (ребятах) и т.д. Но ограничьте эту праздную болтовню. Если ваш приятель не проводит нужного времени в библиотеке, спортивном зале или где-нибудь еще, где он осуществляет конкретную деятельность, вы должны поставить его в известность, что подобное пренебрежение недопустимо. Каждый нуждается в ненавязчивом подталкивании, и вы должны принимать его. Вы готовы? Это весьма стратегическое воздействие.

### **ПОДДЕРЖКА:**

Для того чтобы заставить вашу Команду работать эффективно, нет ничего более важного, чем искренний интерес и причастность к жизни вашего друга. Слишком много людей шагают по жизни, надеясь только на себя. Вам известна эта психология — "Я, я, я..." Так вот не "я", а "мы"!

## Обратная связь, ответственность, поддержка – ОСОП

**Инструкция:** Данная таблица разработана для того, чтобы помочь вам разобраться, чем отличается критика от обратной связи, дружба от поддержки, ответственность от отговорок. Вы должны остерегаться ваших прошлых тенденций. Для достижения лучшего результата ответьте на следующие вопросы честно.

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
1. Я не люблю людей, расспрашивающих о том, что я делаю	4	3	2	1
2. Я негодую, когда мне дают советы	4	3	2	1
3. Я не люблю, когда люди хотят показать, что они преуспевают	4	3	2	1
4. Мне очень важно мнение других обо мне	4	3	2	1
5. Я часто нахожу отговорки, чтобы не делать то, что требуется	4	3	2	1
6. Я могу быть слишком критичным по отношению к другим	4	3	2	1
7. Мои друзья поддержи-	1	2	3	4

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
вают меня в достижении моих целей				
8. Я не даю другим понять, каков я есть в действительности	4	3	2	1
9. В других я ищу самое лучшее	1	2	3	4
10. Я честен с самим собой	1	2	3	4

*Подсчитаем балл ОСОП:* Вы можете определить балл, сложив обведенные цифры.

Максимальный балл = 40    Мой балл = \_\_\_\_\_

40–36	Вы уделяете слишком много внимания тому, чтобы дружба в вашей Команде была эффективной. Расслабьтесь. Эта концепция нова для большинства.
35–29	Вы имеете некоторое понятие об обратной связи, ответственности и поддержке. А теперь самое время найти этому применение!
28–21	Середина. Вы испытываете как позитивное, так и негативное влияние ровесников.
20–14	Не осознавая того или же (возможно) отдавая себе в этом отчет, но вы всегда извлекаете выгоду из отношений с друзьями.
13 и ниже	Не делайте больше, чем вы уже делаете

**ОБЛАСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ:** Пересмотрите пункты вашего теста и определите то, над чем вам надо поработать, что нужно развить, укрепить или куда нужно приложить усилия, чтобы оставаться на пути к реализации ваших желаний. Если у вас обведено:

- 4, то вы определили область для развития,
- 3, значит вы определили область для укрепления,
- 2, то вам нужно извлечь выгоду.

Выберите три области, над которыми вам надо поработать сейчас. Перечислите их в вашей тетради под заголовком "ОСОП. Области для совершенствования" и разработайте простой план действия для исправления каждого аспекта. Если у вас есть друг, обсудите с ним аспекты, которые вы выбрали вместе, помогите друг другу выполнить намеченные планы действий.

### ***Посмотрите внимательно в зеркало***

Так как вы уже начали поиски друга, неплохо было бы взглянуть на себя в зеркале. Нет, вам не нужно смотреть на свою внешность, вам нужно попытаться распознать свои сильные и слабые черты. В чем вам нужно уллучшиться? Насколько вы дисциплинированы? Вы находите, что легко поддаетесь влиянию других? В основном вы должны найти, какие препятствия, если таковые есть, стоят перед вами на пути осуществления Списка желаний. Есть ли что-нибудь, что толкает вас назад?

Следующий список — всего лишь гид. По нему вы можете описать ваши сильные или слабые стороны в вашей тетради таким образом, как вам нравится.

	<i><b>СИЛА</b></i>	<i><b>СЛАБОСТЬ</b></i>
Дисциплина		
Управление преуспеянием		
Отношение		
Здоровье		
Привычка учиться		
Концентрация		
Энергия		
Общительность		
Настойчивость		
Чувство юмора		
Спортивная форма		
Решимость		
Целенаправленность		
Привычка работать		
Честность		
Внимание к семье		
Ценности		
Позитивная ролевая модель		

### ***СОГЛАШЕНИЕ ВАШЕЙ КОМАНДЫ***

Я \_\_\_\_\_, несу ответственность за исправление: \_\_\_\_\_

Я принимаю метод обратной связи как помощь в развитии: \_\_\_\_\_

Я приветствую поддержку и ответственность для того, чтобы извлечь выгоду из: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
 Подпись \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

## ГЛАВА 11. СИНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ

Теперь, когда вы уже знаете, как хорошо почувствовать себя расслабленным и настроить свое подсознание, давайте пойдем дальше: к созданию эффективного упражнения по достижению цели путем соизмерения и настройки вашего сознания и подсознания. Вы должны понять разницу между ролями, которые они играют.

### *Достижение цели*

#### РОЛЬ СОЗНАНИЯ:

Это, когда ваш Список желаний заполняется конкретными, отнесенными к определенному времени целями. Один раз вы сознательно намечаете ваши цели, и вы уже готовы заняться ежедневным упражнением по их достижению. Роль вашего сознания — описать ваше общее целевое положение; деятельность, направленную на (достижение долгосрочных целей (от 3 до 5 лет), не столь долгих (около 1 года), и конкретную ежедневную деятельность.

Простое упражнение по описанию целей способствует посланию устойчивого сенсорного сигнала в ваш мозг. Это похоже на то, как при выполнении домашнего задания вам вовсе не требуется перелистывать свой конспект, потому что вы ясно помните то, что там написано. И вы не сможете так же хорошо вспомнить это, если не будете вести записей.

#### РОЛЬ ПОДСОЗНАНИЯ:

На этом этапе развития вашей Силы разума вы должны иметь безусловно ясное понятие о роли подсознания. Это когда вы сознательно записываете целевое положение и тратите 10—15 минут, используя технику релаксации, на визуализацию той цели, которую вы записали, в подробнейших деталях. Вы удивитесь, насколько возрастет количество сенсорных подробностей в вашем визуализированном образе, если до этого сознательно потратили время и изложили на бумаге ваше целевое положение.

Путем описания и последующей визуализации того, что записали, вы перепрограммируете свое подсознание на восприятие своего нового образа, того образа, который вы тщательно изваяли. Подобно хорошему скульптору вы будете делать всё более утонченным образ вашего успеха, если будете продолжать работу над ним. Но только через гармонию Силы разума вы сможете воплотить этот образ в реальность. Вы ускорите процесс перемен как в своей позиции, так и в поведении, изменив взгляд на себя. Вы будете действовать с большей уверенностью, постоянно совершенствоваться, и ваш образ преуспевающего человека будет уверенно расти. Это так здорово!

Совсем немного людей, и среди подростков, и среди взрослых, практикуют выполнение упражнений на достижение целей. А если и делают, то чаще всего это не более чем простой взгляд на свой список несколько раз в году. Это же абсурд! Неужели бы вы научились читать в начальной школе, если бы просто смотрели в книгу? Неужели вы думаете, что ваш Список желаний станет реальностью, если вы будете изредка на него поглядывать? Конечно же нет!

Считайте, что вы должны ввести это глубоко в себя — ваши цели, ваши заветные желания, — в ваше физическое состояние. Они должны стать вашим вторым "я" подобно способности читать слова, написанные в этой книге. В течение тех 20 минут, когда вы будете мысленно жить согласно вашим желаниям, вы будете активно упражнять ваш разум, ваше сознание и подсознание. Это одна из основ Силы разума. Вот почему я знаю, что ваши мечты, ваши заветные желания станут вашим побуждением к действию!

Другими словами, релаксация делает больше, чем просто уменьшение негативного напряжения. Она открывает дверь в подсознание. Ваше подсознание готовится принимать все сигналы, какие только вы захотите послать ему. Вот почему роль, которую играет сознание, настолько важна: оно определяет те сигналы, которые вы посылаете. Эти сигналы принимают форму конкретных целевых положений — фраз, которые помогают стимулировать приятные мысленные образы, связанные с осуществлением этих целей. Вы увидите себя живущим согласно вашим заветным мечтаниям, тем целям, которые вы описали.

### ***Визуализация ваших заветных желаний— ваших мечтаний***

Была бы возможность, каждый человек предпочел бы жить согласно своим желаниям. К сожалению, осуществление их остается только мечтой для большинства людей. Почему? Потому что их никогда не учили вере в то, что они могут воплотить любые мечты. Они не могут увидеть себя, свой собственный образ преуспевания, потому что не уделяют времени тому, чтобы стратегически использовать свой разум. Они не осознали ведущей роли визуализации своих желаний в мельчайших подробностях в своем мысленном театре. В предыдущих главах вы немного ознакомились с визуализацией образов посредством упражнений с

хрустальным шаром. Теперь самое время убедиться в том, что эти образы стали более естественными и более содержательными.

Контроль функционирования вашего разума, вашего воображения требует немного практики. Но в действительности это все просто как идея и легко в исполнении. Как и все, в чем вы хотите преуспеть, это требует дисциплины. Овладейте этими упражнениями, ежедневно совершенствуйте последнюю версию ваших упражнений, и ничто не сможет сбить вас с правильного пути. Вы сможете добиться от жизни всего, чего только пожелаете.

Рассмотрите каждое из последующих положений в отдельности, прочитайте положение, сделайте два глубоких вдоха, закройте глаза и визуализируйте положение, которое вы только что прочитали. Потратьте несколько минут на каждое положение.

1. Представьте, что совершили нечто великое в самом ближайшем будущем. Вы полны уверенности и положительной энергии, вы хорошо чувствуете себя на каждом этапе вашего пути, вы проходите через все неприятности и прекрасно выполняете поставленную перед вами задачу. Мысленно создайте какой-нибудь образ. Вы забиваете гол, покоряете вершину горы, выступаете перед классом, даете сольный концерт или же просто сдаете экзамен.
2. Представьте, что вы стоите перед зеркалом, любуясь на свой образ преуспевающего человека.
3. Представьте, что вас поздравляют ваши друзья, преподаватели, тренеры и семья с великим свершением.

Вы можете обсудить это упражнение с вашим приятелем. Стали ли эти образы для вас естественными? Способны ли вы создать сенсорные подробности (звук, прикосновение, запах)? Чувствуете ли вы, что вводите эти образы в свое сознание?

На данном этапе развития Силы вашего разума различные образы будут вливаться более свободно в ваш мозг. Ваша способность концентрироваться на тех образах, на которых хотите, отбросив все остальное, придет позже с практикой. Если вы или ваш друг не пробовали решать проблемы с помощью образного мышления, приостановитесь, вам, вероятно, будет немного сложнее начать. Важный момент, который необходимо учитывать при просмотре поля действия в вашем мозгу, это то, что визуализация не есть совершенствование. Если вы продолжаете стараться изо всех сил, как делают это большинство взрослых, пересмотрите пять методик внушаемой релаксации, изложенных в предыдущей главе.

Какими бы ни были ваши заветные желания, какими бы ни были ваши насущные мечты, связанные с выполнением этих заветных желаний, какую бы определенную ежедневную деятельность вы ни связали с их выполнением, при визуализации вы увидите себя, успешно выполняющим все это каждый день. Это мощное оружие! Чем яснее ваши мысленные образы, тем больше эти образы будут работать на вас. Вот как работает Сила разума. Уточненные визуальные образы посылают более устойчивый направленный сигнал в подсознание, чем расплывчатые, неясные образы.

Связав это с вашей "Кассетой 7-7-7", вы не только перепрограммируете свой разум, но и измените свой взгляд на себя. Вы создадите именно тот свой образ, который давно хотели.

Однажды вы научитесь действовать в вашем умственном театре и видеть там себя, живущего согласно самым заветным мечтаниям, и вы уже подготовлены для синергетического достижения целей. Заметьте, я никогда не говорил о постановке целей, я говорил только об их достижении! Вы на пути привлечения как сознания, так и подсознания к исполнению желаний.

## ***Синергетическое достижение целей***

Когда бы вы ни услышали слово "синергетика", подумайте о  $2+2=5$ . В принципе, это ситуация, когда целое больше, чем сумма его частей. Мне нравится использовать это при объяснении, какая сила возникает при одновременной работе сознания и подсознания при достижении целей. Это как раз подобно математическому выражению  $2+2=5$ .

То, что вы сейчас узнаете, позволит вам использовать всю мощную психологическую силу, о которой вы столько прочитали, для того чтобы стать человеком вашей мечты, чтобы жить так, как хотите. Синергетическое достижение цели — это двухэтапное упражнение, которое начинается с работы сознания по определению и изложению определенных целей. Вы уже были вовлечены в подобную деятельность при разработке Списка желаний и немедленных свершений.

Один раз вы сознательно записали это, следующим шагом будет подсознательное создание живописных образов этих будущих свершений.

Есть несколько уловок для того, чтобы облегчить вам создание образов, одна из них — иллюстрированное представление. Я нахожу наиболее простым и эффективным постоянное разглядывание обыкновенной картинки, которая представляет ваше свершение. Если вы хотите стать доктором, вы должны сделать фотографию больницы и поместить туда ваш портрет со словами "Доктор \_\_\_\_\_", а также написать дату, когда вы намереваетесь получить диплом врача. Американская гимнастка Мэри Лу Реттон, выигравшая золотую медаль по гимнастике на Олимпийских играх 1984 года, мысленно создала образ, отражающий ее в момент достижения лучшего результата задолго до реального свершения, когда ее сияющее, улыбающееся лицо украсило дома любителей спорта во всем мире. У нее над кроватью висела картинка, изображающая ее с Олимпийской золотой медалью на шее. Это являлось составной

частью ее психологических тренировок. Как только вы освоите это упражнение, вы поймете, что оно исключительно эффективно и помогает вам создать подробные видеообразы ваших будущих свершений.

Имея в виду все эти предварительные замечания, вы можете приступить к подсознательной части релаксации. Начнем.

### **Описание ваших целей**

Вернитесь к записям в вашей тетради и откройте Список желаний. Вы согласны с тем, как вы обозначили свои насущные желания? Если нет, то самое время сделать несколько необходимых изменений. То же касается и ежедневной определенной деятельности, привязанной к этим желаниям. Пересмотрите их и убедитесь, что все соответствует действительности.

Теперь вы готовы перевести ваши мечты из абстрактного состояния, из Списка, в определенные по времени и измеримые цели. Это придает мечтам виртуальную реальность и превращает их в цели, имеющие начало и конец. Технология синергетического достижения целей будет приведена ниже в этой главе, поскольку для начала я нахожу полезным изложить саму концепцию целостного процесса.

Идея заключается в том, чтобы начать работу с отдаленного, а затем прийти к насущному. Таким образом, вы должны выбрать отдаленную цель из вашего Списка желаний. Вторым шагом при синергетическом достижении целей будет выбор того желания, срок осуществления которого придет через год. Таковым может быть и одно из ваших насущных желаний, например, поступление в институт, окончание школы и т.д. Я называю эти годовые задачи средними целями. Отдаленные цели могут варьироваться от окончания колледжа до получения работы, создания се-

ми. Основная цель этого упражнения — заставить себя посмотреть в будущее в рамках времени. Но ведь три или пять лет не так уж и далеки. Вы должны укреплять чувство ответственности.

В жизни все взаимосвязано. Ваша насущная мечта может явиться камнем преткновения для исполнения отдаленной мечты, а ваша ежедневная определенная деятельность как раз направлена на осуществление насущных желаний.

### **Цели должны гармонизировать**

Определение ваших целей немного отличается от создания Списка желаний. Прежде всего вы освобождаетесь от приоритета насущных проблем (поступление в институт, окончание школы, начало карьеры и так далее). Во-вторых, вам не нужно выбирать для осуществления цели из всех трех областей (профессиональное, индивидуальное, семья). Выберите только два. Этого вполне достаточно, чтобы внести необходимый баланс в работу по достижению целей. Какие бы группы вы ни объединили, профессиональное и индивидуальное, профессиональное и семья — вам все равно необходимо равновесие. Имея опыт работы со студентами, я установил, что они обычно выбирают профессиональное и индивидуальное. Выбор за вами.

Вам поможет, если вы напишете свои цели двумя способами. На одной странице тетради перечислите конкретные результаты, которых вы хотите добиться. На следующей странице перечислите сенсорные и эмоциональные компоненты этих результатов — как это выглядит, звучит, пахнет, какой у этого вкус, какие ощущения вызывает. Вам ведь знаком сладкий вкус победы. Таким образом вы подключите к работе как сознание, так и подсознание.

Я вспоминаю Алексея, первокурсника, который замечательно играл в теннис, но всегда проигрывал на турнирах.

Кроме желания войти в сборную института по теннису, он хотел также стать юристом. Когда пришлось описывать свои цели, у него сразу же получилась первая часть работы (немедленные результаты), но было очень сложно создать сенсорные образы, которые способствовали бы тому, чтобы стать юристом. Легко было изложить чувства, связанные с победой в грядущем теннисном турнире. Он увидел себя дающим интервью газетам, ощутил объятия и поздравления своего тренера и членов команды, представил праздничный ужин, который мама приготовила для всей семьи. Но сенсорные образы, которые присутствуют при визуализации того, как ты стал юристом?.. Не просто.

Этого он и не смог, пока не выиграл теннисный турнир, убедившись в важности создания образов. Его победа на турнире была "дежавю", он видел ее, он уже прочувствовал все ее подробности на сенсорном уровне. Исходя из полученного опыта, он сумел мысленно заставить себя получить диплом юриста. Используя кинофильм "Фирма" как свой путеводитель, он ощутил роскошный офис, пахнущий кожаными креслами, увидел себя за рулем "БМВ" в шикарном дорогом итальянском костюме.

Как он объяснил мне, "победа на турнире открыла мой разум, сняла с меня напряжение. Я смог отнестись к силе создания образов так, что именно она помогла мне победить. В прошлом я столько раз терпел поражения, но, тем не менее, знал, что способен победить — это была моя судьба. Теперь я начал заниматься по той же схеме, чтобы стать юристом".

Подобно Алексею, вам будет легко создать сенсорные образы одного из ваших желаний. Это хорошо. Хотя ваше сознание пока получает выгоду от письменного изложения, а ваше подсознание еще только программируется на то, чтобы двигать вас вперед. Богатое воображение придет со временем. Убедитесь, что вы расслабились, и развлекитесь. Помните, вы имеете дело с вашими самыми заветными мечтаниями, но только в ближайшем будущем. Арнольд

Шварценеггер мысленно видел себя в мельчайших деталях и знаменитым спортсменом, и звездой Голливуда.

Давайте взглянем на положения, записанные Алексеем. Естественно, ваши будут отличаться, но их изучение поможет вам начать. Сначала я покажу вам определенные целевые положения, а затем вы увидите их сенсорные компоненты.

### **Положения для достижения целей**

**Отдаленная** (5 лет): Я зачислен на юридический факультет. **Средняя** (1 год): Я член сборной по теннису города. **Насущная** (2 месяца): Я побеждаю в региональном теннисном турнире; (4 месяца): Моя оценка на выпускном экзамене — 5.

### **ЕЖЕДНЕВНАЯ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

- Я тренируюсь около 1 часа до занятий на теннисном корте (6:30—7:40).
- Два часа в день я провожу в библиотеке.
- В сумме я занимаюсь теннисом 2 часа в день.
- 20 минут во время тренировки я уделяю упражнениям со штангой.
- 30 минут я занимаюсь велоспортом для укрепления ног.
- После ужина 2—3 часа я уделяю выполнению домашних заданий.

Используя упражнения Алексея как образец, я хочу, чтобы обратили внимание на то, как он применяет свое воображение для создания сенсорных компонентов каждого положения. Смысл в том, чтобы изобразить те ощущения, которые вы испытываете при выполнении поставленной задачи. Алексей записал то, что он чувствовал бы, словно

он там уже был, словно пережил эти ощущения. Это упражнение, которое поможет вам в создании собственных подробных сенсорных образов при ежедневном занятии релаксацией.

### **Сенсорные ощущения Алексея**

Отдаленная цель Алексея заключалась в том, что он хотел стать студентом юридического факультета. Средняя цель — победить в теннисном турнире, для чего ему было легко подобрать сенсорные образы. Здесь имеется конечный вариант перевода его цели стать юристом в сенсорные образы, целью которых является укрепление обращения к подсознанию.

- Зрение: Я представляю себя прекрасным весенним днем входящим в кабинет с другими студентами, изучающими право, с кипой юридических пособий в руках.
- Слух: Я слушаю и участвую в дискуссии по криминальному праву.
- Осязание: Я физически ощущаю багаж знаний, содержащихся в юридических книгах, по их весу.
- Обоняние: Я наслаждаюсь свежим весенним воздухом, когда иду на занятия.
- Эмоции: Я испытываю чувство гордости от того, что я студент юридического факультета, и от мысли, что скоро я стану юристом.

### **Определенная ежедневная деятельность**

Для того чтобы гарантировать то, что синергетический способ достижения целей действительно работает для вас, вы должны подкрепить ваше ежедневное обязательство по их достижению. У меня есть простой и проверенный способ, который поможет вам сделать это. Я называю его 20-минутным Решением. Вы можете не включать это упражнение в ежедневную деятельность, несколько раз в неделю достаточно, но если вы хотите ускорить весь процесс, включите его в вашу ежедневную деятельность — результаты вас поразят!

Вам нужна тетрадь, чтобы переписать свои цели. Ваша тетрадь "Сила разума" вместе с одной из обыкновенных школьных тетрадью как раз подойдут. Просто вставьте страничку приблизительно в середину вашей основной тетради и озаглавьте ее. "Достижение целей". Каждый день вы будете переписывать ваши отдаленные и средние цели таким же образом, как это делал Алексей. Затем откройте чистую тетрадь, перескочите в будущий день и опишите, какую конкретную деятельность вы выполняете (как это записывал Алексей).

Обратите внимание, что письменные положения Алексея сформулированы как утверждения. Он даже описал, как именно будет заниматься после ужина. Для того чтобы увеличить ценность данного упражнения, вы тоже должны написать каждое положение как утверждение, в настоящем времени, положительной форме, то есть именно так, как вы сделали свою программирующую утвердительную кассету. Используйте 5—7 минут, чтобы записать ваши цели именно таким образом, как я сказал. Это только половина упражнения по синергетическому достижению целей; остальное (13—15) требует релаксации.

## **Переписать цели**

Каждый раз, когда вы пишете целевые положения, начинайте с завершения. Другими словами, сначала запишите отдаленную задачу и постепенно дойдите до определенной ежедневной деятельности. Это должно занять около 5—7 минут.

Многие интересуются, почему они должны переписывать одни и те же целевые положения ежедневно. Ответ прост: если вы хотите, чтобы ваши цели стали мысленным обязательством для вас, если желаете, чтобы они стали частичкой вашего сердца и души, если хотите обрести уверенность в том, что достигнете их, — это основное требование. Ежедневно? Ладно, пять раз в неделю.

Убедитесь, что ваши отдаленные цели укладываются в промежутки 3—5 лет. Цели средней отдаленности должны осуществляться через нескольких месяцев, но до срока исполнения отдаленной цели. Определенная деятельность служит планом действий на каждый день. Сделайте ваши положения краткими и убедитесь, что они являются утвердительными. Например, Алексей уже студент юридического факультета (в подсознании).

Есть много других преимуществ, которые вы можете получить, выполняя упражнение 20-минутного Решения. Оно служит инструментом ежедневного приведения себя в порядок и позволяет убедиться в том, что день будет продуктивным. А также обеспечивает ваш контакт со Списком желаний, которому подчиняется это упражнение на достижение целей. Возможно, самое важное преимущество — снятие стресса. Вы будете ежедневно просматривать и регулировать систему негативного стресса. В действительности, поскольку вы переводите ваши цели в потребность, вы освобождаете мозг и тело от токсинов и перестраиваете ваши внутренние ресурсы. В этом сущность Силы разума.

Да, каждый день вы будете переписывать одни и те же цели, в той же самой последовательности в тетрадь. Затем

вы будете описывать конкретную деятельность на день в свой дневник. Каждый день эти позитивные образы будут укрепляться в вашем подсознании. Но это еще не все. Следующий этап поможет вам пережить ваши желания заранее.

## **Расслабиться и попасть в будущее**

Ваше упражнение на достижение целей будет неполным, если вы не добавите упражнение на релаксацию. И очень хорошо, что вы уже умеете делать это.

Теперь вы хотите научиться создавать необходимые психологические образы того, что вы желаете, с сенсорными элементами. Естественно, это означает, что вам нужно будет точно определить ваши цели. Но до этого попутно я хочу "обнулить" ваши умеренные мечты, я бы предпочел, чтобы вы привыкали мыслить масштабно — визуализировать ваши самые большие желания, подобно тому, как делал Арнольд Шварценеггер. Так как для этого используются немного другие навыки, вам нужно попрактиковаться.

Да, вы можете сделать это!

Хотя каждый элемент релаксации прост, вы можете, тем не менее, испытать разочарование в процессе овладения ими. Вы выполняете упражнения с самым неосознанным объектом — разумом. Поэтому нет определенных критериев оценки вашего прогресса. Просто окиньте взглядом самые насущные желания, привязанные к вашей конкретной ежедневной деятельности, — как, например, то, что ваши отметки начали улучшаться, и т.д. Не беспокойтесь, что пока вы не можете видеть всё из ваших мечтаний, упражняйтесь, это придет. Совершенствование — великая вещь. Просто расслабившись и подумав о том, что бы вам хотелось исполнить, вы посылаете программирующие сигналы

в подсознание, даже если и не можете это визуализировать. Но я уверен, вы можете!

Упражнение для выполнения с друзьями: в вашей тетради опишите ваши ощущения, а затем обсудите их с другом, если он у вас есть.

### ***Представьте себя победителем***

1. Представьте себя уверенным, способным человеком, выполняющим определенную деятельность, связанную с наиболее насущной мечтой, таким, кто действительно хочет совершенствоваться. Представьте, что вы выполняете деятельность различного рода по совершенствованию и действительно наслаждаетесь этим, будь то учеба, занятия спортом, публичные выступления и т.д.

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Представьте себя полностью расслабленным, слушающим музыку, которая играет внутри вас.

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Представьте, что вам удастся осуществить вашу самую заветную мечту.

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Представьте себя, как вы стоите перед лицом всего класса, полные самоуважения и уверенности в себе.

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Представьте, что вы с вашей ролевой моделью пожимаете друг другу руки на равных.

Опишите ваши чувства: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ***Упражнение практического перепрограммирования***

- Сядьте прямо на стуле.
- Сделайте два глубоких вдоха.
- Расслабьте ваше тело.
- Создайте свой собственный, умиротворяющий образ.
- Представьте, что вы являетесь преуспевающим человеком с чувством глубокого самоуважения.
- Представьте, что вы как преуспевающий человек идете по завтрашнему дню. Представьте, что вы заботитесь о вашей семье и друзьях, и они отвечают вам взаимностью. Представьте, что вы выполняете ту деятельность, которая соответствует вашему глубокому самоуважению.
- Представьте, что вы учитесь, полностью концентрируясь, овладевая знаниями, сдаете тесты, имея полную уверенность в себе, и обладаете исключительной памятью; представьте, что вы получаете те отметки, которые хотите, и получаете ту работу, которую хотели бы получить.

**(Внимание:** Это та же самая техника, которую использовали олимпийские атлеты для того, чтобы достичь лучших результатов. Они формировали психологические обра-

зы и представляли, словно они этих результатов уже достигли; а затем просто это выполняли. Это эффективно!)

А теперь выполните все вместе.

## **Синергетическое достижение целей**

### **1. Напишите ваши целевые положения:**

- *Отдаленные* (3—5 лет в будущее, один шаг после вашей самой насущной мечты. Максимум 4 предложения).
- *Средние* (1 год, желательно, чтобы они были именно вашими насущными целями. Максимум 4 предложения).
- *Ближайшие* (завтрашний экзамен и т.д.).
- *Ежедневная определенная деятельность* (ваше ежедневное расписание, которое приведет вас к достижению вашей ближайшей цели).

### **2. Релаксация**

- Сядьте на стул с прямой спинкой.
- Сделайте два глубоких вдоха и закройте глаза.
- Расслабьте все тело.
- Создайте свой собственный успокаивающий вас образ.
- Представьте себе, словно вы уже достигли вашей отдаленной цели, именно той, которую вы описали с максимальным количеством сенсорных подробностей. Увидьте себя там.
- Представьте себя в момент достижения вашей средней цели с наибольшим количеством сенсорных деталей.
- Представьте себя идущим по сегодняшнему дню, выполняющим определенную ежедневную деятель-

ность, всё так же в сенсорных подробностях, словно вы прямо сейчас всё это делаете.

Упражнение на достижение целей займет не более 20 минут. Но не спешите, очень важно, чтобы вы выполнили это упражнение неторопливо. Как только вы закончите выполнение упражнения, приступайте к своим обычным ежедневным занятиям.

## **Часть III. КАК РАЗВИТЬ СВОЕ ТЕЛО**

### **ГЛАВА 1. "ТЫ НАМНОГО БОГАЧЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ"**

Лет сорок тому назад была чрезвычайно популярна одна книга. Она называлась "Ты богаче, чем думаешь", и в ней

рассказывалось о различных возможностях и мерах, которые можно предпринять, чтобы сохранить здоровье. Под богатством подразумевался, конечно, организм, который для каждого является стартовым капиталом.

Не бойся, мы вовсе не собираемся повторять тебе прописные истины из этой книги. Мы упомянули ее только потому, что уж очень у нее меткое на-

звание. Каждый согласится, что здоровый организм — это величайшее богатство. Это как раз истина, не требующая обоснований, но, к сожалению, мы удручающе редко вспоминаем об этом. Иначе чем еще объяснить то, что так много людей столь пренебрежительно относятся к своему организму или даже разуму вопреки систематически наносят ему вред.

При правильном использовании и постоянном внимании любой капитал приносит доход. Он позволяет его владельцу осуществлять свои планы, добиваться своих целей, быть полезным себе и окружающим. А ведь с организмом дело обстоит точно так же. Кто бестолково использует этот капитал или даже разбазаривает его, приобретая привычку



курить, ведя малоподвижный затворнический образ жизни, предпочитая мягкий диван прогулке или игре на свежем воздухе, постоянно переедая, проводя на себе ненужные эксперименты по похудению, просиживая многие часы сгорбившись и не мигая перед телевизором, тот скоро превращается в жалкое существо с вечно плохим настроением, дурным цветом лица, потухшим взглядом и некрасивой фигурой. Такой человек будет угрюмым и унылым, потому что душа и разум будут страдать из-за безразличного отношения к телу.

И все же напомним одну азбучную истину: только в здоровом теле обитает здоровый дух. Понимаем, что это звучит как нравоучение (это оно и есть!), а кому может понравиться поучение! Тогда попробуем выразить эту мысль на простом разговорном языке, может быть, тогда это будет звучать не так скучно и прямолинейно: кто хочет, чтобы все в его жизни ладилось, должен заботиться о том, чтобы его организм был в порядке.

В этой части мы хотим показать тебе, насколько ты богат и что можно предпринять, имея такой капитал.



### **ГЛАВА 2. О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЕТ ТВОЕ ТЕЛО**

Человеческий организм отражает состояние души, которая обитает в нем. В отличие от языка он не способен лгать. Приобретенное умение владеть собой или следить за выражением своего лица, благодаря чему можно скрыть, что творится в душе, можно проявлять лишь довольно непро-

должительное время, так как это требует невероятной концентрации сил, сохранять которую постоянно не под силу ни одному человеку.

Иногда артистам, политикам, ораторам или продавцам удается часами не показывать своего истинного душевного состояния, сохраняя на своем лице "маску приличий", однако и у них рано или поздно наступает момент, когда, обессиленные, они вынуждены расслабиться и дать волю своим чувствам. И вот тогда маска спадает, и перед нами предстает человек в своем истинном облике: поза, жесты и выражение лица отражают его мысли и чувства.

Мысли и чувства являются мощными силами, которые, вырываясь наружу, определяют нашу осанку, позу, движения и мимику. Если человек печален, озабочен, встревожен, расстроен, это выражается в бледном цвете лица, вялых, небрежных движениях, потухшем взгляде, опущенных вниз уголках губ. Да что там, у такого человека даже волосы кажутся тусклыми и безжизненными. Голова при этом опущена вниз и втянута в плечи, плечи приподняты, спина согнута. Человек постоянно стремится опереть голову на руки. Короче говоря, он пытается как будто стать меньше, незаметнее, и его тело отражает желание души: шмыгнуть бы куда-нибудь в мышиную норку, затаиться там, только бы никто не трогал.

Получается, что тело может "говорить". У него свой собственный способ выражения; оно часто больше выдает окружающим о тебе, чем тебе самому хотелось бы. Мысли, которые занимают тебя постоянно, формируют, "чеканят" и моделируют выражение твоего лица и весь твой облик. Ноги, руки, плечи, кожа, лоб, взгляд, губы всегда говорят правду. Теперь ты понимаешь, почему так важно, чтобы у тебя были бодрые, оптимистичные, созидательные, добрые и дружелюбные мысли: в этом случае твое тело и лицо будут отражать именно их. (Одна важная подсказка для девочек: положительные мысли — это лучшее косметическое средство! Это подтвердит любой косметолог и визажист.

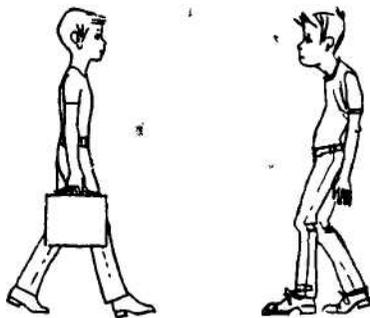
Зависть, дурное настроение, злоба оставляют на лице отвратительные следы, которые не замаскируешь никаким макияжем!)



Существует много интереснейших книг о языке мимики и жестов, и, если ты хочешь узнать об этом больше, возьми их в библиотеке. Ты сможешь узнать массу любопытного о самом себе и окружающих, если познакомишься с основами этого языка, называемого еще по-научному невербальным. Однако будь осмотрителен! Поведение людей так многосторонне, сложно и разнообразно, что никогда не следует делать поспешные выводы на основании беглых, отдельных наблюдений. Ведь ты, наверное, и сам не захотел бы, чтобы тебя причислили к "рыцарю печального образа" или посчитали "мокрой курицей", если у тебя вдруг случилось расстройство желудка или ты "по уши" влюбился и страдаешь от неразделенной любви. Нужно терпеливо, без предубеждения, в течение длительного времени наблюдать за человеком, если ты хочешь по его поведению и внешнему виду понять его внутреннюю сущность. В этой связи важно учесть еще и такой момент: ты, очевидно, по себе знаешь, когда человек чувствует, что к нему предъявляют повышенные требования, когда он постоянно находится в состоянии нервного напряжения, ему и вправду так плохо, что "небо кажется с овчинку".



Он ходит согнувшись, словно тащит тяжелый мешок со своими обязанностями, ему трудно глубоко и свободно дышать, быстро бежать, держаться подтянуто и бодро. Оглянись вокруг себя в школе! (А может быть, достаточно посмотреть в зеркало?) Замечаешь ли ты вокруг себя таких людей?



*Школа важна, но твоё здоровье важнее!*

Мы считаем, что часто плохая осанка, которая наблюдается в последнее время у многих школьников и совсем молодых людей, объясняется среди прочих причин тяжестью нагрузок, которые ложатся на их плечи. Ведь если сложить вместе время занятий в школе и время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий, то получится, что многие дети работают дольше рабочих, занятых на тяжелой работе на заводе. Поэтому нет ничего удивительного в том, что их тела на своем языке могут поведать только о грустном. Даже регулярная зарядка, занятия йогой и лечебная гимнастика не способны помочь спине, которая сгибается под грузом прибавляющихся с каждым днем новых трудных заданий.

Если за весь день у тебя не остается по крайней мере трех часов для того, чтобы поиграть, почитать, послушать музыку, покататься на велосипеде, да просто позаниматься

тем, что тебе по душе, громко и однозначно вырази протест. Прочитай своим родителям и учителям этот отрывок. Подобно всем рабочим и служащим ты тоже имеешь право на досуг, во время которого ты можешь снять физическое и нервное напряжение. А это очень важно.



### ГЛАВА 3. СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВО!

Для того чтобы сохранить здоровье, чувствовать себя свежим и бодрым, абсолютно необходимо заниматься каким-нибудь видом спорта. Исключение составляют только те, кому врач категорически запретил двигательную активность, но таких случаев бывает крайне мало. Плавание, езда на велосипеде, игры с мячом, ежедневная зарядка и пешеходные прогулки — стоит только включить их в свой распорядок дня, вскоре совсем не будут восприниматься как неприятная обязанность, а станут доставлять настоящее удовольствие, а если они станут полезной привычкой, то со временем невозможно будет представить свою жизнь без них.

Спорт — это движение, движение, которое делает дыхание глубже, укрепляет мышцы, делает более подвижными суставы, улучшает настроение, снимает такие отрицательные эмоции, как злоба и агрессивность. Кровь, в результате двигательной активности насыщенная в большей, чем обычно, степени кислородом, омывает все органы и части тела. А это дает ощущение радости бытия.

Ты замечаешь, что становишься энергичнее, сильнее, что ты можешь преодолеть все трудности, ты просто хоро-

шо себя чувствуешь. Тело постоянно стремится восполнить затраченные силы. Чем больше сил ты тратишь, тем больше сил нужно восстановить. Это значит, что занятия спортом укрепляют силы, и, наоборот, тело становится более слабым, если оно никогда не испытывает напряжения. В этом



случае все запасы сил быстро оказываются исчерпанными. Но здесь нужно учесть и другой, не менее важный фактор. Спорт укрепляет не только тело, он мобилизует умственные и душевные силы. Занятия спортом требуют концентрации внимания: на соблюдение правил, на согласованные действия с партнером, на пра-

вильное использование спортивных снарядов. Чем быстрее движение, тем больше должна быть концентрация внимания, чтобы тело передвигалось в нужном направлении к цели. Это касается людей любого возраста и объясняет, почему некоторые "пожилые" люди оказываются порой более подвижными, сильными и энергичными, чем многие по возрасту молодые. В том-то и дело, что возраст не зависит от даты, указанной в паспорте. Какой вид спорта выбрать тебе?

Любой, который доставляет тебе удовольствие и подходит тебе! А если так случилось, что ты долго болел, то любой, заниматься которым тебе позволил врач! Сегодня существует огромный выбор доступных спортивных снарядов. Многими видами спорта ты можешь заниматься без партнера, без специальной площадки, не тратя много средств и времени, не занимаясь в спортивной секции. Например, можно делать упражнения с гантелями или эспандером, заниматься гимнастикой, ездить на велосипеде, плавать, делать йоговские упражнения и т.п.

Выбери для себя один или два вида спорта, которые тебе нравятся. Ну, а если уж ты, занимаясь ими, добьешься хороших или даже отличных результатов — честь тебе и хвала! А если такого не произойдет, ничего страшного нет. Большинство людей на земле плавают хуже, чем Франциска фон Альмзик, но почти все из них получают не меньшее удовольствие от движения в воде, чем она. Спорт дарит мышечную радость, вырабатывает чувство команды, приносит хорошее настроение. Помни об этом.

Если ты увливаешься от занятий спортом, ты лишаешь себя огромного удовольствия, а свое тело — возможности испытать нагрузки и снова расслабиться, укрепить силы и полноценно отдохнуть.

Спорт — это здорово, спорт делает здоровым.

#### ГЛАВА 4. "ДЕРЖИСЬ ПРЯМО, ПАРЕНЬ! "

"Не горбись! Выпрями спину!" Эти докучливые призывы каждый из нас слышал не одну сотню раз и, к сожалению, чаще всего не следовал им, не принимая их всерьез.

Однако, как тебе уже стало известно из предыдущей главы, поза, положение рук и ног, выражение лица и походка являются видимым отражением внутренней жизни, душевного состояния. Согнутая спина, ноги, положенные одна на другую, раздвинутые колени, ступни, обвивающие ножки стула, скрещенные на груди руки, расставленные локти,



размахивание руками при ходьбе, вялая, расхлябанная походка свидетельствуют не только о нетренированных сла-

бых мышцах и внутренней зажатости, но и являются признаком равнодушия и недостаточной самодисциплины.

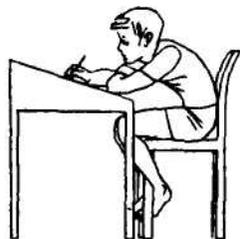
Поза человека и внутренний настрой всегда соответствуют друг другу. Кто при малейших трудностях опускает руки, склонен к унынию и хандре. Оптимиста всегда изда- лека можно узнать по прямой подтянутой фигуре, широко развернутым плечам, высоко поднятой голове и энергичной пружинистой походке.

Однако существует и обратная связь: как душевное со- стояние проявляется в манере держаться и в выражении лица, так и поза, движения, внешний вид и выражение лица оказывают определенное воздействие на душевное состоя-

ние; это похоже на кошку, ко- торая ловит себя за хвост. Если ты часами сидишь сгорбив- шись, согнувшись чуть не по- полам и сдавив желудок, вряд ли стоит удивляться тому, что позже у тебя портится настро- ение и ты на всех "рычишь".

Идеальная поза при сидении выглядит так: спина прямая, плечи слегка оттянуты назад и вниз, подбородок с шеей об-

разуют прямой угол, бедра и голени также находятся по отношению друг к другу под прямым углом. Ступни полностью прижимаются к полу. Спинка стула практически оказывается ненужной. Звучит удручающе? Воспринимается с трудом?



Но на самом деле все вы- глядит проще. Да попробуй сам! Если ты при этом испы- тываешь какое-то напряже- ние, дискомфорт, значит, са- мое время изменить свои вредные привычки и научить- ся сидеть правильно. Начни это делать сразу же, через од- ну - две недели ты будешь совершенно неосознанно, ав- томатически принимать такую позу. Правильная поза для тебя будет такой же удобной и привычной, как прежняя неправильная, которая была лишь вредной привычкой. Но учти, что учиться правильно сидеть только один или два раза в неделю недостаточно. Сидеть правильно нужно все- гда. Всю свою жизнь. А вот при правильном положении стоя нужно равномерно распределять вес тела на обе ноги. Ступни должны всей поверхностью прижиматься к полу или земле. Ступни должны быть почти параллельны друг другу, только носки ног нужно слегка развести. Колени не нужно выпрямлять полностью, потому что они служат для тела своего рода амортизаторами. Именно благодаря им мы выдерживаем толчки и удерживаем равновесие. Плечи должны быть слегка расправлены назад вниз. Не отставляй в бок бедро и не выпячивай вперед живот. Стоять нужно так, как будто тебя подтягивает вверх за затылок невидимая нить. Голова поднята, подбородок с шеей составляют пря- мой угол.



Однако вернемся к нашим предостережениям. Понима- ем, что ты не расположен выслушивать их, и все-таки тебе не бесполезно их учесть. Благодаря правильной позе ты избавишь себя от искривления позвоночника, головных бо- лей, двойного подбородка, болей в желудке и многих дру- гих неприятностей. Но главное — правильная поза ре-



шающим образом скажется на показаниях барометра твоей души. Самодисциплина по отношению к своему телу порождает веру в свои силы и оптимизм, ведь она среди прочего помогает тебе лучше выглядеть. Имея красивую осанку и фигуру, ты просто будешь больше нравиться самому себе (это очень важно!) и другим, а это значительно облегчит тебе

общение с окружающими. Не говоря уже о том, что новая джинсовая курточка или модный свитерок хуже выглядят на сутулой фигуре.

(А теперь особое замечание для девочек: выпирающие лопатки и сгорбленная спина пагубно воздействуют на молочные железы еще до того, как они у тебя появятся. Ну, а когда они у тебя вырастут, то гордиться их красивой формой ты сможешь только в том случае, если постоянно будешь следить за своей осанкой.)

Итак, если у тебя уже в печенках сидят постоянные замечания родителей: "Держись прямо, сынок!" или "Выпрями спину, дочка!", тогда одергивай себя сам! Лучше всего это сделать так.

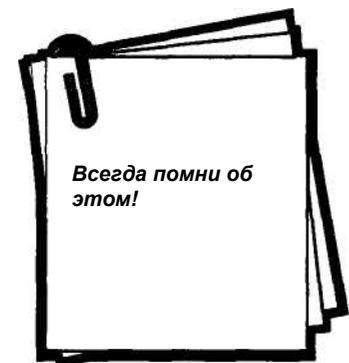
Вырежи из плотной бумаги двадцать маленьких карточек размером 2х3 см. На каждой карточке напиши только одно слово "Осанка!" Разложи эти карточки по всем карманам в джинсы, в куртку, рубашку, ранец, косметичку, в сумочку для инструментов на велосипеде или мопеде. Одну карточку засунь в стаканчик с зубной щеткой, одну — в ящик письменного стола, еще одну используй как закладку в книге, другую укрепи возле компьютера, еще одну — над столом, за которым ты занимаешься поделками или шьешь. Другими словами, все предметы должны тебе напоминать о правильной осан-

ке. Как только твой взгляд упадет на такую карточку, ты невольно выпрямишь спину.

Можно пойти и другим путем и полностью изменить тактику. Ты не будешь больше сердиться на замечания родителей, а, наоборот, настоятельно попросишь их как можно чаще обращать твое внимание на неправильную осанку и сгорбленную спину (в таком случае у них чаще всего довольно быстро пропадает желание это делать!) Если же они, несмотря ни на что, будут продолжать одергивать тебя, восприми это как их искреннее желание тебе помочь. Старайся и сам контролировать свою осанку всякий раз, когда проходишь мимо зеркала или большой витрины. Каждый раз, когда тебе будет попадаться на глаза карточка с напоминанием "Осанка!", представляй себе, что невидимый подъемный кран тянет тебя за веревочку, выходящую из твоего затылка. Сознательно распрями плечи, подтянись и подумай: "Ничто не может свалить меня с ног!" Даже если у тебя гренадерский рост в метр восемьдесят, все равно держись прямо, парень!

Если ты считаешь, что ты слишком маленький (маленький для чего?), тогда безупречная осанка и подтянутый вид произведут на окружающих большее впечатление, чем высокие каблуки.

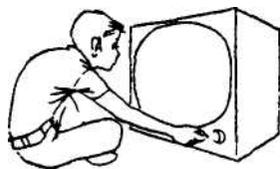
Главная заповедь, касающаяся правильной осанки, звучит так: всегда помни об этом! Причем круглосуточно. Даже



лежа в постели. Не нагромождай гору подушек, не спи, сжавшись в комочек.

Очень вредно поднимать тяжести, а также носить груз в одной руке (например, школьный портфель или сумку с покупками). Спине вредит длительное сидение в одной позе (в школе, за рабочим столом, за рулем автомобиля, перед телевизором).

Телу требуется постоянное движение, ведь даже во сне мы часто переворачиваемся и меняем позу. Однако только постоянно помнить о правильной осанке недостаточно, нужно еще и кое-что для этого делать. Что? Ответ на этот вопрос дает название следующей главы.



## ГЛАВА 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ

Включи в свой распорядок дня описанные ниже упражнения для тренировки внимания. Когда ты привыкнешь их делать, они станут для тебя таким же само собой разумеющимся процессом, как чистка зубов. Их невозможно заменить занятиями спортом (а вот дополнить их спортивными занятиями было бы очень желательно). Начни сначала делать упражнения, которые кажутся тебе особенно трудны-



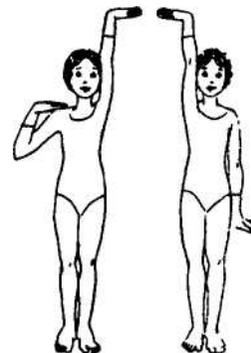
ми: они — самые эффективные. Придерживайся принципа: "Лучше меньше, но с полной отдачей".

Сосредоточься на правильном дыхании, почувствуй свое тело, ощути каждую клетку своего организма. Пользы от этих упражнений будет больше, чем от получасовой традиционной механически выполняемой зарядки! Разучивай упражнения не торопясь, выполняй движения в замедленном темпе. Если упражнения выполняются правильно, они укрепляют силу, вырабатывают гибкость и подвижность, развивают чувство равновесия. По мере освоения упражнений скорость их выполнения постепенно увеличится сама по себе. А теперь от слов перейдем к делу!

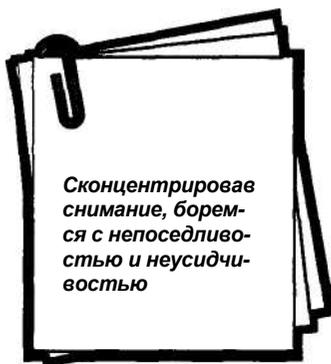
### Упражнение 1

Встань прямо. Кончики пальцев правой руки положи на правое плечо, кончики пальцев левой руки — на левое плечо. Голову и туловище держи прямо, неподвижно, живот подтяни. Левую руку подними вверх, локоть выпрями. Плечо должно касаться уха. Ладонь поверни вверх.

Одновременно правую руку энергично опусти вниз. Предплечье должно касаться правого бедра. Ладонь поверни вниз. Теперь энергично поменяй положение рук. При этом ты испытаешь напряжение мышц спины между лопатками. Повтори упражнение несколько раз.



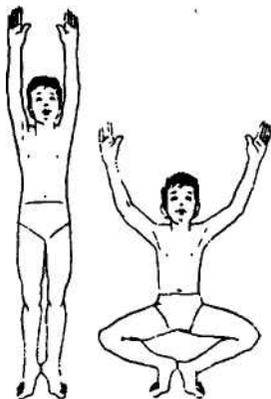
## Упражнение 2



Встань прямо. Пятки вместе, носки врозь, колени раздвинуты. Медленно разведи в стороны руки и подними их над головой. При этом встань на цыпочки и всем телом потянись вверх. На какое-то мгновение замри в этой позе, а затем медленно, ни в коем случае не сгибая спину, согни ноги в коленях, раздвинув их в стороны, и сядь на корточки

так, чтобы ягодицы касались пяток. Дыши размеренно и глубоко. Руки опусти.

Затем руки подними на уровень плеч. Медленно, стараясь не покачнуться, по-прежнему стоя на цыпочках, выпрямись и подними руки над головой. Выполняй упражнение в медленном темпе, сосредоточившись на движениях.



## Упражнение 3

Это йоговское упражнение называется "поза дерева" (подробнее о йоге рассказывается в конце главы). Главное при его выполнении — дышать глубоко и равномерно, сосредоточив все свое внимание на движениях. Эта поза развивает мышцы ног, способствует успокоению нервной системы и вырабатывает равновесие.



Встань прямо. Согни левую ногу, удерживая равновесие на правой. Подошву левой ноги прижми к внутренней поверхности правого колена. Руки подними над головой. Правой рукой обхвати левый локоть, левой рукой обхвати правый локоть. Сильно напряги мышцы ягодиц и бедер. Дыши спокойно и глубоко.

Через 10—15 секунд повтори позу, встав на левую ногу.

Тебе легко дается это упражнение? Тогда попробуй выполнить его с закрытыми глазами.

Так тоже все отлично получается? Выполни его, стоя на цыпочках.

И это по-прежнему не вызывает у тебя никаких трудностей? Bravo! Ты великолепно умеешь концентрировать внимание. Если ты будешь выполнять это упражнение регулярно, то постепенно избавишься от рассеянности.



## Упражнение 4

Спускаясь и поднимаясь по лестнице, можно замечательно тренировать мышцы ног и спины. Это простое уп-

ражнение улучшает кровообращение и помогает работе сердца.

Не нужно пользоваться перилами. При подъеме и спуске по лестнице работать должны только ноги. Смотри прямо перед собой, голову не опускай, на ступени не смотри, спину выпрями. (Поначалу однако идти надо предельно осторожно, чтобы не оступиться и не упасть!) С непривычки при подъеме по лестнице сердце у тебя будет сильно колотиться. Это не страшно. Чем регулярнее ты будешь тренироваться, тем легче будет твоему сердцу справляться с нагрузкой.



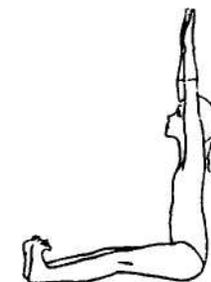
### Упражнение 5

Это упражнение укрепляет позвоночник, развивает гибкость спины. Особенно полезно делать его после длительного сидения. Встань на колени перед стулом. Руки положи на сидение, голова находится между рук. Спину плавно выгни вверх и прогни вниз. Это упражнение нужно выполнять трижды в день, делая каждый раз примерно по 50 движений!



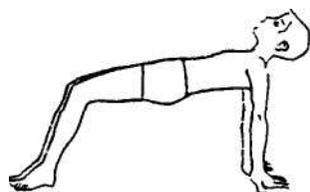
### Упражнение 6

Сядь на пол в позу прямого угла. Ноги сильно напряги, носки подтяни на себя. Спина прямая, голова поднята. Руки подними вверх. Дыши глубоко и равномерно. Потянись вверх всем телом. Сохраняй эту позу до тех пор, пока не почувствуешь, что между лопатками потекли струйки пота. Затем расслабься.



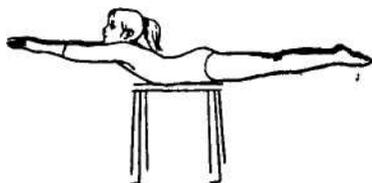
### Упражнение 7

Сядь на пол в позу прямого угла, упрись сзади на руки, подними таз, затем все туловище, опираясь только на ладони и ступни ног. Туловище должно быть на одной линии с головой. После полного освоения упражнения его можно усложнить: приняв "позу стола", поднимай то одну, то другую ногу, не опуская при этом таз. Внимание: дыши правильно!



### Упражнение 8

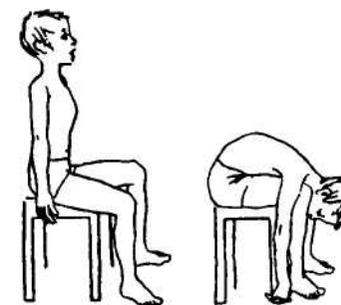
Ляг животом на табуретку (учти, что это упражнение нельзя делать после еды!). Вдохни, подними голову, руки и ноги и держи их в таком положении несколько секунд. На выдохе голову, ноги и руки опустить. Повтори упражнение три раза.



### Упражнение 9

Сядь на стул или табуретку, заняв все сидение. Спина должна быть прямой. Руки опущены вдоль тела. Плечи не напрягай, глаза закрой. Колени широко раздвинь. Глубоко вдохни.

Наклони туловище так, чтобы голова оказалась между коленей. Плечи и руки свесь вниз. Выдохни. Максимально расслабься и в этом положении несколько раз вдохни и выдохни. В результате этого упражнения голова лучше снабжается кровью.



### Упражнение 10

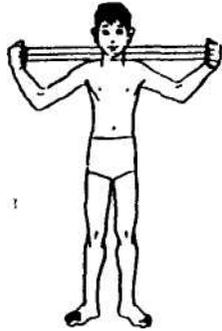
Упражнение для тренировки плеч, шеи и мышц грудной клетки. Ляг на спину на табуретку или на короткую скамейку. Туловище от шеи до ягодиц должно плотно прилегать к поверхности скамейки. Ступни плотно стоят на полу параллельно друг другу. Колени слегка раздвинуты. Голова и руки находятся на одной линии с туловищем.

Возьми в каждую руку по книге (книги должны быть равными по весу). Продолжая лежать и не поднимая головы, делай круговые движения руками так, чтобы книги коснулись пола, а затем лица. Когда ты научишься выполнять это упражнение хорошо, делай его с более тяжелыми книгами.



### Упражнение 11

Растягивание эспандера позволяет попеременно напрягать и расслаблять мышцы затылка, плеч и груди.

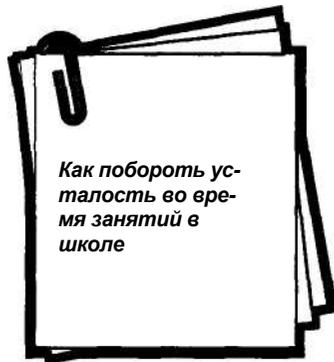


### Упражнение 12

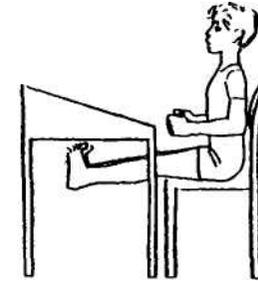
Очень бодрит бег на длинную дистанцию. Бежать надо в таком темпе, чтобы не задыхаться, чтобы можно было временами перебраться словечком-другим со своим спутником или чтобы твоему псу не пришлось догонять тебя. Мышечную радость ты испытаешь и от бега в дождливую или пасмурную погоду. Может быть, тебе удастся увлечь бегом и папу? Ему бы это было несомненно полезно. Расшевели, подбодри его! Но только не старайся его обгонять

И еще один совет

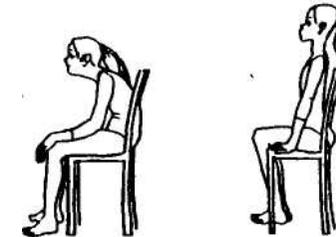
Если ты во время занятий в школе чувствуешь тяжесть в голове, тебя одолевает зевота, ты с трудом воспринимаешь объяснения учителя, а до конца урока, к сожалению, еще далеко, тогда подними под столом (партой) ноги. Энергично потяни носки ног на себя, затем оттяни их от себя. Пошевели пальцами ног, несколько раз сожми и расслабь ягодичы, сожми руки в кулаки и разожми их, сцепи пальцы в замок, затем расцепи. Эти действия активизируют ток крови.



**Как побороть усталость во время занятий в школе**



Проделав их, ты почувствуешь, что пропали вялость и сонливость, появилась бодрость. Ты невольно подтянешься, примешь правильную позу.



Однако если ты несколько часов подряд сидишь сгорбившись, с круглой спиной, так, как показано на этом рисунке, или прогнувшись в пояснице и задрал нос вверх, то эти упражнения тебе не помогут. Сидеть нужно только так, причем всегда.

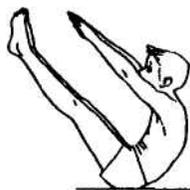


А теперь расскажем еще о нескольких упражнениях. Самое важное при их выполнении: как можно дольше сохранять указанную позу и глубоко, спокойно и медленно дышать. Результат не замедлит сказаться: ты научишься

лучше владеть своим телом, станешь более выдержанным и уравновешенным.

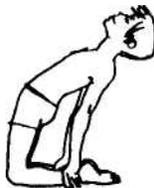
### *Поза лодки*

Сядь, вытянув ноги вперед. Отклоняясь назад, медленно, не сгибая в коленях, подними ноги вверх и параллельно ногам вытяни вперед руки. Голову подними. Удерживай равновесие. Удерживайся в этом положении сколько сможешь без особых усилий.



### *Поза верблюда*

Встань на колени, ноги вместе. Выдыхая, прогнись назад и обхвати ладонями лодыжки или пятки. Бедрa выпяти вперед. Руки в локтях не сгибай. Плечи оттяни назад, голову со слегка приоткрытым ртом откинь назад.



### *Поза булавки*

Встань прямо, ноги вместе. Выдыхая медленно, наклонись вперед и обхвати руками лодыжки. Ноги в коленях не

сгибай. Старайся лбом коснуться коленей. Удерживай позу в течение нескольких секунд. Затем медленно выпрямись. Попробуй сделать это же упражнение сидя.



### *Поза змеи*

Ляг на живот. Руки согни в локтях, ладони поставь на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

Глубоко вдохни. Опираясь на выпрямленные руки, медленно подними верхнюю часть туловища, плавно прогнись, посмотри в потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывай. Задержись в этом положении на несколько секунд. Затем на выдохе плавно опустишь, положив голову набок, а руки вдоль туловища. Расслабься.



### *Поза кузнечика*

Лежа на животе подбородком коснись пола. Руки вдоль туловища. Упираясь ладонями в пол, подними как можно выше одну ногу, на несколько секунд задержи ее в этом положении, затем на выдохе плавно опусти ногу. Отдохни несколько секунд.

Повтори упражнение с другой ногой.

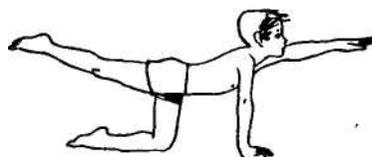
По мере освоения упражнения поднимай обе ноги одновременно. Если это упражнение у тебя хорошо получается, его можно усложнить: при подъеме обеих ног делать несколько вдохов и выдохов. После упражнения расслабься.



### *Балансная поза*

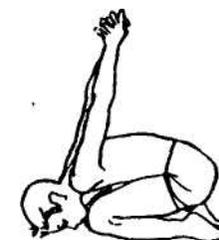
Встань на колени, обопрись об пол руками, расставив их на ширину плеч. Руки и бедра расположи под прямым углом к туловищу. Колени слегка расставь. Теперь подними правую руку вперед вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад вверх. Сохраняй равновесие. Голову не опускай. Вернись в исходное положение. Потом проделай то же левой рукой и правой ногой.

По мере освоения упражнения старайся все дольше удерживать позу с поднятыми рукой и ногой.



### *Поза лебедя*

Встань на колени, сядь на пятки. Прямые руки за спиной сомкни в замок. Выдыхая, медленно наклонись вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Лбом старайся коснуться пола. Удерживай позу несколько секунд. Затем спокойно подними туловище, одновременно опуская руки. Отдохни и повтори еще три раза.



## ГЛАВА 6. ЙОГА

Если у тебя есть возможность заниматься в школе йогов или в специальной группе по освоению йоги, обязательно воспользуйся ею. Однако будь осмотрительным. Важно найти терпеливого и чуткого учителя, чтобы он не слишком увлекался восточной философией. В последнее время занятия йогой нередко сопровождаются чрезмерным фанатизмом, порой дело доводится до абсурда. Некоторые учителя йоги заставляют своих учеников превращаться в строгих вегетарианцев и вести суровый, аскетический образ жизни. Для юного европейца, окружение которого придерживается иных норм жизни и поведения, это лишено смысла.

Однако бесценным даром древней Индии для нас стала Хатха-йога — полезная для каждого человека система физических упражнений, сочетающихся с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Упражнения Хатха-йоги, если их выполнять правильно и систематически, способствуют не только физическому оздоровлению, но и укреплению психики.





Кроме того, занятия йогой по-настоящему доставляют удовольствие, поэтому лучше всего, если йоговские упражнения станут неотъемлемым компонентом твоих утренних гигиенических процедур наравне с чисткой зубов и принятием душа. Как только ты привыкнешь делать эти упражнения, поверь, ты уже не сможешь

обойтись без них. Многие известные люди долгие годы сохраняли бодрость и высокую работоспособность благодаря йоге.

Эта система основана на неразделимом единстве тела, разума и духа. Поэтому бессмысленно пытаться укреплять какой-то отдельный элемент этого единства, например, тренировать только мышцы, оставляя без внимания разум и душу. Упражнения, которые по своим движениям напоминают йоговские, но выполняются без должной сосредоточенности и осмысленного дыхания, являются лишь механической гимнастикой и потому менее ценны.

Настоящие йоговские упражнения оказывают укрепляющее, успокаивающее, бодрящее и уравновешивающее действие.

Идеальным состоянием человека является гармоничное равновесие. Тому, кто чувствует себя уставшим, изможденным, вялым, нужно взбодриться. Взволнованному, беспокойному че-

ловеку требуется отдых и возможность снять напряжение. Поэтому важно точно знать действие на человека отдель-



ных упражнений. Ниже ты найдешь сопровождающиеся точными объяснениями упражнения, которые можно выполнять самостоятельно дома. Так что вполне можно обойтись без специальной школы или учителя.

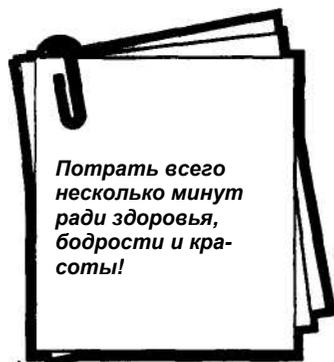
## ГЛАВА 7. "ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ"

"Приветствие солнцу", называемое также молитвой, возносимой солнцу, или суриа намаскар — это комплекс упражнений, выполняя которые, человек получает великолепный заряд бодрости, но при этом не перенапрягается и не доводит себя тренировкой до изнеможения. Если ты будешь их регулярно выполнять, то забудешь о слабых мышцах, дряблом, трясущемся, как кисель, животе, бледной коже и плохой осанке.

"Приветствие солнцу" родилось в Индии. Европейцы познакомились с ним благодаря радже Аунду, правителю одного из штатов Индии. Радже было более 70 лет, но люди, познакомившиеся с ним лично, не могли от удивления закрыть рот: перед ними был не сморщенный, уставший от жизни старец, а мускулистый, молодо выглядящий мужчина с быстрыми и ловкими движениями, блестящими глазами, белозубой улыбкой и живым умом. За всю свою жизнь он ни разу не болел и никогда не простужался.

Тебе нет необходимости заниматься бодибилдингом, чтобы стать бодрым и здоровым, стройным и красивым. Достаточно выполнять "приветствие солнцу". "Приветствие солнцу" — это не гимнастические упражнения, а сочетание движений, сосредоточения на добрых, приятных мыслях и глубокого дыхания. Ритмичное дыхание бодрит тело, вливает в него энергию. На Востоке это известно с древних времен, в Европе — лишь последние несколько десятилетий. Многие считающие себя очень умными люди скептически относятся к йоге, учению, систематизированному древнеиндийскими мудрецами. Пусть тебя это не смущает.

Существуют иные культуры, из которых мы можем черпнуть для себя много полезного, хотя некоторые люди высокомерно полагают, что научиться чему-либо нужному можно только от нас, европейцев. Между тем, например, тот же раджа Аунд был более здоровым, крепким и энергичным, чем все знакомые тебе пожилые люди.



*Потрать всего несколько минут ради здоровья, бодрости и красоты!*

Как тебе, наверное, уже известно, современные индийские йоги и поныне используют те же методы самовнушения, что и их далекие предки. Йога является одним из древнейших способов расслабления и к тому же одним из самых эффективных. Различают медитативные упражнения (при этом человек, не двигаясь, застывает в определенной позе) и динамические упражнения (упражнения, связанные с выполнением определенных движений). "Приветствие солнцу"

относится к последним.

Как ты считаешь, сколько времени тебе нужно, чтобы выполнить все десять упражнений, составляющих "приветствие солнцу"? Нет, не час, не полчаса и даже не десять минут, а самое большое — пять минут. Всего пять минут тебе потребуется для выполнения всей программы. Хорошо освоившие ее люди справляются даже за двадцать секунд, причем без всякой спешки и напряжения. Так что отговорка по поводу того, что у тебя для занятий нет времени, в этом случае не подойдет. Даже если у тебя очень много дел, пару минут на такое полезное дело ты всегда сможешь найти. И вот еще что важно: когда ты будешь делать упражнения, думай о чем-нибудь приятном и добром, не забывай улыбаться. Занимайся йогой с душой, и ты вскоре ощутишь в себе свободу и силу, что сделает тебя победителем во всех жизненных ситуациях. От оптимистичных и радостных

мыслей у тебя улучшится душевное состояние, ты настроишься на удачу во всех предстоящих делах, тебе захочется улыбнуться каждому встречному, а улыбка украшает лучше всех косметических средств (это относится не только к девочкам).

Тебе все еще непонятно, зачем нужно делать эти упражнения и что они дадут тебе? Хорошо, представь себе автомобиль, который многие годы стоит в гараже и на котором никогда не ездили. Что же произойдет, если вдруг кто-нибудь решит поехать на нем? Сколько ни поворачивай ключ зажигания, машина не заведется. Аккумулятор сел, свечи зажигания заржавели, карбюратор засорился, провода и шланги сгнили, колеса спустились. Другими словами, автомобиль оказался совершенно непригоден к эксплуатации. Его нужно основательно отремонтировать, чтобы начал работать по крайней мере мотор. Если же ты будешь постоянно гонять на автомобиле на предельной скорости или всегда будешь сразу включать третью скорость, чтобы мотор так и взревел, то недалек тот час, когда мотор твоей машины, не выдержав нагрузки, откажет, и тебе придется остановиться на обочине дороги. А вот если на машине ездить регулярно на нормальной скорости, она будет служить долго, не требуя ремонта. Эта закономерность относится не только к автомобилю, но и к человеку.

Бездятельность ослабляет.

Чрезмерная нагрузка вредит.

Регулярная тренировка укрепляет силы.

Итак, тот, кто ничего не делает, становится вялым, ленивым и слабым. Тот, кто тренируется слишком много, делает трудные упражнения, занимается профессиональным спортом, испытывая большие нагрузки, тот со временем повреждает суставы, сухожилия и кости. Поэтому почти у всех спортсменов больные спины и поврежденные колени. Но вот тот, кто регулярно и разумно делает йоговские упражнения, тот укрепляет свое тело, психику и душу, которые, как ты уже, очевидно, понял, представляют собой не-

разделимое единство. Разве это недостаточно объясняет, почему нужно заниматься йогой? Тренировка укрепляет силы. Но только если ты занимаешься каждый день и в разумных количествах, не до полного изнеможения.

Существуют специальные школы йогов, в которых обучают только "приветствию солнцу", так как серия этих упражнений содержит в себе все необходимое и представляет собой наилучший и наиболее содержательный комплекс, который ты можешь найти. При выполнении этих упражнений сжимаются, растягиваются, омываются кровью, снабжаются кислородом и наполняются новой силой все мышцы, сухожилия, связки, позвоночник, суставы и внутренние органы. В результате такой тренировки человек избавляется от излишков жира и даже отложений мочевой кислоты. Расправляются покатые округлые плечи, выпрямляется кривая спина, исчезают боли в поясничном круг включает в себя десять отдельных упражнений. Осваивай их шаг за шагом. Работай над каждым упражнением до тех пор, пока ты не начнешь выполнять его точно так, как оно описано и изображено на рисунке, даже если тебе на освоение всех упражнений потребуется несколько недель. Не перенапрягайся, используй свои возможности умеренно, не поддавайся соблазну выполнять упражнения "на скорую руку". Пусть твои первые шаги будут медленными, но уверенными. Расширяй границу своих возможностей постепенно.

Итак, преодолей лень, соберись с силами и начни систематические занятия, уделяя внимание каждому движению, из которых состоит упражнение. Когда ты освоишь "приветствие солнцу" полностью, ты будешь выполнять весь комплекс быстрее (это не значит небрежнее!) и чаще. Твоя работоспособность заметно повысится.

Концентрируй свое внимание на той части тела, которую ты хочешь заставить лучше работать. Выполняя упражнения, помни о правильном дыхании. Думай только об этом. Дыхание – это жизнь. Глубокое дыхание – это источник силы. Чем глубже ты дышишь, тем сильнее воздействие упражнения. Но учти, пожалуйста, дышать нужно только через нос! Это очень-очень важно! (Рот нам нужен для того, чтобы есть и разговаривать, а нос — чтобы нюхать и дышать.)

Занятия йогой требуют дисциплины: нужно управлять своим телом, мыслями и дыханием. Кто не умеет владеть собой, тот никогда не сможет произвести благоприятное впечатление на окружающих.

### *Приступай!*

Все новое требует большого напряжения сил лишь до того момента, пока оно не превратилось в привычку. За три-четыре недели регулярных занятий ты вполне можешь хорошо освоить комплекс "приветствия солнцу". Через два месяца ты будешь выполнять его за полминуты, повторяя каждое упражнение три раза подряд. Попытайся увеличить количество повторений до восьми. В таком виде и выполняй весь комплекс. Но помни: лучше тренироваться меньше и качественно, с полной отдачей, чем много и ме-



ханически, бездумно и рассеянно. Пользы это не принесет, лучше сократить количество повторений. Соблюдай систематичность, регулярность и умеренность и постепенно переходи от простого к сложному.

Комплекс "приветствие солнцу" вырабатывает гибкость, делает тело стройным и выносливым, дарит хорошее настроение, внутреннее спокойствие, активизирует кровообращение, способствует хорошему пищеварению и выведению шлаков из организма.

Это звучит так многообещающе, но если ты будешь каждый день правильно выполнять упражнения, то убедишься, что мы не преувеличиваем. Ты ощутишь это на себе!

1. Исходное положение: вдохни, стой прямо и неподвижно.

Ноги вместе параллельно друг другу. Ладони сложи перед грудью, плечи расслабь. Смотри в одну точку. (У



ног заранее положи полотенце или маленький коврик, чтобы в дальнейшем на него можно было опираться руками и ногами.)

Лучше всего было бы в этот момент смотреть на солнце. Это можно делать по утрам; не случайно весь комплекс называется "приветствие солнцу". Это упражнение дает заряд бодрости на целый день. Летом ты, видимо, можешь делать эти упражнения на балконе. Зимой делай упражнения перед окном, на котором можно укрепить красивую картинку, хорошо бы, чтобы это был вид восходящего солнца, который ты нарисуешь сам. Чем красивее будет изображение, тем лучше. Представь себе, что солнечные лучи проникают в каждую клеточку твоего организма.

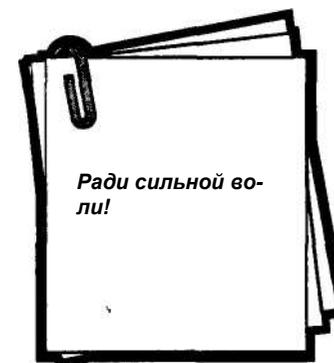
**Выдох:**

*При этом как можно сильнее втяни живот. Это способствует пищеварению и помогает избавиться от жировых прослоек на животе.*

**Вдох.**

Голова поднята вверх, плечи отклоняются назад и вниз, живот выпячивается вперед, ребра раздвигаются, грудная клетка расширяется. Всем телом тянись вверх, представляя себе, что ты вот-вот коснешься головой потолка.

Эти дыхательные движения повтори три раза, мысленно представляя себе процесс поступления воздуха в организм. Во время упражнения, стоя неподвижно, попытайся ощутить каждую часть тела, поднимаясь от ступней ног к бедрам, животу, спине, затылку. При этом старайся улыбаться. После этого ты сразу почувствуешь легкость во всем теле, как будто за спиной у тебя появились крылья.

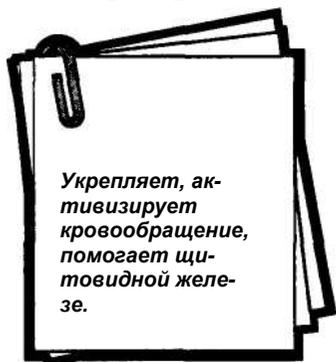


2. Наклониться вперед и выдохнуть.

Встань прямо, ноги вместе. Подними руки ладонями вверх вперед, прогнись. Медленно наклонись вперед так, чтобы голова коснулась коленей, и положи ладони возле ступней ног. Ступни ног и ладони плотно прижаты к полу. Ноги в коленях не сгибай. С силой вытолкни весь воздух из груди. Взгляд направлен на втянувшийся при выдохе живот. Это упражнение очень полезно для спины.

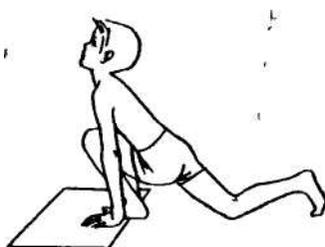


Если ты не можешь сразу опереть ладони полностью об пол, не расстраивайся!



С каждым разом это упражнение будет получаться все лучше. К своему телу нужно относиться хотя и осторожно, но в то же время строго и с любовью. Не надо изо всех сил стараться дотянуться до пола; тянись к полу до тех пор, пока у тебя не появятся неприятные ощущения. Мышцы ног и бедер сильно натягиваются, кровообращение в них усиливается. Позвоночник растягивается. Твоя воля укрепляется, ведь уже для того, чтобы сделать первый шаг, нужно преодолеть определенные трудности.

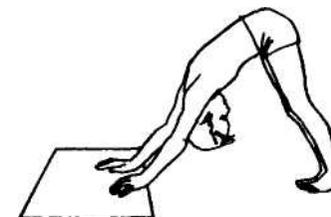
3. Вытянуть правую ногу назад и вдохнуть. До конца упражнения руки словно приклеены к полу. Глубоко вдохни, руки должны быть совершенно прямыми. Правую ногу вытяни назад с опорой на колено и носок. Голову подними. Смотри на настоящее или нарисованное солнце.



Левое колено должно находиться между рук. Руки в локтях не сгибай!

Туловище плотно прижми к левому бедру. Дыхание удержи.

4. Образовать треугольник и задержать дыхание.



Присядь на корточки, опираясь на руки. Колени соедини вместе. Ноги поставь на носки. Затем выпрями ноги в коленях, подняв ягодицы, пятки опусти на пол. Подбородок прижат к шее. Дыхание удержи! Твое туловище в этот момент образует треугольник. (Это упражнение укрепляет мышцы ног, улучшает в них кровообращение, кроме того благотворно воздействует на работу щитовидной железы).

5. Лечь на пол и выдохнуть.

Ладони остаются на том же месте!

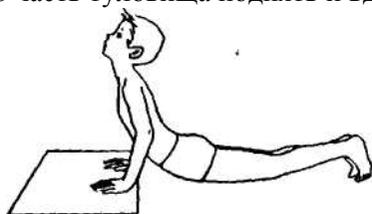
Выдохнув, опустишь на пол.

Лоб, нос, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола.

Нижнюю часть туловища на пол не опускай и подними как можно выше. Живот сильно втяни. (Это упражнение укрепляет суставы рук и ладоней, избавляет от жировых отложений на животе, повышает подвижность и гибкость).



6. Верхнюю часть туловища поднять и вдохнуть.

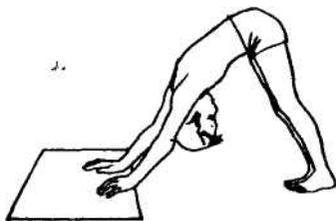


*Полезно для  
мышц грудной  
клетки!*

На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно подними верхнюю часть туловища, плавно прогнись в пояснице, шею вытяни, рот слегка приоткрой, посмотри на солнце. Нижнюю часть туловища от пола не отрывай! (Это упражнение развивает и укрепляет мышцы грудной клетки, улучшает состояние при болях в

горле.)

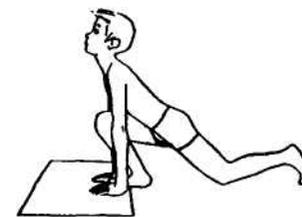
7. Снова образовать треугольник и задержать дыхание.



Повтори четвертое упражнение.

Пятки плотно стоят на полу. Колени выпрями. Подбородок прижат к шее.

8. Вытянуть левую ногу назад и задержать дыхание.



Повтори третье упражнение, но смени положение ног: назад вытянуть нужно левую ногу. Руки с места не сдвигай. Дыхание задержи. Руки прямые.

Опустись на левое колено, вытяни ногу назад и опришись на пальцы ноги. Голову подними повыше! Взгляни на солнце. Правое колено находится между рук. Туловище плотно прижато к правому бедру.



9. Наклониться вперед и выдохнуть.

Повтори второе упражнение. Выдохни. Ступни ног и ладони плотно прижаты к полу. Ноги и руки прямые. Лоб касается коленей. Взгляд направлен на втянувшийся живот.

10. Исходное положение, вдох.

Трижды глубоко спокойно вдохни так, чтобы живот выпятился.

Смотри на солнце!

Улыбайся.



## ГЛАВА 8. СБРОСЬ НАПРЯЖЕНИЕ

После выполнения упражнений ты заслужил отдых. От действий и мышечного напряжения нужно перейти к бездействию и расслаблению.

Важно, чтобы в течение дня ты разумно и равномерно чередовал периоды напряжения и расслабления. Если ты длительное время в одной позе сидишь на занятиях в школе или за письменным столом дома и работаешь главным образом головой, ты испытываешь "двигательный голод". У



тебя возникает потребность в физической активности, тебе хочется побегать, попрыгать, побаловаться, посмеяться, пошалить. А после того, как ты вдоволь набегаешься и нарезишься, накатаешься на велосипеде и погоняешь мяч, тебе хочется отдохнуть.

Тогда ляг на пол на палас, но только не на диван, не на кровать и не в кресло. Сними обувь, вытащи ремень из брюк. Растянись на полу, не подкладывая под голову подушку. Затылок и лопатки должны быть прижаты к полу, рот слегка приоткрыт. Глаза закрой. Руки не напрягая положи вдоль туловища ладонями вверх. Спина всей своей поверхностью прижата к полу, только в области поясницы между телом и полом остается зазор толщиной примерно в палец. Ноги выпрями не напрягая, ступни свободно раскинуты в стороны. Проверь свои ощущения. При расслаблении ты не должен испытывать неудобств. Если у тебя в какой-либо части тела возникают неприятные ощущения, немного перемени положение тела, чтобы избавиться от этих ощущений. Если ты, например, чувствуешь легкую боль в пояснице, ты можешь слегка согнуть колени и поставить ступни на пол. И вот теперь наступают восхитительные

минуты, когда ты можешь углубиться в свои мысли, подумать только о себе. Ты можешь полностью погрузиться мыслями внутрь себя, стать на время сверхэгоистом!

Посторонние мысли уходят. Чтобы уйти от посторонних мыслей, сосредоточься на своем теле. Мысленно попутешествуй по своему телу. Начни с правой ноги. Проникни мысленным взором внутрь, освободи от напряжения каждый мускул. Приятный теплый ветерок овеивает каждый палец ноги. В воображении обхвати лодыжку, ласкающим движением проведи мысленно по голени и икре. Переведи внимание на колено, мышцы правой ноги от колена до бедра становятся теплыми и расслабляются. Теперь твоя правая нога совершенно вялая и расслабленная; ты это ощущаешь по всей ее длине.

Теперь переведи свое внимание на левую ногу. Таким же образом добейся полного расслабления левой ноги. После этого сними мышечное напряжение с ягодиц и бедер. Пусть у тебя возникнет ощущение, что спина как бы соединяется с поверхностью, на которой ты лежишь. Расслаблены мышцы брюшного пресса. Живот "западает" в брюшную полость. Ты дышишь легко и свободно. Ты совершенно спокоен. Сердце бьется спокойно и ритмично.

Пальцы рук как бы увеличиваются в размерах. В подушечках пальцев ты ощущаешь биение пульса. Расслабляются кисти рук. Руки безвольно лежат на полу, ты не ощущаешь их.

Расслабляются мышцы плечевого пояса и шеи. Лицо овеивает волна теплого воздуха. Веки становятся тяжелыми. На лице появляется выражение спящего.

Тобой овладевает покой. Ты отдыхаешь. Каждая клетка твоего тела наполняется здоровьем и новой силой. Ты ощущаешь легкость во всем теле. Ты не чувствуешь своего тела.

Дыши свободно и глубоко. Сердце бьется медленно и ритмично. Тебя охватывает приятная истома. Твое тело такое теплое и легкое, кажется, что оно так и парит в воздухе.

Расслабиться в положении лежа не так просто, как это описано. Сначала не все у тебя будет получаться, как и со всем новым, чем ты овладеваешь. Мысли будут перескакивать с одного на другое, ты будешь отвлекаться на размышления о чем-нибудь постороннем. Тело не будет слушаться тебя.



Но с каждой новой попыткой ты будешь продвигаться вперед. Каждый раз ты сможешь расслабляться лучше и быстрее добиваться этого состояния. Примерно через три недели (если ты тренировался каждый день) стоит тебе только растянуться на полу (по возможности всегда на одном и том же месте!) и закрыть глаза, как ты сразу же "забудешь" о

своем теле. Если ты взволнован или расстроен, то будешь медленнее входить в состояние расслабления.

Если же тебе приходится принуждать себя, если ты заставляешь себя во что бы то ни стало расслабиться, то у тебя вообще ничего не получится, потому что снять мышечное напряжение усилием воли невозможно. Прояви терпение!

Состояние расслабления и восхитительное ощущение легкости тела обязательно возникнут. Возможно даже ты при этом задремлешь, это будет признаком того, что твои мышцы расслаблены.

Состояние дремоты или кратковременный в течение 15—20 минут сон после обеда или после занятий спортом великолепно освежают. Остаток дня ты будешь бодр и энергичен.

Для того чтобы не заснуть глубоко и не проспать долго (для этого все-таки существует ночь!), перед тем, как сосредоточить внимание на отдельных частях своего тела и полностью расслабиться, скажи себе: "Через 20 минут я проснусь бодрым и полным сил!" Запрограммировав таким образом свое подсознание, ты непременно проснешься через 20 минут. Эта привычка формируется очень быстро.



Эта привычка формируется очень быстро.

Ну, а теперь еще об одной важной части процесса расслабления, о которой, к сожалению, часто забывают: выходе из расслабления, означаемом включение воли. Никогда не пренебрегай этим важным этапом! Сделай глубокий вдох и выдох. Пошевели пальцами рук и ног. Сожми руки в кулаки. Согни руки в локтях и подними их над головой. Хорошо потянись всем телом. Энергично оттяни носки ног, затем потяни их на себя, сожми ягодицы, втяни живот, затем расслабь.

Потянись еще раз, прогнись, вызови у себя зевок, громко фыркни (представь себя, кошкой!). Не торопись. Громко и весело произнеси: "Я радуюсь тому, что живу!"

### **Никогда не вскакивай рывком!**

Как тщательно ты расслаблял тело, так же тщательно ты должен привести его в прежнее "рабочее" состояние и восстановить кровообращение.

Поднимайся спокойно и не торопясь. Еще раз с наслаждением зевни и потянись. Ты чувствуешь себя словно заново родившимся.

Старайся поменьше делиться с окружающими тем новым, чем ты сейчас занимаешься, стараясь изменить свою жизнь к лучшему, чтобы тебя не смутили и не отвратили от занятий их язвительные или насмешливые замечания, даже если они сделаны и не со зла.

Не позволяй вселить в тебя неуверенность. С расслаблением обычно не сразу получается. Но ты не сдавайся! Ты все равно будешь вознагражден за свое терпение: ты будешь отлично себя чувствовать и больше верить в свои силы. Конечно, не нужно превращать свои занятия в "военную тайну" и молчать как на допросе, но и трезвонить об этом на каждом шагу не стоит.

Если ты хочешь расслабиться сидя, то делается это так: расстегни ремень или вытащи пояс, колени широко раздвинь. Ступни ног плотно прижимаются к полу. Руки положи на колени. Глубоко вдохни и на выдохе туловище слегка наклони вперед, свесив голову вниз. Находясь в этой позе, закрой глаза, успокой дыхание. Постарайся отключиться от всех внешних шумов. Переключи свое внимание на мысли о себе, на свой внутренний мир. Следи за дыханием. Мысленно направь выдох по позвоночнику сверху вниз. При выдохе изо всех сил втяни живот, затем энергично выдохни весь воздух. Глубокий и медленный вдох происходит сам по себе, без какого-либо твоего участия. При этом живот у тебя сильно выпячивается. Благодаря этому диафрагма, — мышечная перегородка между грудной и брюшной полостью, — опускается и надавливает на внутренность живота. Легкие за счет этого могут максимально наполниться воздухом.

Такой дыхательный цикл повтори 25 раз. При вдохе не прогибай спину, чтобы нарочно выпятить живот. Живот должен выпячиваться только за счет вдыхаемого воздуха. Поначалу с непривычки у тебя может слегка закружиться голова. Это происходит от того, что клетки головного мозга из-за поступления большого количества крови растягиваются.

Но благодаря этому стенки клеток со временем станут эластичнее. Если у тебя возникло ощущение тяжести в голове или легкое головокружение, оставайся сидеть до тех пор, пока эти ощущения не исчезнут.

Восстанови нормальное кровообращение, несколько раз разведя широко в стороны руки, потянись, позевай, широко открой глаза, подними ноги так, чтобы они были параллельны поверхности пола, носки оттяни и весело произнеси: "Я радуюсь тому, что живу!"

Расслабляться сидя старайся по возможности будучи в одиночестве. Но и в школе, перед занятиями, особенно перед контрольной или диктантом, ты тоже можешь сделать упражнение на расслабление.

Сначала хорошенько разучи это упражнение дома и только после этого применяй его в школе (но, пожалуйста, не превращай это в спектакль для одноклассников!) Если ты полностью освоишь это упражнение и будешь правильно его применять, то посреди школьного шума и гама, разговоров и беготни, ты окажешься словно под стеклянным колпаком, совершенно спокойный, сосредоточенный и уверенный в себе, и окружающие несколько не помешают тебе.

Полностью займи сидение стула, спину слегка откинь назад, чтобы она была параллельна спинке стула. Ступни полностью и плотно стоят на полу, колени раздвинуты. Руки спокойно, не напрягаясь, лежат на коленях. Голову слегка наклони, чтобы подбородок касался шеи. Ты не должен испытывать никаких неудобств. Посиди в такой позе примерно три минуты. Поначалу для того, чтобы определить время, можно использовать песочные часы или попросить товарища засечь это время по часам. Если ты неуравнове-



**Сними напряжение во время школьных занятий!**

шен и склонен к беспорядочным, суетливым действиям, эти три минуты покоя покажутся тебе целой вечностью.

Постепенно веки у тебя перестанут вздрагивать, пальцы не будут больше шевелиться. Черты лица расправятся. Расслабятся мышцы плеч, затылка и ног. Цель этого трехминутного отдыха: подчинить поток мыслей своей воле, направить их в желаемое тебе направление, например, контролировать свое дыхание.

Вдыхай (всегда!) через нос. Сосредоточь внимание на грудной клетке и ребрах. Направь туда поток воздуха. Ты почувствуешь, как ребра раздвигаются, грудная клетка расширяется и живот выпячивается. Задержав дыхание, медленно сосчитай до четырех. Затем насколько можешь с силой втяни живот и медленно сделай продолжительный выдох через нос (снова через нос!).

Таким образом в течение трех минут ты можешь контролировать свое дыхание. Таким очень простым, но эффективным способом ты сможешь тренировать внимание. Это поможет тебе более сосредоточенно работать на занятиях в школе и не отвлекаться во время выполнения домашних заданий.

Каждый день перед тем как засесть за выполнение домашних заданий, потрать три минуты на описанное упражнение. Тебе потребуется немало терпения, чтобы достичь

состояния внутреннего покоя. Делать упражнение нужно каждый день, не сдаваясь и не ленясь, при этом старайся наблюдать за собой. Можно даже записывать свои ощущения. Это будет интересный опыт, в результате которого ты лучше узнаешь себя.

У тебя быстро разовьется чувство времени, и ты будешь точно определять, сколько



длиться три минуты. Достаточно несколько дней тренировки, и тебе уже не потребуются часы. Если ты делаешь описанное упражнение на сосредоточение дома, то через три минуты хорошо потянись, подними над головой руки и при этом громко с улыбкой произнеси: "Я радуюсь тому, что живу!"

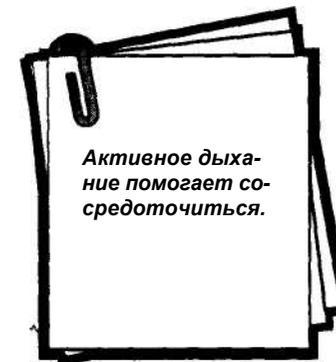
Если ты делаешь упражнение в классе, то, заканчивая его, подними под столом ноги, чтобы они вместе с туловищем образовали прямой угол. Оттяни носки ног, сильно напряги мышцы ног и ягодиц, втяни живот, затем расслабься. Мысленно произнеси: "Я рад тому, что мне предстоит работа!"

Таким образом ты настроишь свои мысли и кровообращение на активную работу и можешь смело приниматься за нее.

## ГЛАВА 9. КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Жизненная сила находится в прямой связи с интенсивностью дыхания. Следствием вялого поверхностного дыхания, когда работают преимущественно верхние дыхательные пути, становятся чувство усталости, бледная кожа, рыхлые ткани внутренних органов, робость, рассеянность и плохое обоняние.

Чем интенсивнее и глубже дыхание, тем бодрее ты чувствуешь себя, так как при дыхании кровь снабжается кислородом и избавляется от углекислого газа. Плохое или недостаточное обеспечение организма кислородом наносит вред внутренним органам и даже приводит к самоотравлению организма. Вот почему



так важно активное насыщение крови кислородом!

Сделать это можно в положении лежа, хорошо расслабившись. Медленно вдыхай, представляя себе, что ты "откачиваешь" всю кровь из ног, перемещая ее в грудную клетку. С силой "отсоси", разумеется мысленно, кровь из пальцев ног, ступней, голеней, ляжек и бедер, при этом как можно глубже вдохни. Грудная клетка широко растягивается. Задержи дыхание на секунду. С шумом (через нос!) выдохни, мысленно энергично изо всех сил вытолкни кровь из грудной клетки в бедра, ноги и ступни.

Повтори это упражнение три раза. Полностью сосредоточься на дыхании и своих мыслях. Твои ноги станут теплыми и легкими. Следи за тем, чтобы при выполнении упражнения у тебя не возникало неприятных ощущений, которые бы тебя отвлекали. Если у тебя что-то болит, ты что-то ушиб, если у тебя наблюдаются нарушения кровообращения или просто на тебе колючие носки или тесная обувь, у тебя возникает чувство дискомфорта. Тебе надо избавиться от этих неприятных ощущений или сделать волевое усилие и не замечать их. С каждым разом твое умение сосредоточивать внимание на нужном тебе действии будет совершенствоваться.

Позднее ты можешь освоить этот прием насыщения крови кислородом, обратя свое внимание на руки. Снова



ляг на спину и расслабься. Ноги не напряжены, ступни лежат свободно. Сконцентрируй свои мысли на руках, которые безвольно лежат вдоль туловища ладонями вверх. Закрой глаза. Губы сжаты. Сделай глубокий вдох.

При этом представь себе, что ты "откачиваешь" кровь из кончиков пальцев, ладоней, предплечий, из рук от локтя до

плеч, из плеч и направляешь ее в грудную клетку. Когда ты "заполнил" ее до отказа, задержи дыхание на две-три секунды, а затем "гони" кровь обратно через плечи, руки, ладони к самым кончикам пальцев. Повтори упражнение три раза.

И сейчас тоже нужно следить за тем, чтобы ничто — тесные рукава, украшения, часы — не мешало активному потоку твоих мыслей и крови.

Если ты делаешь упражнение правильно, если ты полностью концентрируешь свое внимание на дыхании, твои ладони и руки станут теплыми и наполнятся силой.

Стремясь усложнить это дыхательное упражнение, развивающее внимание, нужно при вдохе сосредоточиться одновременно на руках и ногах. Однако переходить к этому более сложному этапу можно только в том случае, если хорошо получаются первые два этапа по отдельности. Не нужно пытаться добиваться сразу всего, так у тебя ничего не получится. Не делай эти упражнения перед сном, потому что они бодрят, дают организму заряд энергии. Поскольку делать эти упражнения нужно осознанно, при их выполнении возникает тесная связь между телом и духом. Это дает ощущение силы, помогает чувствовать себя увереннее. Ты хорошо познаешь свой организм.

## Глава 10. МЕДИТАЦИЯ

Противоположностью активности является покой и состояние расслабления. Мы хотим познакомить тебя с одним чрезвычайно важным приемом расслабления — медитацией.

Заниматься медитацией означает созерцать что-то, пристально рассматривать, например:

- какой-нибудь предмет (свечу, растение, камень, фотографию, картину, скульптуру)
- какой-нибудь пейзаж (море, озеро, лес, пшеничное поле, реку, гору)
- человека (в том числе и свое собственное отражение в зеркале)
- какую-нибудь проблему (трудное задание, конфликт, тревогу, боль)
- какой-нибудь процесс (принятие теплой ванны, принятие солнечной ванны, путь к ближайшей учебной цели)
- какие-либо мысли, образы, представления (восход солнца, новый образ действий, решение различных проблем, т.е. все то, что можно себе представить.)



Существуют определенные позы для медитирования, которые нужно принимать, чтобы не впасть в дремотное состояние. Если ты занимаешься медитацией сидя на стуле или лежа, ты быстро погрузишься в состояние мечтательной дремоты или станешь клевать носом. Поза с прямой спиной

дисциплинирует, заставляет управлять потоком мыслей и держать под контролем внимание. Кроме того, если ты постоянно принимаешь одну и ту же позу, то со временем у тебя формируется определенная привычка, которая помогает быстрее погружаться в состояние медитации.

Прежде всего расскажем о *позе бриллианта*.

Постепенно тренируйся сидеть в этой позе, чтобы твои голеностопные и коленные суставы стали подвижными и выносливыми, чтобы ты смог пребывать в этом положении 15—20 минут, не испытывая боли и судорог.

Однако еще важнее обратить больше внимания не столько на ноги, сколько на спину. Сядь на пятки, колени

вместе, спину держи прямо. Руки свободно положи на колени. Дыши спокойно.

Вторая поза для медитации называется *поза портного*. Нужно сесть на невысокую подушку или свернутое одеяло. Вытяни ноги вперед, разведи их на небольшое расстояние друг от друга. Спину выпрями. Левую ногу согни и приставь ее стопой к правому бедру так, чтобы подошва была поближе к паху.



Стопу согнутой правой ноги подтяни ближе к паху и прижми к бедру левой ноги так, чтобы передняя часть стопы находилась между бедром и икрой левой ноги. Колени старайся прижать плотнее к полу. Спина прямая. Руки лежат на коленях ладонями вверх.

Сидеть в этих двух позах можно научиться только после достаточно длительной тренировки.

Выбери одну из этих поз, научись без усилий принимать ее и сидеть в ней как можно дольше, не испытывая никаких неудобств.

Самое главное — держи спину прямой<sup>1</sup> Постоянно проверяй, правильно ли ты сидишь. Не прогибайся в пояснице. Подбородок с шеей образуют прямой угол. Плечи расслабь. Глаза закрой.

Поза портного сложнее, особенно когда сидеть в ней продолжительное время. При этом важно следить за тем, чтобы в ногах не нарушалось кровообращение и ноги не затекали. Заниматься медитацией надо в теплом помещении в спокойной обстановке.

Приняв нужную позу, начинай медитировать.

Вспомогательным средством могут служить четки (смотри главу "Повлияй на самого себя!"). Закрой глаза. Сделай вдох в пять этапов так, чтобы грудная клетка как можно больше растянулась:

Затем также в пять этапов сделай выдох, при этом промочи "ом".

Так повтори 25 раз.



Теперь ты совершенно спокоен и расслаблен. Твое прежде быстро бьющееся от повседневной суеты и волнений сердце благодаря этому приему начинает биться медленнее, сильнее и равномернее. Повторение однообразных действий обладает свойствами успокоительной таблетки, но гораздо полезнее для организма!

И вот только теперь и начинается собственно процесс созерцания и погружения в мысли.

Во время медитации человек ничего не хочет. Воля его отключена. Мысли сами по себе приходят и уходят. Медитирующий человек наблюдает за ними, занимая позицию стороннего наблюдателя.

Чем чаще ты будешь заниматься медитацией, тем спокойнее, четче, точнее и в более замедленном темпе будут возникать образы в твоей голове. Они будут проявляться, приобретать большую определенность, меняться, исчезать. При этом будут возникать

- идеи
- варианты решений
- понимание
- оптимистический настрой и полная невозмутимость.

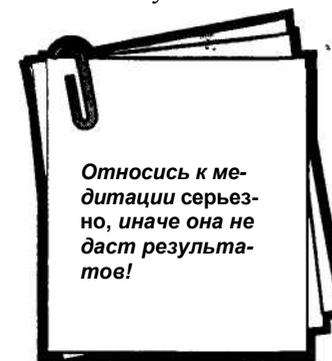
Как капля долбит камень, так и все время прокручивающаяся в голове и подпитываемая новыми знаниями

мысль постепенно превращается в реальность. Любое преодоление себя и осуществление замыслов, даже самых незначительных, повышают уважение к самому себе.

Нельзя заниматься медитацией сразу после еды с переполненным желудком. Нельзя медитировать наспех, зная, что тебя ждет срочная работа или помня о предстоящей вот-вот встрече с кем-нибудь. В этом случае ты будешь чувствовать себя стесненным, на тебя будут "давить" обстоятельства. Недопустимо заполнять медитацией случайно образовавшиеся "окна" в твоем рабочем расписании или "убивать" время, дожидаясь начала интересующей тебя телепередачи или ужина. Тому, кто относится к медитации несерьезно, она не приносит желаемых результатов.

Медитация — не самоцель. Ты должен постоянно стремиться претворить в жизнь те замыслы, которые у тебя родились во время медитации. Иначе говоря, за медитацией должны следовать действия.

Когда ты закончишь медитировать, продолжая сидеть, опусти голову, стараясь коснуться лбом пола. Замири в этой позе секунд на двадцать. Благодаря этому кровь прильет к головному мозгу. Затем медленно выпрями спину, расправь ноги, энергично потри руками суставы ног, хорошенько потянись и прогнись всем телом, от души зевни и громко и уверенно произнеси: "Я радуюсь тому, что живу!" Только после этого медленно встань на ноги. Медитация — это твое сугубо личное дело. Никого ( в том числе и твоих родителей!) не касается, что в процессе медитации происходит с тобой. Когда занимаешься медитацией, повесь на дверь своей комнаты табличку:



*"Пожалуйста, не мешайте!"*

И не позволяй мешать тебе! То, о чем ты медитируешь, является твоей тайной. В этом случае неважно, что думают окружающие. Гораздо важнее, что ты думаешь о самом себе.

## ГЛАВА 11. ТВОЙ ДРУГ ПЛЕЙЕР



Есть ли у тебя плеер? Будем надеяться, что есть. А что ты больше всего любишь слушать? Записи Майкла Джексона или Тины Тернер? Песни Бон Джови или записи спектаклей с напряженным сюжетом? А может быть, сказки или веселые песни из мультфильмов? Неважно, но наверняка у тебя есть парочка кассет, которые ты слушаешь чаще все-

го. Самое приятное — это то, что ты можешь слушать все, что хочешь, никому при этом не мешая и никого не нервирова. Это музыка или спектакль только для тебя. Ты можешь слушать их практически повсюду: в своей комнате, в трамвае, в постели, на пляже... Вот только нежелательно включать плеер на улице, иначе ты не услышишь предупредительные сигналы машин или слова прохожих, обращенные к тебе. Да и во время занятий это не разрешается делать. А вот во всех других ситуациях — пожалуйста, это никому не мешает. С плеером в кармане не заскукаешь, если вдруг друзьям некогда встретиться с тобой. Нажми лишь кнопку, и ты уже не один!

## ГЛАВА 12. ДЕЛАЙ ТО ЧТО ХОЧЕШЬ, НО ДЕЛАЙ ЭТО С ВДОХНОВЕНИЕМ!

Наверняка у тебя есть одно, а может быть и несколько увлечений. Возможно, ты обожаешь играть в футбол, занимаешься гимнастикой, конным спортом или плаванием? Вероятно, ты собираешь почтовые марки, играешь на каком-нибудь музыкальном инструменте, катаешься на скейте или любишь читать? Неважно, что ты делаешь, в одном можно не сомневаться: увлечением, которое ты сам для себя выбрал, ты занимаешься с радостью и желанием. Иначе бы ты просто этим не занимался, не так ли?



Даже если ты не блещешь успехами в школе, да и вообще ходишь в школу через силу, наверняка есть какой-нибудь школьный предмет, который тебе нравится. Может быть, это биология или английский язык, физкультура или рисование. Ты радуешься, когда этот предмет есть в расписании, ты скорее всего стараешься хорошо подготовиться к этому уроку и делаешь по нему чуточку больше, чем необходимо, потому что тебе легко заниматься по своему любимому школьному предмету. Возможно, ты даже убедился, что учишься по этому предмету как бы даже не прилагая особых усилий, что тебе по нему приходится готовиться меньше, чем по другим предметам, которые ты не любишь и которые тебе даются с таким трудом.

А ведь все это просто объясняется: тому, кто учится с радостью, желанием и интересом, учеба дается легче и быстрее, чем тому, кому приходится принуждать себя к занятиям. Предположим, ты любишь футбол и ненавидишь математику. Нетрудно догадаться, чем ты станешь занимать-



ся, если тебе вдруг скажут, что ты можешь делать все, что хочешь. Уж наверняка ты не бросишься решать задачи, правда? Но вот ведь в чем заковыка, ты должен учить математику и никто не предоставляет тебе свободу выбора и не позволяет делать то, что тебе больше всего по душе. И изменить эту ситуацию наша книга никак не может.

Однако встречаются такие ребята, которые не могут ничем увлечься, им все кажется скучным, глупым, ненужным, никакое занятие не доставляет удовольствия. Надеемся, ты не относишься к ним. Это такие дети, которые от скуки дерутся или обрывают трубки у телефонов-автоматов, и все это они делают, чтобы внести хоть какое-то "разнообразие" в свое смертельно скучное существование. Когда они становятся старше, то начинают курить "травку" и глотать "колеса", чтобы создать иллюзию, что в их жизни вообще что-то происходит. Они крушат чужие автомашины и совершают другие преступления. Все это очень печально и страшно. Уже поэтому ты должен, если у тебя до сих пор нет никакого хобби, чем-нибудь по-настоящему увлечься, обязательно найти интересное для себя занятие. Иметь хобби — значит не только избавиться от скуки, но и внести в свою жизнь радость и удовольствие.

Все это понятно и хорошо, скажешь ты, но что мне это даст для школы? Оказывается, тем, кто имеет какое-нибудь увлечение и занимается им с энтузиазмом, учеба дается легче. Занятие каким-нибудь увлечением способствует формированию характера. Возможно, это мало о чем говорит тебе. А не замечал ли ты, что занятие каким-либо делом требует большой сосредоточенности внимания и сил. Кто хочет стать хорошим спортсменом, должен тренироваться

несколько раз в неделю, а то и несколько раз в день. Да не просто так, спустя рукава, а по-настоящему выкладываясь так, чтобы раз от раза добиваться все лучших результатов. Прыгун в длину должен постоянно работать над техникой разбега и прыжка; гимнастка должна снова и снова отрабатывать один и тот же оборот на разновысоких брусьях до тех пор, пока он не будет получаться безупречно.

Даже если выбранное в качестве увлечения занятие доставляет удовольствие, без выдержки, терпения и настойчивости ничего не получится. Как ты думаешь, могли бы Борис Беккер или Штеффи Граф добиться таких успехов, не прилагая никаких усилий? Нет, им пришлось много, очень много тренироваться: удар слева, удар справа, подача, и так изо дня в день одно и то же. То, чего они добились сегодня, — исключительно результат многолетних упорных тренировок.

Нам неизвестно, насколько настойчиво и упорно ты занимаешься своим увлечением. Чем больше радости оно тебе доставляет, тем чаще и с большим вниманием ты будешь им заниматься. Возможно, позже ты хочешь играть в настоящем оркестре или попгруппе. Имея такую цель, ты с еще большим энтузиазмом разучиваешь гаммы на пианино или играешь на гитаре. Или ты хочешь стать чемпионом мира в том виде спорта, которым занимаешься; стремишься к тому, чтобы у тебя была самая большая и интересная коллекция почтовых марок в городе; мечтаешь взять приз на конноспортивных состязаниях; спишь и видишь себя великой балериной, которую зрители осыпают цветами...

При выборе увлечения ты должен руководствоваться следующими соображениями:



- Мне это занятие нравится.
- Я знаю, чего я хочу добиться, занимаясь этим.
- Я хочу когда-нибудь добиться в этой области таких же результатов, как... (выбери для себя образец, на который ты хотел бы равняться).
- Я буду заниматься своим увлечением не меньше ... часов в неделю (старайся всегда соблюдать намеченную продолжительность занятий; если заметишь, что это слишком много или, наоборот, недостаточно, измени продолжительность занятий. В конце концов в первую очередь увлечение должно быть тебе в радость и давать что-то уму и сердцу).

Начав постоянно заниматься своим увлечением, ты постепенно поймешь, что мы имели в виду, утверждая, что увлечение способствует формированию характера. Возможно, ты поймешь также, почему стремление стать лучшим в выбранной области может по-настоящему доставлять радость (перечитай еще раз главу "Быть в своей области лучшим!"). Если кто-то сосредоточенно занимается одним делом, он вырабатывает у себя такое качество, как самодисциплина. Самодисциплина — это такое качество, которое необходимо для того, чтобы настойчиво работать в выбранной области и стремиться стать в ней лучшим. Даже если ты в конце концов не станешь лучшим, ты все равно будешь знать, что много сделал для достижения цели, причем делал это с удовольствием и вдохновением. Наградой тебе будет умение концентрировать свои силы и внимание на выполняемой работе. А это умение можно использовать всегда и везде, в том числе и на занятиях в школе (по этому вопросу прочитай в части "Как научиться учиться" глава "Сосредоточенность"). Увлеченно занимаясь любимым делом, ты без сомнения вскоре почувствуешь, что легче справляешься с домашними заданиями, что тебе стали интересны те предметы, которые раньше казались скучными.

Не веришь? Кто умеет по-настоящему сосредоточенно заниматься своим увлечением, которое доставляет удовольствие, тот учится *сосредоточенности*. Многие люди не умеют ни на чем сосредоточиться. А ты уже знаешь, как это можно сделать, ведь ты сам это ощутил, занимаясь своим хобби.

Ну, конечно, — скажешь ты, — как можно сравнивать увлечение с каким-нибудь школьным предметом! Увлечение — это же то, что интересно!" Но ведь не исключено, что со временем ты вдруг обнаружишь, что в школе тоже есть предметы, которые могут быть интересными, если ты на них сосредоточишь свои силы и внимание. Ты читаешь английский язык скучным? Эта вечная зубрежка новых слов, грамматические упражнения, правила чтения, фонетика... Но как же все-таки здорово уметь объясняться со своими сверстниками на английском языке, встретившись с ними во время каникул, например, или поехав по обмену в Англию! В этом случае ты будешь даже на себя сердиться за то, что не слишком усердно занимался на уроках. Ты терпеть не можешь историю? Ну что за радость, к каждому уроку долбить никому не нужные даты! Все это так, но если ты когда-либо поедешь в Италию или Грецию, то посещение музея или древнего храма окажется более интересным, если ты вспомнишь, что изучал по истории, не так ли? Почти в каждом школьном предмете можно найти что-то, что заставит взглянуть на него иначе и сделает его более интересным и захватывающим.

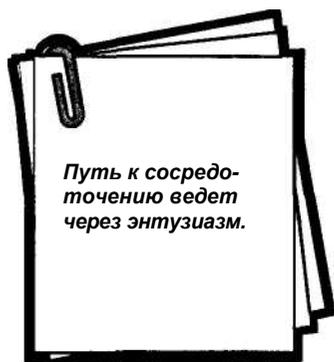
Но это невозможно будет понять, если с самого начала считать биологию, химию, историю или английский язык дурацкими, никому не нужными предметами. Не стоит вбивать себе в голову такое, лучше сосредоточиться на том,



*Даже скучные школьные предметы могут стать интересными!*

что тебя хоть немного интересует. Стоит тебе только чуть поглубже познакомиться с предметом, как ты, возможно, поймешь, что он совсем не такой "дурацкий", как ты считал раньше (прочитай также часть "Как научиться учиться").

Видишь ли, существуют два пути воодушевления, увлеченности: один путь — через интерес (например, к какому-нибудь увлечению). Чем больше ты проявляешь интерес к какому-либо делу, тем с большей сосредоточенностью и воодушевлением ты занимаешься им. Другой путь — через



сосредоточенность. Из всего материала или поступающей тебе информации ты будешь выбирать то, что тебя особенно интересует, ты будешь нацелен на это занятие, оно будет тебя полностью захватывать. Получается, что сосредоточенности можно научиться через интерес и увлеченность, однако интерес и увлеченность могут возникнуть благодаря сосредоточенности.

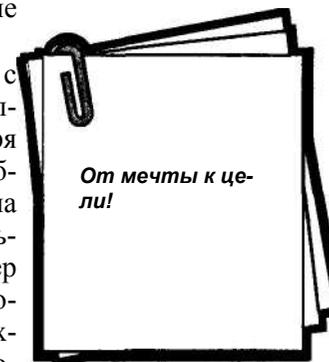
Как же можно учиться с увлечением? Дадим несколько советов:

1. В каждом школьном предмете попытайся найти интересную тему или вопрос.
2. Сосредоточься на этой теме, найди по этой теме книги в библиотеке, собирай по этой теме статьи из газет и журналов. Иногда бывают интересные передачи по телевизору. Отмечай их в программе и смотри.
3. Вызывайся первым, если учитель предлагает сделать по этой теме реферат или доклад.
4. Подружись с тем одноклассником, который особенно хорошо учится по этому предмету. Договорись заниматься с ним вместе. От другого человека, особенно если он чем-то увлечен, можно узнать много для себя нового.

5. Посоветуйся с учителем, родителями и друзьями, как можно лучше подготовиться по выбранной теме. Близкие тебе люди будут наверняка рады твоему интересу и несомненно помогут тебе.

Нередко случается, что человек, считавший раньше какой-либо школьный предмет смертельно скучным, вдруг осознает, что он очень увлекательный и проявляет к нему такой интерес, что он становится его хобби или даже профессией. Один английский паренек по имени Хоуард Картер, как очень многие дети, считал историю в школе довольно занудным предметом. Однако когда по программе стали изучать Древний Египет, ему это показалось любопытным. Особенно его поразило то, что гробницы бывших правителей древних египтян представляли собой настоящие сокровищницы, причем большинство из них, в том числе и гробница знаменитого фараона Тутанхамона, не было найдено. С этого момента древние египтяне не давали покоя воображению Хоуарда Картера. Продолжая учиться в школе, он мечтал найти места погребения фараонов с несметными сокровищами и памятниками искусства. Он все-таки увлекся археологией и стал ее изучать. В конце концов он в 1922 г. открыл в Долине царей гробницу Тутанхамона, содержащую множество великолепных памятников искусства. О своих находках Х. Картер написал увлекательную книгу, которую прочитали многие дети.

Терпение и настойчивость, с которыми Х. Картер шел к исполнению своей мечты, благодаря которым он все-таки нашел гробницу древнеегипетского фараона и бесценные сокровища, настолько поразительны, что его пример побудил многих изучать археологию. Хоуард Картер черпал вдохновение в своей цели, он полно-



стью сосредоточился на ней, он не отвлекался на то, что не способствовало достижению цели.

Видишь, если человек увлечен каким-то делом, он может горы свернуть. Кроме того, это еще и доставляет удовольствие и удовлетворение, это интересно.

Полный процесс реализации мечты можно представить себе как цепь равенств. Даже если ты не в ладах с математикой, ты, очевидно, их поймешь:

1. Мечты = интерес
2. Интерес = сосредоточенность
3. Сосредоточенность = определение цели
4. Определение цели = успех
5. Успех = осуществление собственных мечтаний/целей

Насколько далеко ты продвинулся на этом пути осуществления своей мечты? Даже если ты пока продвинулся не далее первого пункта, это уже хорошо, учти, что многие люди даже этот отправной пункт воспринимают как "скуку зеленую" и "чепуху". Ты же по сравнению с ними уже сделал большой шаг вперед! Ты успеешь убедиться, что твой энтузиазм способен заражать других. Ты обращал внимание на то, что увлеченного ученика чаще спрашивают на занятиях? Чаше, чем ученика, сидящего с отсутствующим или унылым видом, который всегда возмущается, что учитель его редко спрашивает. Да, дело обстоит именно так: увлеченный человек увлекает за собой и других. Он может даже побудить их стать своими помощниками. У детей, выбравших для себя интересное увлечение, которым они занимаются с энтузиазмом, обычно много друзей, разделяющих их увлечение. У таких ребят нет причин быть угрюмыми и недовольными, им не бывает скучно, потому что они не тяготятся собой (Прочитай также главу "Увлечение принесет и радость, и друзей").

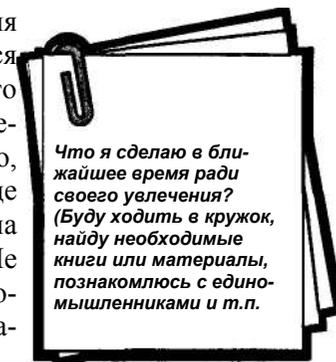
Вот так-то, а чтобы ты действительно чем-то увлекся, чтобы тебя захватило какое-нибудь дело, повтори еще раз упражнение по самовнушению из главы "Повлияй на само-

го себя!" Произноси формулы самовнушения уверенно, внятно и, пожалуйста, с энтузиазмом в голосе, с восторгом!

**" Я радуюсь тому, что живу.**

**Я радуюсь, что живу в интересном и сложном мире, мире, который для меня становится все интереснее, чем больше я умнею и больше потаю. Учеба дает знания, я знаю это и всегда об этом помню. Я — способный, учеба дается мне легко, от этого моя жизнь становится лучше и разнообразнее, и это меня радует "**

А теперь ты можешь на время отложить эту книгу и заняться тем, чем хочешь. Надеемся, что ты испытаешь радость и увлеченность независимо от того, что ты делаешь. Однако прежде чем отложить книгу, взгляни на помещенную ниже таблицу. Не торопясь, подумай над предложенными вопросами и затем заполни таблицу. Спасибо.



### Я выбираю себе увлечение

Что я умею делать хорошо?	Что могло бы быть для меня интересным?	Кто может быть в этом деле для меня примером?

## ГЛАВА 13. ТЕСТ НА СТРЕССОВОСТЬ

Следующий тест позволит вам определить это, будьте честным с самим собой (это упражнение на "дерзость") и таким образом извлеките больше пользы из внушаемой релаксации.

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
1 Я испытываю сложности с концентрацией внимания, когда занимаюсь	4	3	2	1
2 Я всегда нервничаю на тестах	4	3	2	1
3 У меня частые головные боли из-за занятий	4	3	2	1
4 Я не могу спать перед важным тестом	4	3	2	1
5 Мое сердце каждый раз бьется, когда бы меня ни вызывали на уроке	4	3	2	1
6 Я придаю много значения тому, что думают обо мне мои друзья	4	3	2	1
7 Мои родители всегда оказывают на меня давление	4	3	2	1
8 Я испытываю трудности при общении с родителями	4	3	2	1
9 Я слишком много беспокоюсь	4	3	2	1
10 Я не даю людям возможности узнать то, как я в действительности себя чувствую	4	3	2	1

Максимальный балл = 40    Мой балл = \_\_\_\_\_

- 40-36 Вы в стрессовом состоянии, срочно овладейте тем, что изложено в данной части.
- 35-29 Вам осталось немного до стресса. Вам лучше обратить внимание на уровень вашего напряжения и взять верх над вашими проблемами.
- 28-21 Середина. Но вы, естественно, можете улучшить свою способность отражать стресс.
- 20-14 Вы в нормальном состоянии. Изучайте упражнения в этой главе и помогайте вашему другу в этой области.
- 13-10 Вы изумительны! Помните, что вам нужно следовать обязательству по выполнению Списка желаний.

В вашей тетради перечислите те пункты, над которыми вам надо поработать. Пересмотрите ваши ответы по таблице и выберите три пункта, которые вам нужно улучшить. Обсудите эти пункты с другом, чтобы быть уверенным, что вы направите ваши усилия в нужном направлении.

## **Часть IV.**

### **КАК НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ**

#### **Глава 1. РАСКАЗ НЕРАДИВОЙ УЧЕНИЦЫ:**

"Меня и сегодня еще бесит, когда я вспоминаю, сколько чудесных вечеров было у меня полностью испорчено только потому, что кто-то приказал мне выучить наизусть притоки какой-нибудь дурацкой реки, бесконечные колонки английских слов или какую-нибудь другую чепуху. И все только потому, что то и дело слышишь, как важно знать английский язык, географию, физику и т.д. для общего образования. Но мне как-то ни разу в жизни не пришлось использовать эти знания. Я очень хорошо знаю разницу между хорошей и плохой зарплатой, причем для этого мне не требуется знание алгебраических формул, которые тем не менее мне когда-то пришлось учить. Впрочем, признаю, что школа имеет и свои положительные стороны. Сколько прекрасных часов на уроках мы провели, болтая с подружками. А какие у нас были смешные учителя! Мы их доводили до белого каления. Тут уж мы давали волю своей фантазии. Наш класс считался самым худшим во всей школе, и мы этим очень гордились.

А когда учителя пытались нас наставить на путь истинный, менторским тоном произнося такую заумную фразу: "Мы учимся не для школы, а для жизни" или "Чему смолоду не научишься, того и под старость знать не будешь", то мы смеялись до колик в животе. Мы-то уже тогда куда лучше учителей знали, что к чему, хотя и были намного их моложе.

В общем-то мне нравилось писать сочинения, особенно если тема была мне по душе. Вот поэтому я сразу после школы пошла работать в редакцию одной газеты. Но чтобы

стать журналисткой, об этом я и не помышляла: для этого нужно столько учиться! Нужно изучать всякую ерунду: историю, географию и тому подобное, мне бы все это пришлось наверстывать и восполнять пробелы в знаниях. Это мне совсем не улыбалось. Зубрежка — это занятие не для меня. Теперь я работаю в отделе рекламы, сочиняю простенькие тексты для обычных объявлений о том, что кто-то, например, хочет снять квартиру или продает породистых щенков. Такая работенка приносит, конечно, немного денег, к тому же она ужасно скучная, но все-таки это лучше, чем зубрить. Я как-то не привыкла напрягаться. Эйнштейн вон, говорят, был далеко не отличником, а Бисмарк вообще пару раз оставался на второй год.

Мой шеф, правда, недавно сказал мне, что я — лучший пример того, что не каждый плохой ученик становится Эйнштейном и что, мол, жаль все те годы, что я убила, учась в школе, и все без толку. Я тоже так считаю. Только я думаю, он немножко другое имел в виду. Видимо, он хотел сказать, что я бы могла это время потратить с большей пользой для себя или что-то в этом роде. Тут он попал в самую точку. Конечно, могла бы, а вот приходилось мучиться, садиться за зубрежку и учить всю эту бесполезную белиберду какие-то африканские государства и их историю, грамматические правила и формулы, но хуже всего — английский, надо было учить, как правильно пишутся английские слова. А зачем все это? Уж если это так хочется узнать, то всегда можно заглянуть в словарь. А потом так и так я собираюсь в будущем году выйти замуж. Мой будущий муж часто мне говорит, что тогда мне надо будет подумать о своем образовании, мне, мол, вообще надо больше читать, считает он. Но это мы еще посмотрим."

## Глава 2. УЧЕНИЕ И УВЛЕЧЕНИЕ

Прделаем такой фантастический опыт. Помножим число людей на Земле на число мыслей, какие только приходят в голову человеку за всю его жизнь. Произведение получится огромным. Теперь прикинем, как распределяются мысли людей по содержанию, о чем люди думают.

Если не быть слишком строгими в подсчетах, то можно сказать, что приблизительно из каждых ста мыслей

- девяносто — о практических заботах сегодняшнего дня, о себе и окружающих людях;
- девять — о всей своей жизни и о всей стране;
- одна мысль — о вечности и человечестве.

Люди думают о дне, о жизни и о вечности. Люди думают о себе, о стране и о человечестве. Мысли, не выходящие за границы сиюминутных забот, занимают почти все наше время — иначе быть и не может. Нельзя вечно думать о вечном: человек живет сейчас, а не в будущем. Но нельзя, невозможно не думать и о высоком — о людях, о стране, о вечности и человечестве.

Вот круг на плоскости. В нем можно разместить неисчислимое множество точек. Но только одна точка из этого множества — центральная, центр. Она одна в бесконечном числе других точек, но она определяет место всего круга. Так и среди мыслей наших есть центральные мысли; и что с того, что мы не сосредоточиваемся на них с утра до вечера, что не каждый день они приходят в голову? Они есть, эти **центральные** мысли, и именно они определяют центр тяжести нашей души, ее устойчивость, составляют духовную жизнь человека.

Сколько мир стоит, все, у кого была возможность, учились. И в древнем мире, о котором мы много знаем, и в

средние века, о которых мы знаем меньше, и в «век девятнадцатый, железный», и в наш атомный век вопрос решался и решается просто: у кого есть средства учиться, тот и учится. Состоятельные люди никогда не спрашивали, зачем учиться, а посылали своих детей в школы, гимназии и университеты. Никто из ныне здравствующих миллионеров не пишет в газеты письма с мучительным вопросом: «Зачем учиться?» Они отправляют своих детей в школы сверх дорогие и сверх прекрасные — в Германию и Швейцарию, в Англию и США. Возможность получить образование всегда сопутствовала богатству.

Вслушаемся в слова: образование дают, образование получают... Дают и получают — как наследство, как богатство.

Что получается?

Немножко поленился и поработал меньше, чем нужно, — немножко меньше стало интереса — немножко труднее стало работать — еще меньше успеха — еще меньше интереса — совсем мало работы — совсем нет интереса — все плохо.

Так действует заколдованный круг.

А если хоть немножко интереса? Тогда чуть-чуть прибавится работы — последует первый, маленький успех — чуть больше интереса и желания работать — больше работы — больше успеха — еще больше работы — еще больше успеха — еще больше интереса — и, наконец, учение с увлечением.

Так, в идеале, можно было бы раскрутить заколдованный круг в обратную сторону, использовать его коварные свойства против него же!

Весь вопрос в том, за что ухватиться. В заколдованном круге надо искать не слабое место — его нет, а просто что-нибудь, за что сподручнее взяться, к чему можно приложить силу.

Но за что именно браться?

В начале века одного немецкого революционера посадили в тюрьму, да не просто в тюрьму, а в камеру-одиночку. Заключенных заставляли целыми днями заниматься нудной работой, вроде плетений дамских соломенных шляпок. Многие не выдерживали, заболели от скуки, от тоски, сходили с ума, умирали. Скука убивает, и чем моложе человек, тем опаснее скука для его здоровья.

Что было делать революционеру, о котором идет речь? С отвращением плести шляпки? Его ждала гибель. Тогда он понял: единственная возможность спастись — **самому заинтересовать себя работой**. Найти интерес в плетении дамских соломенных шляп!

Надо, решил он, не просто плести их, с тоской выполняя ежедневный урок и ожидая с нетерпением окончания Дня, а плести с увлечением, с азартом, с удовольствием!

Каким-то образом — а каким, не известно — революционер сумел заинтересоваться плетением шляпок, стал работать с увлечением. Время о ужасной одиночке потекло быстрее. Здоровье человека и ум его сохранились, он вышел из тюрьмы бодрым и энергичным и мог вновь приступить к подпольной работе.

Что именно делал революционер, чтобы увлечься плетением шляпок, осталось, повторяю, неизвестным.

Однако, значит, в принципе это возможно? Человек **может** сам приобрести интерес, по своей воле? Если бы мне сказали это несколько лет назад, я не поверил бы. Я всю жизнь был уверен, что есть дела скучные, есть — интересные, а какие мне скучны, а какие интересны — это не от меня зависит.

Но, выходит, все не так. Выходит, можно заинтересоваться и самому, заставить себя заинтересоваться... Только надо знать какие-то секреты.

Однажды, роюсь в книгах, я нашел работу психолога, который занимался с отстающими первоклассниками и обнаружил, что стоило **чуть-чуть** повысить желание ребят ра-

ботать, как все они стали нормально учиться, даже те, кто считался неспособным. Правда, то были первоклассники, и с ними рядом был опытный человек, который вел их... А если самому? Если самому хоть немножко повысить каким-нибудь образом интерес к работе — нет ли здесь возможности «ухватиться» за наш заколдованный круг?

Ведь нам на первых порах нужна хоть капля интереса, совсем немножко, а потом уж мы сумеем развить его. Главное, чтобы он зародился!

Попробуем порассуждать. Что происходит, когда нам предстоит сесть за скучную работу? Мы заранее знаем, что она скучна, что ничего у нас не получится. Работа еще не началась, а уже скучно! Действует «установка»: так, в цирке выходит клоун, еще ничего не сказал, а нам уже весело — мы заранее знаем, что будет весело, у нас установка на веселье. Однако установку можно изменять по собственной воле, потому что она поддается влиянию воображения. Это доказано в опытах. Если бы мы могли вообразить, что будет интересно, мы внутренне настроились бы на интересную работу, а это как раз нам и нужно на первых порах! Вообразить? Это кажется доступным...

Итак, задача сводится к тому, чтобы каким-то образом настроить себя на интересное, привести себя в хорошее настроение. Но эту задачу решить можно, потому что известно: человек смеется, когда ему весело, но даже грустному становится веселее, если его каким-то образом рассмешить. Некоторые психологи считают, что и грустно нам потому, что мы плачем, а не наоборот! И боимся мы потому, что дрожим, а не потому дрожим, что боимся! Это не совсем порно, но что связь между нашими **действиями** и нашими чувствами двусторонняя — это несомненно. В человеке все взаимосвязано, все причины и следствия постоянно меняются местами.

Переберем факты, которые есть в нашем распоряжении:

1. Стоит хоть немного повысить интерес, как работа сразу идет лучше (опыт с первоклассниками),

2. Человек в принципе может сам заинтересоваться даже очень скучным делом (история революционера).

3. Работа кажется более интересной, если мы настроились на то, что она будет интересной (теория установки).

4. Не только поведение зависит от настроения, но и настроение зависит от поведения.

Руководствуясь этими фактами, можно, пожалуй, выработать некоторую стратегию — генеральный план борьбы с порочным кругом, мешающим учиться.

Если нам так важно садиться за работу с определенным настроением, а настроение зависит от поведения, то надо сначала посмотреть, что же с нами происходит, когда мы принимаемся за **любимую** работу.

Мы потираем руки от удовольствия.

Мы улыбаемся.

Мы тщательно готовимся, предвкушая удовольствие.

Мы словно говорим себе: «Я люблю тебя, ботаника! Я с удовольствием почитаю, что написано в книге, и с удовольствием буду учить!»

Другими словами, мы производим ряд физических (потирание рук) и мысленных действий.

Вот точно то же самое надо делать тогда — и особенно тогда! — когда садишься за приготовление уроков по нелюбимому предмету.

По закону взаимосвязи, после некоторых повторений — а не в первый раз! — обязательно должно появиться хорошее настроение. Появится **установка** на интересную работу, и она, работа, действительно станет хоть немножко интереснее!

Нет, не надо ожидать, что мы сразу и навсегда полюбим, например, географию, если прежде не любили ее. Чтобы полюбить какой-нибудь учебный предмет, надо хорошенько позаниматься им, мы уже говорили об этом.

Но географию полюбим сначала, а свою работу над нею! К работе отнесемся с интересом!

А это уже выглядит вполне реальным. Полюбить работу — это доступно всем, даже самым ярким ненавистникам географии.

...Вот первый шаг, первая зацепка: психологическая подготовка к работе, настрой на работу. Потираем руки, улыбаемся и объясняем в любви будущей работе. Неважно, что мы вроде бы кривим душой (никакой любви нет, а мы говорим: «Я люблю тебя!»). География ведь не человек, мы никого не обманываем и даже себя не обманываем, потому что мы и вправду не знаем, любим мы географию или нет, — мы с ней попросту незнакомы, так как мало и без удовольствия занимались ею. Как в известном романсе: «Люблю ли тебя, я не знаю, но кажется мне, что люблю...»

И тут же вспомним метод борьбы с порочным кругом: последовательное приближение! Устранять обе зловредные причины сразу! Браться за дело двумя руками!

Одной установки на интересную работу мало, Надо приложить чуть-чуть старания (после психологической подготовки это будет легче) и сделать работу более тщательно, чем всегда. Более внимательно. Отдать ей больше времени. Но торопиться, Потому что **тщательность — основной источник увлечения работой.**

Глубокое заблуждение считать, будто мы плохо работаем оттого, что нам скучно и неинтересно. Дело обстоит как раз наоборот: нам неинтересно оттого, что мы работаем плохо, не тщательно, без духовной активности!

Это можно было бы доказать на многих примерах. Я видал людей самых увлекательных профессий — артистов, журналистов, ученых, которые проклинают свою работу и считают ее неимоверно скучной. Почему? Потому что не умеют делать ее хорошо, Кто старается работать лучше, тому интересно, кто отлынивает от работы — тому скучно.

Психологическая подготовка плюс тщательность в работе... Теоретически все получается. Но пока что у нас в руках не правило, а только гипотеза — предположение. Мы предполагаем, что каждый человек может вырваться из порочного круга плохого учения, если в качестве первого шага будет психологически готовиться к работе и делать ее тщательно. Но так ли это на самом деле?

Это надо было проверить на опыте. Надо было найти добровольцев, готовых провести опыты на себе. Причем следует сказать, что опыты эти не столь безопасны, как может показаться на первый взгляд.

### **Опыты на себе**

«Прочитав о предлагаемом опыте, я заинтересовался. И мне показалось, что я смогу ответить за всех: «Нет на свете скучных дел, человек все может сделать, все в его правах». Мне эта мысль никогда не приходила в голову и вот теперь пришла. Но устных рассуждений мне показалось недостаточно, **и я приступил к практике...**»

Последуем примеру автора этого письма и приступим к практике.

В конце концов, лучший способ жить на свете — все время стираться усовершенствовать свое дело, искать, экспериментировать и так, в делах и стремлениях, узнавать себя — не того, какой я есть сегодня, это нетрудно, а того, каким я могу быть. Как узнать скрытое в себе? Раскрыть! А как раскрыть? В работе!

Начнем опыт немедленно и не раздумывая, не откладывая даже до окончания этой книги.

Выберем самый трудный, нелюбимый предмет и, когда будем садиться за работу, подготовимся сначала психологически: потрем руки, улыбнемся, скажем (лучше вслух): «Я люблю заниматься геометрией!» — а можно даже и перекувырнуться, как делает Катя Тукмачева, хотя, конечно, и не обязательно.

Будем делать уроки со всей тщательностью, на какую только мы способны. Для этого отведем работе время с лихвой и больше не станем думать о времени и сроках!

Продолжим опыт десять, пятнадцать дней — до тех пор, пока не придет первый успех и мы не почувствуем, что и вправду интересно. После этого не бросим опыт, а будем продолжать его, пока нормальное учение не войдет в привычку и опыт перестанет быть опытом, а станет нормой.

**Предупреждение.** Мы видели, что увлеченно приходит после первого успеха. Но что считать успехом? Некоторые ребята совершили вот какую ошибку: успехом они считали только хорошую отметку. Но отметки бывают, естественно, после вызова к доске. А если не вызывали — значит, успех? Андрей Баранов из Московской области написал: «Меня не вызвали ни разу, как я ни старался и ни поднимал руку (выше всех). Так что сдвигов никаких, кроме двойки, которую я получил в завершение опыта. Двойка не за ошибки, а за содержание. В качестве примера на местоимение я написал предложение: «Его несли на кладбище». Это почему-то не понравилось учительнице. По-моему, человек не может заинтересоваться скучным делом. Андрей».

Чтобы с нами не случилось такой истории и не пришлось бы наше увлечение «нести на кладбище», **будем считать за успех не вызов-отметку, а собственный наш интерес.** Будет интерес — рано или поздно будут хорошие отметки, это обязательно, это и доказывать не нужно!

А если все же ничего не получается? Тогда поступим так, как Оля Тихоновецкая из Павлодарской области. Она записала в свой план действий:

«В случае неудачи повторить все сначала».

### ГЛАВА 3. ТВОЙ ЗОЛОТОЙ ПРИИСК

Когда ты читал отрывок в главе «Рассказ нерадивой ученицы», ты скорее всего подумал, что эта ленивая ученица и ее рассказ — только плод нашей фантазии, этакий назидательно-устрашающий пример. Между тем люди, рассуждающие примерно так же, встречаются очень часто.



Может быть, и у тебя самого мелькали порой такие мысли? Ведь, к сожалению, во время учебы в школе многое (если не большая часть) из того, что там преподают, считается ненужным, а учеба в школе воспринимается как тягостный долг, к ней относятся спустя рукава, но нередко уже вскоре после окончания школы начинают

кусать локти, сожалея об упущенном времени и неусвоенных знаниях: "Если бы я только...", "И что же это я тогда дурака валял...", "Что только мне тогда мешало..."

Мы не собираемся читать тебе нравоучения. Но если ты, повзрослев, захочешь иметь интересную профессию, тебе нужно много знаний, чтобы научиться ей. Наверное, и ежу понятно, что человеку, плохо знакомому с математикой и физикой, никогда не стать летчиком, что в редакцию даже самой паршивой газетенки не возьмут человека, который умеет писать только свое имя, что человек, не способный запомнить текст роли, не сможет стать актером.

А когда же, где и как можно приобрести все требуемые знания, необходимые умения и навыки и развить способности, если не в школе? Когда осознаешь необходимость этого, ты можешь, конечно, спустя какое-то время наверстать упущенное и изучить школьную программу девяти или одиннадцати классов, но сделать это будет непросто, да и

времени на это потребуется немало. А ведь то, воспринимаешь ли ты учебу как интересное и нужное занятие или как неизбежное мучение, является исключительно вопросом настроения. В школе так или иначе учиться надо. Тут уж ничего не поделаешь и увильнуть тебе от этого не удастся. Так почему бы не провести это время приятно, интересно и увлекательно, насколько это возможно? Поразмысли, как можно сделать это уже сегодня, а не через несколько лет. Подумай, как можно учиться с увлечением. Ну, возьмем, например, новые английские слова.

Признаем, что зубрить их — дело малоинтересное. Но если ты себя пересилишь и сможешь убедить себя в том, что это тебе нужно, то уже через короткое время ты будешь в состоянии читать на английском языке захватывающие детективы, газеты или хотя бы комиксы. Ты поразишься тому, насколько лучше они на языке оригинала, чем в переводе. Ты можешь найти в Англии или Америке друзей по переписке. Да ты, наконец, сможешь понять, о чем собственно поет твоя любимая группа или любимый певец. Ты сможешь правильно произносить названия их песен и подпевать им на английском языке.

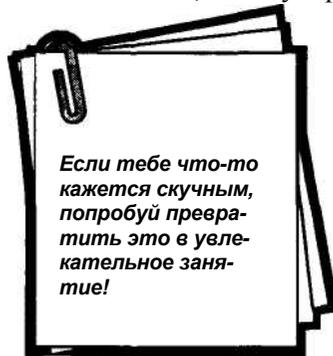
Почему бы тебе не воспринимать, к примеру, свое домашнее задание по математике как то, чем оно собственно и является: как интересную логическую загадку или ребус, с помощью которых ты можешь отточить свой ум и смекалку и занимательно провести время. Отнесись к школе как к своему собственному золотому прииску, как к месторождению с ценными минералами, разрабатывая которые, ты добываешь из них все, что там только есть. Выжми из своих учителей все знания, которые только возможно, приставай к ним как репей, засыпай их вопросами (в конце концов они за это получают зарплату!), используй свою школьную библиотеку до предела.



**Будь настойчивее!**

Даже если ты считаешь какой-нибудь предмет бесконечно скучным и неинтересным, но будешь пытаться вникнуть в него, задавать учителю вопросы, размышлять над ним, ты, возможно, придешь к выводу, что в каждом школьном предмете есть что-то интересное. Действительно, ничего особенно увлекательного нет в задании

выучить притоки Миссисипи или Амазонки. Но знаешь ли ты, как в этих краях раньше жили люди и как живут там сейчас? На берегах Амазонки до сих пор живут племена дикарей-аборигенов, среди которых есть даже каннибалы. Они и поныне живут так, как их далекие предки тысячелетие назад, охотясь на диких зверей, соблюдая древние ритуалы, не зная, что такое телевизор и автомобиль, не подозревая о существовании иных атрибутов того, что мы называем цивилизацией. Раздобудь какую-нибудь захватывающую книжку о племенах индейцев, живущих у берегов Амазонки, например, путевые заметки или воспоминания бывалого путешественника. Читая ее, ты и не заметишь, как мимоходом, между прочим запомнишь притоки Амазонки.



**Если тебе что-то кажется скучным, попробуй превратить это в увлекательное занятие!**

Прочитай книги о временах первооткрывателей Америки, побывавших на берегах Миссисипи, об эпохе рабства в Америке. Возьми хотя бы книги Марка Твена. Переживая приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна, ты кроме сведений по географии узнаешь много интересного из

истории этой страны, причем в занимательной форме.

**Будь настойчивее!**

Это лишь несколько примеров, но и они показывают, что, проявив немного фантазии и желания, можно добиться того, что учение перестанет быть мучением. Используя компакт-диски с записями попмузыки, ты можешь изучать сольфеджио, бывая в ботаническом саду или зоопарке, ты поймешь, что биология — это не сухой, вызывающий зевоту предмет о пестиках и тычинках. Используя шарики, предметы разного веса, разной величины сосуды с водой, можно проделать несложные физические опыты. Если ты не в ладах с естественными науками, намекни своим близким, что не прочь получить в подарок микроскоп. Попробуй, пользуясь Им, провести собственные исследования. Если ты умеешь хорошо чертить или рисовать, попытайся проиллюстрировать различные правила, формулы или теоремы графиками и рисунками. Купи или возьми в библиотеке книги о разных странах и городах нашей планеты. Больше фантазируй, используя изучаемый материал. Любая область науки, любой школьный предмет может стать увлекательным, если захотеть этим увлечься. И не забывай рассказывать учителям и одноклассникам о своих опытах, прочитанных книгах, делись с ними своими мыслями, впечатлениями, наблюдениями. Может быть, учитель воспользуется ими на занятиях, может быть, тебе удастся благодаря им "заразить" своих товарищей, и вы станете обсуждать самое интересное, давать друг другу советы или вместе проводить опыты.

Большинство детей в развивающихся странах это хорошо понимают. Тебе было бы полезно хоть раз побывать в школах Африки или Азии. Нередко дети там вынуждены добираться до школы несколько часов по ужасным дорогам. В душных лачугах, обитых жестью бараках или убогих хижинах в тесноте там учится одновременно несколько классов или ученики разного возраста. И никто не ропщет и не отлынивает от занятий, потому что они понимают, что учеба в школе является для них единственной возможно-

стью избавиться от голода и нищеты, выбраться из грязи. Твое счастье, что ты живешь не в развивающейся стране и тебе не грозят голод и нищета. Но и тебе школа дает не меньший шанс. Ты уже сейчас закладываешь основы своей будущей жизни. Именно от тех знаний, которые ты получишь в школе и накопишь самостоятельно, зависит, станешь ли ты тем, кем командуют, или тем, кто сам принимает решения и с кем советуются.

Не делай глупости. Не отбивай охоту к учебе у самого себя и не позволяй это делать другим. Лучше попробуй превратить учебу в школе в суперудовольствие! Но только не таким образом, что ты будешь издеваться над учителями. Это не будет свидетельствовать о твоём уме!

Лучше старайся придумать что-то оригинальное, глупые занятия кажутся тебе скучными. Вноси предложения, делись задумками. Если какой-то учитель терпеть тебя не может, постарайся изменить его отношение к тебе. Будь предельно любезен и вежлив с ним! (Как известно, учителя тоже только лишь обычные люди, а всем людям нравится, когда к ним относятся доброжелательно). В ответ и он проявит расположение к тебе.

Прими решение с этого момента любить школу. Возьми в руки четки. Произнеси формулу самовнушения: "В школе мне интересно! Школа дает мне шанс добиться в жизни успеха! Я люблю свою школу!" (Произноси эту формулу по 25 раз подряд ежедневно. Ты удивишься, как изменится твоя жизнь через несколько месяцев!) Школа стимулирует твое развитие, дает тебе шанс. Не теряйся, воспользуйся им! Даже если ты не станешь отличником, ты благодаря полученным знаниям и развившимся способностям со временем научишься уверенно во благо себе использовать учебный материал и показывать свои сильные стороны.

## Глава 4. Цели

То, что мы предлагаем тебе, преследует две цели:

1. Твоя работа должна стать максимально эффективной, т.е., если уж ты пять-шесть часов находишься в школе и затем еще два-три часа тратишь на выполнение домашних заданий, то все эти усилия должны давать определенные результаты. Твои знания должны пополняться, оценки улучшаться, и, как следствие, занятия в школе должны становиться для тебя интереснее.
2. Ты должен выполнять свою работу как можно разумнее, рациональнее, быстрее и легче, чтобы иметь больше свободного времени и не тратить понапрасну свои силы. Достигнуть эти цели можно прежде всего за счет разумной организации своего труда и правильного распределения времени. Подробнее об этом рассказывается ниже.

## ГЛАВА 5. РАБОЧЕЕ МЕСТО, ИНСТРУМЕНТЫ, ВРЕМЯ

Работать нужно в удобной, светлой, хорошо проветренной комнате. Если в этой комнате ты живешь и работаешь не один, то у тебя должно быть постоянное рабочее место, оно должно принадлежать только тебе и никто другой не должен посягать на него. Старинные секретер или конторка не годятся в качестве рабочего стола. На них невозможно разложить книги, тетради, геогра-



*Создай приятную рабочую атмосферу.*

фические атласы, словари и т.п. Тебе нужен достаточно широкий письменный стол, на котором могли бы свободно разместиться все необходимые школьные принадлежности; кроме того, ты должен иметь возможность свободно перемещать по столу руки при выполнении письменных или чертежных работ. Стол должен быть устойчивым и (это очень важно!) соответствовать твоему росту, чтобы ты мог сидеть за ним не сутулясь!

Неправильная поза при сидении за рабочим столом затрудняет дыхание и пищеварение, что в свою очередь неблагоприятно отражается на работе мозга. Стол поставь так, чтобы свет на его рабочую поверхность падал спереди или слева! Тебе необходимо иметь под рукой часы (с секундной стрелкой или секундомером), календарь, несколько хороших авторучек, карандаши, фломастеры, корзину для мусора, дырокол, скрепки, кнопки, степлер, бумагу для плаката (подробнее об этом в следующей главе), скоросшиватели, папки и большой запас бумаги одного формата. Необходимыми инструментами для твоей работы являются зеркало, кассетный магнитофон с большим количеством чистых кассет и калькулятор. Если у тебя еще нет этих вещей, попроси их подарить тебе к Рождеству или на день рождения.

Все эти предметы вместе с учебниками, картами, словарями и тетрадями должны находиться на твоём рабочем столе, в нём или около него. У каждого предмета должно быть свое постоянное место, на которое его надо возвращать после использования. Тебе придется тратить много времени на вечные поиски какой-нибудь мелочи, если ты не будешь соблюдать такой строгий порядок. Можешь не сомневаться, что,



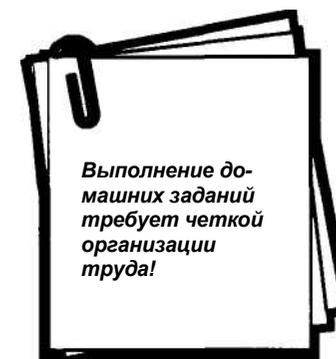
такой строгий порядок. Можешь не сомневаться, что,

избавив себя от копания в книгах и бумагах в поисках ластика, линейки или транспортира, ты ежедневно будешь экономить около 20 минут, которые наверняка сможешь потратить с большей пользой для себя.

Уборку на своем рабочем месте делай только сам. Охраняй свое рабочее место от посягательств других членов семьи. Твой рабочий уголок должен быть для них запретной зоной! Однако взамен ты с таким же уважением должен относиться к "территориальным владениям" своих близких. Как человек привыкает есть или ложиться спать в определенные часы и в эти моменты испытывает голод или у него слипаются глаза, точно так же вырабатываются привычки у мыслительного аппарата. Можно воспитать его так, чтобы в определенные часы он работал с максимальной производительностью. Отговорки типа "Я по природе своей сова!" ни один школьник не может себе позволить.

Чтобы войти в рабочий ритм, требуется непродолжительный "разбег". Он необходим даже машине. Но зато потом двигайся вперед на полной скорости! Лучше всего делать домашние задания всегда в одно и то же время, например, с 15 до 17 часов. В это время ты уже немного отдохнешь после обеда, желудок уже не переполнен. До выполнения домашнего задания ты можешь немного погулять, покататься на велосипеде или позаниматься тем, что тебе нравится.

Если тебе 10—14 лет, то двух часов на выполнение домашних заданий тебе должно быть достаточно. Позднее, в старших классах, ты научишься настолько хорошо распределять свое рабочее время, что сможешь тратить на выполнение домашних заданий еще меньше времени, кроме тех



периодов, когда тебе надо будет готовиться к зачетам, экзаменам, писать рефераты или сочинения.

Через два часа (во время которых нужно сделать несколько двухминутных перерывов) ты уже должен справиться с домашними заданиями. Если ты пропустил много занятий и тебе нужно наверстывать упущенное, придется тебе поработать еще с полчаса после ужина. Кстати, если ты непосредственно перед сном быстро повторишь то, что тебе нужно выучить наизусть — новые английские (французские, немецкие и др.) слова, формулы, стихи и т.п. — то запомнишь их особенно хорошо при условии, что после повторения учебного материала уже не будешь больше в этот день смотреть телевизор, слушать радио или читать.

Если тебе каждый день приходится тратить на домашние задания больше двух часов, значит, что-то у тебя не в порядке: или ты неправильно работаешь, или тебе слишком много задают на дом. В последнем случае ты можешь обсудить эту проблему с родителями или классным руководителем (не забывай: ты имеешь право на свободное время!). Строго соблюдая план работы, ты получишь выигрыш во времени. Относись к выполнению домашних заданий серьезно, тогда и окружающие постараются не мешать тебе. Если твои близкие заметят, что ты копаешься, рисуешь на бумаге фигурки, мечтательно смотришь в окно, то не замедлят нарушить твоё уединение и обратятся к тебе с вопросом, попросят помочь и т.п.

Поэтому во время выполнения домашних заданий настоятельно проси своих родных и/или друзей не мешать тебе. Чем строже ты выразишь свое требование, тем интенсивнее и сосредоточеннее будешь работать, тем с большим уважением окружающие отнесутся к твоей просьбе.

Очень раздражает, когда тебе мешают и прерывают твою работу, потому что при этом нарушается самое главное в процессе учебы: сосредоточенность, концентрация внимания. Как правило, после перерыва из-за внешних по-

мех требуется пять-десять минут, чтобы снова восстановить рабочий ритм. Досадная трата времени!

## Глава 6. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Насколько важен для автомобиля бензин, настолько важно умение концентрировать внимание во время умственной работы! Без сосредоточенности ничего не получится! Концентрация внимания — это сила, которая удерживает мысли в определенном русле, направляет усилия мозга на решение определенного вопроса в течение некоторого времени. Сосредоточенность не менее важна, чем ум и способности. Когда ты играешь, читаешь увлекательную книгу, выполняешь хитроумное задание в компьютерной игре или смотришь по телевизору интересную передачу, ты сосредоточиваешь на этом занятии все свое внимание, причем делаешь это неосознанно. Это значит, что тебе не приходится заставлять себя быть внимательным, потому что ты и без того не отвлекаешься.

Внимание зависит от степени твоего интереса, увлеченности делом, от того, насколько ты испытываешь от выполняемого дела радость, удовольствие. Ощущения, которые ты испытываешь, когда узнаешь что-то увлекательное и захватывающее, волнение и любопытство, которые тебя охватывают, когда тебе непременно хочется что-нибудь узнать, являются теми эмоциональными проявлениями, которые рождает сила внимания или сосредоточенности.



**Умение сосредоточивать внимание не менее важно, чем ум и способности!**



Для каждого человека есть такие области знаний (а для любого ученика такие школьные предметы), которые вызывают у него жгучий интерес, есть и такие, которые для него менее интересны или вообще оставляют его равнодушным, и в этих

условиях память человека подобна сите, но — вот в чем коварство вещей! — неинтересное часто оказывается важным и имеет решающее значение. Поэтому нужно научиться концентрировать свое внимание и на малоинтересных вещах, а недостаток интереса компенсировать прилежанием. Прочти советы и подсказки, как это можно сделать.

Начнем с самого повседневного: с того момента, когда ты просыпаешься и собираешься в школу. Твоему мозгу необходим полноценный сон и большое количество кислорода. Ты должен хорошо выспаться, если хочешь быть внимательным во время школьных занятий. Поэтому вовремя ложись по вечерам в постель, тогда ты не проспишь утром и встанешь бодрым и отдохнувшим. Тебе не придется мчаться, спотыкаясь, чтобы не опоздать на урок. Тебе нужно много физических сил, чтобы быть внимательным. Поэтому обязательным условием должен быть вкусный и питательный завтрак перед школой. На пустой желудок ты не добьешься хороших результатов. Чтобы не испытывать страха и угрызения совести, иди в школу, хорошо подготовившись и выучив все уроки. Не пытайся перед началом урока быстренько списать у одноклассника то домашнее задание, которое ты не смог сделать, потому что не понял. (В этом случае лучше перед уроком предупредить учителя и объяснить ему, по какой причине ты не выполнил домашнее задание).

Только не надо смущенно мяться, плутовать и трястись от страха — все это настоящая отравка для любой сосредоточенной работы, да и просто ужасно глупо!

В последней главе мы вскользь упомянули о двух вспомогательных средствах, которые помогают сосредоточить внимание: плакат и секундомер.

Эти два "инструмента" должны стать дома принадлежностями твоего рабочего места, чтобы помогать тебе при выполнении домашних заданий. Ты уже успел понять, что внимание зависит от твоего настроения. Если у тебя на душе кошки скребут, то тут уже не до сосредоточенной работы. Настроение нужно слегка поднять. Напиши крупными буквами на большом листе бумаги приведенные ниже предложения и прикрепи кнопками этот плакат над своим столом на уровне глаз. Каждый раз, когда на плакат будет падать твой взгляд, громко читай написанные на нем строки:

- ***Я — способный!***
- ***Я со всем справлюсь!***
- ***Я — хороший ученик!***
- ***Я хочу много знать!***
- ***Мне нравится учиться!***

Конечно, эти формулы самовнушения подействуют не сразу (особенно, если ты ненавидишь школу!), но, как и при использовании четок, твое подсознание примет постоянно повторяющуюся информацию как приказ к действиям.

А теперь о секундомере! Поставь его на три минуты, когда начнешь выполнять домашние задания. Теперь пиши, считай, учи, черти, стараясь ни на секунду не отвлекаться от своего дела. Сосредоточь все свое внимание на том, что ты выполняешь. Это требует большого напряжения сил и очень утомительно, но ведь пока что ты начал с совсем коротеньких "рабочих циклов". Когда часы прозвенят, сделай короткий перерыв. Откинься назад, отложи ручку или



карандаш, пошевели пальцами. Расслабься. Проверь то, что ты написал. Если сделанное тебя удовлетворяет, продолжай работу. Если ты недоволен тем, что сделал (написал грязно, с большим количеством исправлений, допустил ошибки), переделай работу. Поставь секундомер. Снова, предельно сосредоточившись, работай три минуты. Через

несколько дней трех минут для сосредоточенной работы тебе покажется мало, тогда увеличь время работы до четырех минут.

Этот промежуток времени для сосредоточенной работы соблюдай до тех пор, пока он тебе снова не покажется слишком коротким. Тогда продли его до пяти минут и в том же порядке продолжай работать, постепенно увеличивая продолжительность "рабочего цикла". Благодаря этому ты со временем будешь становиться все внимательнее. Работа с секундомером не только интересна и занимательна,

ее результаты доказывают, как быстро головной мозг может научиться подчиняться твоим приказам.

Успех похож на змею, которая медленно поднимает голову. А ты выполняешь роль заклинателя змей, который заставляет ее это сделать.

Еще одним приемом, повышающим внимание, является размышление вслух. Когда

ты решаешь задачу, выполняешь упражнение, обговаривай каждое свое последующее действие, обсуждай с самим со-



бой ход мыслей, стараясь сформулировать вслух каждый свой шаг. Только не надо стесняться таких рассуждений с самим собой. Таким образом работают многие ученые. Мы говорим медленнее, чем думаем, благодаря этому удается выполнить задание более тщательно и точно. Предваряя действие словами, ты лучше сосредоточиваешь свое внимание и к тому же, как ни странно, экономишь время. Многие умные люди работают хотя и споро, но небрежно. Время, которое тебе потребовалось бы для исправления ошибок, допущенных по невнимательности, ты можешь использовать на какое-нибудь другое интересное для тебя занятие.

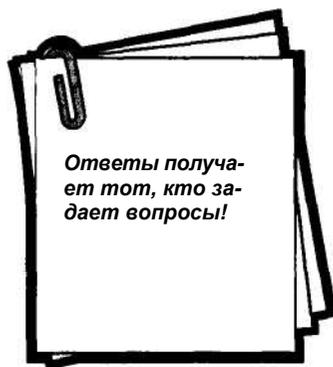
Размышлять вслух начинай сразу, как только сядешь за рабочий стол:



- Какое задание для меня сегодня самое важное?
- К какому времени я должен сделать эту работу?
- Что я должен сделать?
- Как я должен это сделать?
- Что мне для этого нужно?
- Что у меня для этого уже есть?
- Чего мне еще не хватает?

Ты обязательно заметишь, что эти вопросы помогают тебе рационально организовать свою работу в течение двух намеченных часов. И вообще вопросы — это основа умственного труда. Подробнее об этом рассказывается в следующих главах.

## ГЛАВА 7. ВОПРОС ДЕНЕГ НЕ СТОИТ



Предположим, ты получил такое задание: в течение получаса подготовить сообщение минут на пять по теме "Автомобиль". (Ты не интересуешься автомобилями? — Это не имеет никакого значения, задание все равно надо выполнить!) Как же можно за такое короткое время вспомнить и расположить в логической последовательности все, что тебе из-

вестно об автомобилях? Сделать это очень просто: при помощи вопросов!

Вот примерно какие вопросы можно задать, сопроводив их тезисными ответами:

1. Каково назначение автомобиля? (вид транспорта — средство передвижения — используется в спорте).
2. Как люди передвигались раньше? (пешком — на носилках — на лошадях — на телегах и в каретах — по железной дороге — в конце XIX века немецкий инженер Отто создает двигатель внутреннего сгорания, инженер Бенц строит моторный экипаж, инженер Даймлер конструирует первый автомобиль современного вида).
3. Под влиянием каких факторов значение автомобиля повысилось до современного? (индустриализация — поточное производство автомобилей на фирме Форда делает его массовым, социальные изменения — почти каждый человек может себе позволить иметь автомобиль).

4. Какое значение имеет автомобиль в других странах? (в США, странах Восточной Европы, в развивающихся странах).
5. Каково экономическое и политическое значение автомобилестроения? (создание рабочих мест и решение проблемы занятости населения — развитие смежных отраслей — строительство дорог — цены на горючее — проблемы защиты окружающей среды — рост взаимопонимания между людьми из разных стран вследствие массового туризма).
6. Недостатки автомобиля? (загрязнение окружающей среды — интенсивность дорожного движения — автотрагедии — отвратительные "кладбища" старых и разбитых автомашин).
7. Каковы достоинства автомобиля? (дает свободу передвижения — невысокая стоимость поездок — комфорт).
8. Что означает автомобиль для его владельца? (предмет потребления — знак, подчеркивающий его социальное положение — символ престижа).
9. Как будут выглядеть автомобили будущего?

Оказывается, ты довольно много знаешь об автомобилях. Замечаешь, что ты, даже не будучи специалистом, с ходу можешь довольно много рассказать об автомобилях. После того как ты сформулировал вопросы и ответил на них, нужно только построить свое сообщение в логической последовательности, и тогда его можно будет считать готовым.

По этому образцу ты можешь использовать вопросы в любой сфере повседневной жизни и таким образом иметь возможность высказаться на любую (экономическую, политическую, историческую, религиозную, личную) тему, если заинтересуются твоим мнением. И если в клетках твоего серого вещества не обнаружится ответа на тот или иной вопрос (а такое, вероятно, будет случаться нередко),

постарайся как можно быстрее его разузнать. Беседуй со специалистами, читай книги. (О том, как правильно читать книги, ты узнаешь в главе "Как пользоваться книгами"). Знаниями и информацией на любую тему можно овладеть только при помощи вопросов. Помни: не спросить — значит лишиться знаний! Поэтому не стесняйся чаще задавать вопросы окружающим (в первую очередь родителям и учителям!). Не бойся им надоесть. И пусть на тебя сердятся и называют "липучкой", "банным листом", как угодно, ты все равно спрашивай!



Позаботься о том, чтобы у тебя всегда были при себе блокнот и ручка. Ведь никогда не знаешь, с какими интересными людьми тебя может свести жизнь. Если такое случится, постарайся поподробнее поговорить с ними, а потом в спокойной обстановке вспомни и запиши все те необычные, занятные и любопытные сведения,

которые узнал от них. Возможно, эти сведения тебе когда-нибудь пригодятся. Из вырванных отдельных листков из этого блокнота можно создать настоящую картотеку по многим областям знаний! Сделай в этой картотеке разделители с названиями тем, например, "биология", "кино", "краеведение", "автомеханика" и т.п. Распредели накопившиеся листочки из блокнота по соответствующим темам. Ты можешь также помещать в свою картотеку интересные заметки из газет. И когда тебе надо будет написать сочинение или доклад, то достаточно будет вытащить нужные карточки из своего личного архива и таким образом основной или дополнительный материал у тебя уже будет "в кармане".

Под действием вопросов машина, именуемая головным мозгом, начинает работать быстрее! Иногда наш мозг сравнивают с компьютером, есть даже такое выражение "электронный мозг". Однако это выражение оправдано только, когда речь идет о накоплении и вызове информации. В действительности наш головной мозг намного превосходит самый совершенный компьютер. Ведь благодаря ему мы можем решать задачи, фантазировать, мечтать, делать открытия, создавать образы и представления — это все те виды деятельности, на которые компьютер неспособен. Наш мозг уступает компьютеру только по двум параметрам: во-первых, у него не такая быстрая реакция и, во-вторых, он имеет свойство плохо функционировать, если его не заставлять постоянно напрягаться и работать. Первый недостаток не столь существен, ведь потому-то и были изобретены компьютеры, мгновенно реагирующие на вызов.

А вот второй — очень серьезный, и избавиться от него можно только в том случае, если заставлять головной мозг постоянно работать, загружать его, давать ему пищу для размышлений, а такой пищей служат в первую очередь вопросы. Вопросы мобилизуют клетки серого вещества и требуют из памяти выученное, услышанное, прочитанное, увиденное и пережитое.

"Под лежащий камень вода не течет!" — эта старая поговорка особенно метко отражает особенности работы мозга. Поэтому максимально используй возможности своего мозга, заставляй его трудиться. Если ты предпочитаешь всем прочим занятиям смотреть "ужастики" по "видику", играть в футбол или вертеться перед зеркалом, ты рискуешь превратиться в ужасно скучного человека, уже одно твое появ-





ление в компании хоть чуть-чуть соображающих людей будет вызывать у них зевоту. Так что не бойся задавать вопросы. Глупых вопросов (в твоём возрасте) не бывает! Не стесняйся, если ты чего-то не знаешь! Никогда не притворяйся, что ты понял объяснение, если на самом деле оно до тебя не дошло. Никогда не считай то, что тебе

говорят другие, неоспоримой истиной только потому, что услышал это от взрослого, учителя, журналиста или знаменитого писателя ("Раз ОН так сказал, значит так оно и есть!") Все они тоже люди, и им свойственно ошибаться! Выясняй непонятное тебе до тех пор, пока у тебя не будет полной ясности. Не бойся, что тебя посчитают глупцом только потому, что ты задаешь много вопросов.

Наоборот, многие будут думать: "А-а, наконец-то, хоть один человек проявил искренний интерес к этому вопросу, вот ведь умница, сразу видно, что тянется к знаниям!" И пусть не охладят твой пыл глупые ответы (в отличие от вопросов глупых ответов бывает предостаточно). Глупые ответы дают некомпетентные, недалекие люди. Умный человек всегда признается, если он чего-то не знает. Дураки, не зная ответ на заданный вопрос, имеют обыкновение отвечать нагло и дерзко, им не хватает благородства сознаться в своем незнании. Если ты столкнешься с таким типом, можешь с иронией сказать ему: "Мне жаль, что я так глуп, но мне ведь только одиннадцать (десять, четырнадцать, скажи, сколько тебе на самом деле) лет, и я еще не скоро смогу стать таким достойным восхищения эрудитом, как вы!" Твой удар, несомненно, попадет в цель! Глупцов в нашем мире хватает. Вот они-то вопросов не задают, они бездумно повторяют то, что им говорят другие, даже не делая попы-

ток усомниться в услышанном. Не будь, пожалуйста, таким. Задавай вопросы!

## ГЛАВА 8. УРОКИ ДОМА

(в изложении по С.Л. Соловейчику)

Наступает время делать уроки. Теперь мы должны свести все воедино и сосредоточить наши размышления на одном часе.

Я знал очень пунктуального человека, который каждый вечер составлял подробный план дел на завтра. Первый пункт в его планах всегда был один: «Встать»..,

Так и с уроками. Надо прежде всего... сесть за них. И никаких уверток, никаких сделок с совестью, никаких подачек лени, пожирающей время, никаких «еще немножко» — просто садиться, и все. Направлять волю не на то, чтобы заставлять себя работать, а на саму работу — это единственно правильный способ приниматься за дело.

Обычно говорят, что, приступая к работе, надо навести порядок на столе, чтобы ничто не отвлекало. Это верно, конечно; но стоит заметить, что если занят работой, то ничто и не отвлечет, а если не занят, то хоть в стерильную камеру помести, где ни пылинки, и то глаз за что-нибудь зацепится. Многие великие люди никогда никому не разрешали наводить порядок на своем столе, потому что именно порядок их и отвлекал, раздражал. Конечно, нечего устраивать на столе свалку из радиодеталей, компакт-дисков, прошлогодних тетрадей и огрызков карандашей. На столе должно быть уютно. Мы готовимся к радостной работе!

Один совет все-таки может оказаться полезным: сразу приготовить и положить перед собой стопкой все учебники и тетради, необходимые для работы. Во-первых, мы тем самым уменьшим соблазн самовольно сократить число

уроков, заданных на завтра, а во-вторых, пока собираешь тетради, можно внутренне подготовиться к работе.

И еще: сядем за уроки хоть за минуту до того, пока мама начнет напоминать нам о том, что пора садиться... Нет ничего хуже, чем браться за работу по напоминанию. Работа — наша забота, взвалим ее на себя, чтобы никому и в голову не пришло контролировать нас. Ссориться с мамой по этому поводу, ворчать: «Сам знаю!» — не стоит. Просто надо опередить ее и вспомнить об уроках первому.

Стол готов, и мы готовы сесть за уроки; но готова ли наша голова? Это значит: не устала ли она? Всеми исследованиями доказано, что умственная работа тяжелее физической, утомительнее, и надо тщательно следить за своей умственной работоспособностью.

Об усталости и готовности головы к работе, пожалуй, будет достаточно знать следующее.

По усталости ума люди делятся на два типа. Огромное большинство во вторые полчаса работает лучше, чем в первые. Так что, если сначала работа идет несколько вяло, не страшно, дальше будет лучше, бросать дело не стоит. Но восемь процентов ребят в первые полчаса работают лучше, чем вторые. Обычно к этим немногим относятся те, кто совсем не привык работать умственно, а также больные ребята, например, ревматизмом.

Умственная работоспособность человека не одинакова в течение суток. С двух часов дня она понижается. К четырем-пяти часам вновь повышается, а в семь-восемь часов вечера ее показатели стремительно падают. Человек, которым утром правильно решил сто арифметических примеров, в семь-восемь часов вечера решит только семьдесят. Таким образом, самое невыгодное для себя, что вы можем только придумать, — это делать уроки вечером, после семи часов. Придется тратить времени на тридцать процентов больше.

У первоклассника занятия наиболее продуктивны в течение часа, у ученика третьего-четвертого класса — полтора часа, у пяти-семиклассника — два или два с половиной часа. После этого времени работоспособность существенно падает, а после трех часов работы усталость наступает так быстро, что сидеть за столом фактически бесполезно.

Самая низкая работоспособность — в субботу. Максимальная работоспособность — во вторник и в среду. С четверга она начинает понемногу падать. Это не значит, конечно, что в пятницу можно не делать уроков; но если есть задание на неделю, то выгоднее делать его в дни максимальной работоспособности.

Известно, что в борьбе с умственным утомлением очень помогает холод. В одном опыте, сообщает врач Ю. М. Пратусевич, ребята обтирались холодной водой в школе после четвертого урока, и способность их решать задачи резко возрастала даже по сравнению с первым уроком! Работоспособность очень повышается, если в течение полминуты мочить холодной (+10) водой лицо и уши. И даже, оказывается, достаточно три минуты пощекотать углы рта, глаз и ушей, как голова станет более ясней! Ю. М. Пратусевич приводит физиологические объяснения этого странного эффекта, мы опустим их. Но в справедливости этого наблюдения каждый может убедиться, не открывая книги.

И наконец, несколько из другой области, но тоже нечто имеющее отношение к эффективности труда. Математик В. Г. Болтянский с помощью так называемых «конечных автоматов» неопровержимо доказал, что если мы хотим изучить один предмет, потом второй, потом третий, то для получения высшего эффекта «целесообразнее всего начинать с изучения максимально трудного предмета, затем изучать менее трудный и заканчивать изучением наиболее легкого».

Какой же предмет самый трудный?

Несомненно — нелюбимый, потому что он требует больше напряжения. Многие ребята заметили это. «Когда я

садился делать уроки, — сообщает Володя Касьяненко из поселка Шиханы, Саратовской области, — то сначала делал любимые уроки: математику, физику, химию, а потом остальные. И литературу делал последней. Хотя я себе и внушал, что литературу надо делать хорошо, как свой любимый урок, но у меня ничего не выходило. Становилось поздно, я включал телевизор и смотрел то хоккей, то футбол, а то и какой-нибудь художественный фильм. И литературу я не очень хорошо выучивал».

Потом Володя взял себя в руки, стал начинать с литературы, учил ее «как надо» и вскоре получил первую пятерку.

Приготовили стол, и голова свежая. Теперь надо и чувства свои настроить на работу, создать соответствующую обстановку, то есть мобилизовать все душевные и физические силы. Вымоем руки, как перед едой, — это всегда поднимает дух, потрем их, словно предвкушая удовольствие. Смешное упражнение, мы уже говорили об этом, но попробуйте потереть руки и при этом не улыбнуться! Улыбка-то и дорога. Потрем руки, улыбнемся и скажем себе: «Сейчас я займусь литературой и буду делать ее с удовольствием! Я очень люблю литературу!»

И даже учебник потрогаем и придвинем к себе с любовью к нему и создавшим его людям. Художники и скульпторы очень любят материал, с которым они работают, и орудия — глину, краски, холсты, резцы, кисти. Орудия нашего искусства — учебники, тетради, ручки, линейки, фла-мастеры. Потрогаем, погладим их, не стесняясь, — ведь никто не видит, а настроение улучшается, и сердце бьется чуть быстрее — мы слегка волнуемся, предвкушая свидание с интересной работой...

И сразу обратимся к правилам, составленным в ходе опытов с учебкой школьником из Подмосковья Юрой Игнатовым.

«Для того, чтобы заинтересоваться, — обнаружил Юра, — нужно сделать следующее:

1. Убедить себя в том, что занятие, которое вы делаете, необходимо для вас, а не для учителя.

2. Во время занятий не думайте о занятии более интересном, чем вы делаете.

И этого достаточно, чтобы стать отличником».

Соображения абсолютно верные, и не так уж трудно выполнить эти простые правила. Отличником станет всякий, кто будет всегда следовать двум правилам Юры, потому что это значит каждый раз полностью собирать свои силы и внимание и создавать правильную установку.

Чтобы легче было выполнить первый пункт правил Юры Игнатова, полезно готовить уроки не на завтра, а в тот день, когда их задали, то есть тогда, когда их готовить вроде бы не обязательно. Как будто по своей воле делаешь для себя, по собственному выбору, и нет страха (не выучишь — еще день или два впереди), и еще свежо в голове объяснение учителя, так что учить гораздо легче. На следующий день повторить и вовсе ничего не стоит, потому что получается продолженное запоминание — самый выгодный способ запоминать. «Утром я выполняю те уроки, которые были вчера, — пишет Галя Лапина из села Теплое, Тульской области, — и повторяю уже выполненные сегодняшние. Я ясно представляю объяснения учителя, и поэтому мне приходится затрачивать мало времени».

Основное правило: не торопиться! На каждом мало-мальски непонятном месте возвращаться к началу параграфа, к началу учебника, в прошлогодние тетради. В отличие от всех человеческих дел, девиз учения — назад, назад! А потом — вперед. И ток все время повторяя, возвращаясь назад, ученик едет вперед очень быстрым темпом. Это старое правило педагогики.

У хороших учителей в классе, кажется, только и делают, что повторяют и повторяют.

Чем чаще мы возвращаемся назад, тем быстрее идем вперед, это основной закон учения.

Внимательный читатель, наверно, заметил, что мы все время ведем разговоры вокруг работы, но совершенно не касаемся существа дела: нет речи о том, как быстро и легко решить задачу, как написать упражнение по русскому без ошибок и как именно учить географию. Но чтобы дать деловой, а не пустой совет о том, как решать задачу, надо составить книгу с разбором пятидесяти или ста задач. И так по каждому предмету.

Научиться учиться по какой-то одной книге — невозможно. Подлинное искусство учения приходит только в подробном изучении конкретного предмета — на уроке, с учителем, и дома, самостоятельно.

Однако одно общее правило стоит все-таки запомнить, оно в той или иной степени важно для изучения всех предметов.

Правило такое: всегда надо стереться усвоить и запомнить не только сами знания, факты, содержание параграфа, но те **умственные действия** с помощью которых знания добываются.

Вот главная из главных задач учения в школе: мы должны научиться многим **умственным операциям** — разделять учебный текст на части, находить в нем главное, сопоставлять одни факты с другими, узнавать известный закон в незнакомом обличье, преобразовывать уравнения и так далее. Пока человек просто учит (даже если и не наизусть, даже если он умеет пересказывать), знание его увеличивается, но развитие идет медленно, потому что нас развешают не знания сами по себе, а те умственные действия, которые мы осваиваем и потом привычно совершаем.

Обычно в книгах об умственном труде приводят правила составления конспектов. Не потому, что конспект так уж важен, а потому, что легко и наглядно — показать, как же надо составлять конспект. Прочитаешь, и кажется, что чему-то научился: надо разделить страницу тетради на две части и в левой записывать пункты плана, а в правой — краткий ответ. Это все верно, только утомительно.

Гораздо выгоднее и полезнее для овладения целым рядом умственных операций составлять не подробный конспект и даже не развернутый план, а схему **ключевых слов** и выражений.

Например, выпишем столбиком:

Первые полчаса  
Семь-восемь — запрет  
Холод и щекотка  
Я люблю тебя...  
Для человечества  
Бедный и богатый  
Повторяй!

Непосвященному это покажется абракадаброй. Посвященный поймет, что здесь «зашифровано» содержание той самой главы, которая сейчас перед читателем. Рассказать главу по такой схеме ничего не стоит. И составить ее не трудно, надо только выбирать главные и запоминающиеся слова. Так можно превратить в схему любой урок, любой материал, даже доказательство теоремы.

Представим себе, что содержание заданного параграфа — военная тайна и надо зашифровать материал так, чтобы было как можно меньше слов, но чтобы по этим словам мы могли передать суть параграфа. Такая шифровка и будет схемой материала. Если мы очень отстали, то попросим учителя разрешить какое-то время отвечать с такой схемой-шпаргалкой в руках. Учитель, конечно, разрешит. Потому что если не готовил урок, то воспользоваться чужой шпаргалкой невозможно: ничего в ней не поймешь. Этим методом учит ребят донецкий педагог В. Ф. Шаталов.

Составляя такие схемы, обучаешься выделять в материале главное, разбивать на части, видеть главные пункты и подпункты — овладеваешь важными для учения и для жизни умственными операциями.

Когда же считать работу законченной? Как узнать?

Русский психолог П. П. Блонский специально изучал это. Он просил ребят выучить статью из учебника на его глазах и отвечать только тогда, когда, по их мнению, они будут хорошо знать. Вот что выяснилось.

Пока человек учится в школе, он проходит четыре стадии усвоения.

На первой стадии — нет никакого самоконтроля. Малыш первоклассник заявляет, что готов отвечать, хотя на самом деле он не усвоил урока и не проверил себя.

Вторая стадия — **полный** самоконтроль. На этой стадии находятся обычно четвероклассники. Ученик рассказывает себе весь урок. Главная его забота — запомнить все, не пропустить чего-нибудь. Рассказывая урок, ребята говорят: «Все», «Кажется, ничего не пропустил», «Да, вот еще пропустил», «Не забыл ли чего?»

Но когда мы становимся старше, мы начинаем проверять и правильность пересказа, спрашиваем себя: «Правильно ли я сказал?»

Третья стадия — выборочный самоконтроль: ученик проверяет себя «по вопросам», только «главное».

Четвертая стадия — последняя. На первый взгляд самоконтроль вроде бы отсутствует, как у малышек. Ученик после повторений **никак не проверяет себя**. Он чувствует, что знает, на том основании, что повторил столько-то раз, и больше этот текст не требует работы, он легкий. Не проверяя себя, не повторяя материал вслух, ученик знает, выучил он или не выучил, — знает по опыту, интуитивно. Так бывает только у самых опытных в учении, «с большим стажем». Они судят о том, знают или нет, так, как судит о своей работе очень опытный мастер — по какой-нибудь примете.

Как видим, совсем не обязательно бормотать, зажмурив глаза, повторять материал слово за словом — надо переходить на третью и четвертую стадию самоконтроля.

Но как бы мы ни проверяли себя, будем стремиться к абсолютной тщательности. Если почему-либо на уроки осталось мало времени (все бывает) и перед нами выбор: сделать задание по одному предмету очень хорошо или по трем — наспех, то без колебания выберем первое решение. Пусть по двум остальным предметам мы получим двойку. Не станем бояться ее, никогда не будем бояться плохих отметок. Двойки исправим, но ничем, никакими лекарствами и **никакими дополнительными усилиями** невозможно залечить рану, нанесенную душе нетщательно сделанной работой.

Посмотрим вокруг: вот продавщица небрежно швыряет батон на прилавок, вот мы вынуждены покупать плохо сшитую, перекошенную тетрадь, вот дворник подмел улицу кое-как, вот маляр красил дом и оставил подтеки краски...

Все эти люди когда-то позволили себе сделать работу нетщательно, не до **самого конца**. И потом так и не заживили рану, нанесенную в тот день: они могут теперь позволить себе работать нетщательно. Сломался тот механизм, который не допускает неряшливости, — рабочая совесть.

«Когда я учила уроки, то, кончив учить один из них, я спрашивала себя, сделала ли я его на «пять», — пишет Нина Кузьмина из города Рыбинска. — Если я сомневалась, то доучивала урок лучше. Я к этому привыкла и старалась не только уроки, но и все дела делать как можно лучше, чтобы мне самой это нравилось».

Прекрасное правило: все делать так, чтобы самому нравилось!

Это фактически и есть увлечение.

Интерес, увлечение — самый точный показатель качества работы. Если заниматься было интересно — значит, уроки сделаны очень хорошо. Только очень хорошо сделанная работа увлекает человека.

Юра Игнатов, автор правил, помогающих стать отличником, составил еще и шкалу развития увлечения.

## Шкала Юры Игнатова

- 5. Ничего не клеится, все валится из рук.
- 4. Ничего в голову не лезет. Ищешь более интересное занятие.
- 3. Урок усваивается с трудом.
- 2. Часто прерываешь работу, лезут в голову посторонние мысли.
- 1. Требуется усилия воли, чтобы усидеть за занятиями.
- 0. Отношение к занятиям равнодушное.
- + 1. Нет нужды заставлять себя заниматься.
- + 2. Увлечен занятиями так, что не замечаешь, как летит время.
- + 3. Хочется выучить как можно лучше.
- + 4. Хочется дольше заниматься.
- + 5. Появляются идеи, как можно лучше выучить материал.

Рассмотрим эту шкалу подробнее, она стоит того.

- 5 — состояние описано совершенно точно. Такое бывает, когда у человека беда или он болен.
- 4 — обычное состояние здоровых, но ленивых: они все время ищут «более интересное» занятие. Но иногда такая напасть находит и на деятельного человека.
- 3 — сели наконец за работу, но она не идет, потому что остались влияния двух предыдущих ступеней.
- 2 — самое распространенное состояние у тех, кто учится еле-еле, без интереса, не для себя, а для мамы, для учителя или под страхом плохой отметки.
- 1 — подлечено верно. Пока требуется хоть какие-то усилия воли, чтобы усидеть над книгой, занятия идут под знаком «минус».

Но вот совершается важнейший переход от —1 до +1: нет нужды заставлять себя заниматься! Появился интерес! Включился двигатель интереса! Теперь он ведет работу, начинаются радостные минуты.

+ 2 — интерес разгорается, и, следовательно, все внимание концентрируется на деле, ничего вокруг не замечаешь. Естественно, работа начинает получаться лучше.

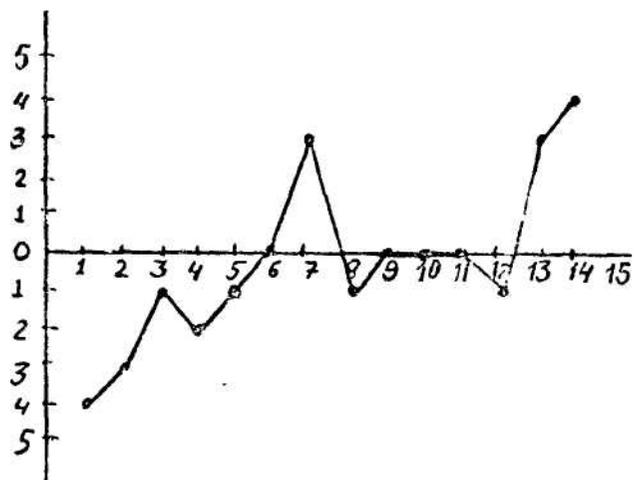
+ 3 — чем лучше получается, тем сильнее стремление к высшему качеству. Начинается истинно человеческий труд. Кто ни разу в жизни ни в каком деле не достигал степени + 3 по шкале Юры Игнатова, тот не испытал радости труда.

+ 4 — работа начинает приносить удовольствие сама по себе, безотносительно к результатам, работа превращается в наслаждение, которое хочется продолжить. В будущем, коммунистическом обществе всякий труд будет таким — минимум на стадии + 4, когда хочется дольше работать. Некоторые представляют себе будущее как царство безделья: сходишь на завод на три-четыре часа, в легком стиле понажимаешь там разные кнопочки — и домой! Так нет же, наоборот, люди будут работать еще больше, чем сегодня, потому что труд — естественное состояние человека, человек не может жить без труда. Люди будут работать очень много, но работа станет наслаждением для них, и все будут хотеть работать побольше.

+ 5 — появляются идеи, как лучше выучить материал. Юра очень точно продумал свою шкалу. Действительно, вот венец: появляются идеи относительно улучшения работы, то есть начинается творческий труд — как у художника... Каждый человек может быть художником в своем деле! Включается творческий механизм, и человек становится способен на такое, о чем он сам и не подозревал, человек сам начинает изменяться, развиваться, силы его разворачиваются и растут, и действие над материалом фактически превращается в действие над самим собой — человек осуществляет себя, превращает все свои скрытые силы в явные.

Вот, следовательно, основные стадии труда: полный разлад — включается воля — включается интерес — включается творческий механизм. А выше способности к творческому труду в человеке ничего нет.

Восьмиклассник Саша Шрамко из Пензы догадался построить график своего увлечения одним из предметов — русским языком. По горизонтальной оси графика Саша откладывал дни эксперимента, по другой — вертикальной — отмечал степень своего интереса. График получился такой:



Стоит хорошенько поработать несколько дней, и увлечение появляется — сначала очень неустойчивое, потом все более основательное. Если бы этот график был продолжен, Саша наверняка достиг бы и степени + 5.

«Мне казалось, — пишет Ира из Иркутска (фамилию она не поставила), — мне казалось, что зачем эти лепестки, венчики, корни, цветки. Ведь я не собираюсь поступать в медицинский институт. Но вот я стала глубже изучать ботанику. И, мне кажется, стала даже понимать этот предмет. И сделала очень важный для себя вывод: **чем больше изучаешь и понимаешь нелюбимый предмет, тем лучше относишься к нему и больше любишь**».

Все? Уроки закончены? Гуляем?

Можно и гулять.

Но у тех, кто учится серьезно, каждый день есть еще один, дополнительный урок — незаданный, для себя, совершенно самостоятельный.

Может быть, это обычный школьный предмет, который не дается. Тогда на своем уроке — ежедневный диктант (у кого трудности с правописанием), или запись в словарь пяти трудных слов и повторение прежних записей, или урок иностранного языка, или занятия физикой по более сложному, чем школьный, учебнику.

«Обычно, сделав, что задано, я начинаю повторять, закреплять, учить иностранный, хотя его сегодня и нет, и т. п., читать произведения по литературе и, таким образом, учу уроки часа 3—4. А ограничиваться одним лишь выполнением задания я не могу», — рассказывает Николай Жернаков из села Наровчат, Пензенской области.

У Николая — школьные дела. Но материалом своего урока может быть и нетрудная книга по философии, или даже «Анти-Дюринг» Энгельса (этой книгой обычно интересуются старшие ребята), или книги из серии «О чем думают, о чем спорят философы», или история кино, или книга об архитектуре, или очередная книга многотомной истории Ключевского, или второй иностранный язык, или вузовский учебник математики, или учебник по военной стратегии, или книга для автолюбителя, или основы радиотехники, или «Жизнь животных» Брема, или солидный учебник астрономии, или курс теории живописи, или серьезная книга по литературоведению

Это все книги и учебники, которые нельзя просто прочитать, а надо **изучать**, точно так же, по тем же законам, что и школьные учебники: словно будут спрашивать.

У кого есть дополнительные дела, дополнительные учебники, дополнительные интересы, тот, можно считать, действительно учится.

Где взять время?

Но почему одни ребята с трудом кончают обычную школу (и при этом у них «перегрузка»! У них нет времени! Их жалко!), а другие за те же самые годы, кроме обычной школы, кончают еще и музыкальную<sup>7</sup> Или, например, в колледже — обычную школу кончают и еще получают профессию?

Серьезные, развитые, увлеченные делом люди умеют работать поразительно много.

Натуралист Карл Бэр рассказывает:

«Однажды я засел у себя в доме, когда на дворе еще лежал снег, и вышел на воздух... лишь тогда, когда рожь уже вполне колосилась. Этот вид колосющейся ржи так сильно потряс меня, что я бросился на землю и стал горько упрекать себя за свой образ действий. Законы природы будут найдены и без тебя, сказал я себе, ты ли, или другой их откроет, нынче ли, или через несколько лет, — это почти безразлично; но не безрассудно ли жертвовать из-за этого радостью своего существования?»

Что же было дальше? Ученый опять засел за работу. Он совсем расстроил здоровье, но не хотел лечиться, потому что врачи первым делом требовали, чтобы он прекратил работу. Умер Карл Бэр в Петербурге на восемьдесят пятом году жизни.

Когда Эразм Роттердамский — он жил в XVI веке — под старость сильно заболел, знаменитый в те времена врач Парацельс написал ему письмо с диагнозом и с советами о лечении. Эразм ответил врачу, что он занят учеными трудами и у него **нет времени ни болеть, ни лечиться, ни умирать.**

Больного и старого Вальтера Скотта тоже попросили не работать. «Это все равно, — ответил он, — как если бы служанка Молли поставила чайник на огонь и сказала бы: «Смотри же, чайник, не кипи!»

Да что там говорить! Солнце каждую секунду теряет в массе своей четыре и три десятых миллиона тонн — они

превращаются в потоки света. Каждую секунду! Четыре с лишним миллиона тонн! Солнце!

И вот мы все живем, и все цветет и растет на земле... Можем и мы хоть немного отдать от себя жизни?

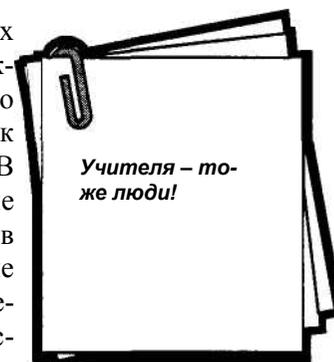
## **Опыты на себе**

В добавление ко всем предыдущим опытам стоит теперь переписать и повесить над столом шкалу Юры Игнатова — это будет хорошим напоминанием о том, как можно интересно заниматься!

Не мешает завести и график вроде того, который составил Саша Шрамко. Было бы очень хорошо, если бы вы прислали такой график (адрес указан в конце книги). Тогда можно было бы вывести «кривую увлечения» — показать, как она нарастает у большинства ребят, чтобы никто не думал, будто увлечение приходит в первый же день опытов.

## **ГЛАВА 9. КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С УЧИТЕЛЯМИ**

Прежде чем в следующих главах мы перейдем к рассмотрению практических вопросов, дадим несколько общих советов, касающихся того, как наладить отношения с учителями. В конце концов тебе придется в течение многих лет, пока ты учишься в школе, общаться с ними, и тебе не должно быть все равно, что они о тебе думают и как к тебе относятся. Если у тебя с ними сложились плохие отношения, то пытайся как можно чаще чувствовать себя "в их шкуре", т.е. представлять себе их состояние и объяснять



их реакцию на те или иные действия учеников. Учителя испытывают еще большую нагрузку, чем ты, и результаты их работы также контролируются, как и твои. Каждый учитель в течение урока должен выполнить конкретный объем работы, определенный учебным планом и программой, и нетрудно понять, что учитель временами возмущается и нервничает, когда два-три человека в классе постоянно отстают в учебе, потому что не умеют или не хотят работать добросовестно, или своими глупыми проделками и болтовней мешают объяснению учителя и отвлекают других учеников.

Немного выше уже проскользнула фраза о том, что, мол, и учителя всего лишь обычные люди. Хотя это и звучит как-то нелепо, ведь никто и не думает, что они — полубоги или крокодилы, но во время учебы в школе часто забывают, что у учителей точно так же, как у каждого из нас, есть свои достоинства и недостатки.

Бывают хорошие, средние и плохие учителя точно так же, как в любой другой профессии бывают хорошие, средние и плохие специалисты. И с менее хорошими приходится уживаться так же, как и с первоклассными, потому что первоклассных специалистов всегда и всюду мало, в том числе и в учительской твоей школы.

#### *Ну, а теперь наши советы:*

- Относись к своим учителям по-человечески, т.е. относись к ним так же, как бы ты хотел, чтобы окружающие относились к тебе. Будь доброжелательным, отзывчивым, вежливым, предупредительным. Постарайся не замечать их недостатки и не используй их во зло, не играй на них. Покажи свой искренний интерес к тому, что они рассказывают, и активно работай на уроках.
- Никогда не угодничай, не выслуживайся перед учителями, ябедничая на других. Доносчиков не любят ни одноклассники, ни большинство учителей. Не действуй им на

нервы, устраивая глупые шутки и розыгрыши. Не допускай того, чтобы учитель по твоей вине попадал в смешное или затруднительное положение.

- Не бойся учителей, не позволяй унижать тебя. Всегда громко и однозначно высказывай свое мнение, если ты считаешь, что учитель ошибся или допустил несправедливость. Не сноси безропотно обиды только потому, что боишься "нажить лишнюю головную боль" и навлечь на себя неприятности. Будь всегда объективен и вежлив.
- Если ты не совсем хорошо понял объяснение учителя, сразу же попроси повторить его еще раз. Ведь не дубина же ты стоеросовая, чтобы не понять толкового объяснения. И у хорошего учителя может быть неудачный день, он тоже может не совсем понятно объяснить какую-нибудь тему. Дай ему возможность сделать это лучше. Если урок тебе кажется скучным, внеси предложение, как можно сделать его интереснее.
- Если учитель терпеть тебя не может, поразмысли сначала, а не вбил ли ты это себе в голову. Может быть, у тебя разыгралось воображение от того, что ты недостаточно работаешь и плохо учишься по этому предмету. Если же учитель к тебе относится действительно плохо и просто на дух тебя не выносит (такое, конечно, случается порой, хотя хороший учитель не должен проявлять негативное отношение к своим ученикам, даже если испытывает его), тогда бери быка за рога, смело подойди к учителю и прямо спроси: "Скажите, пожалуйста, что вы, собственно, имеете против меня? Вы так недоброжелательны ко мне. Что я могу сделать, чтобы наши отношения наладились?" В большинстве случаев это дает отличный результат! Если этого не происходит, немедленно поговори об этом со своими родителями и вместе подумайте, что можно предпринять.

## ГЛАВА 10. УРОКИ В ШКОЛЕ

Теперь взглянем на учение с практической стороны, пройдем обычный учебный день с утра до вечера, со всеми его трудностями, и подумаем, как эти трудности преодолеть лучшим образом.

У Гете есть строчки:

Зачем страшит меня каждый миг?  
Жизнь коротка, а день велик!

День велик! И потому без дальнейших разговоров отправимся на урок. Вот он уже начался, вот учитель вошел в класс, сел за стол, открыл журнал... Перо медленно движется по списку. Кого вызовут? Замирают сердца. Ну конечно, меня! Я так и знал, что меня!

Делать нечего: встаем, бросаем последний взгляд в учебник — и к доске!

«Когда нас вызывают к доске, — огорчаются три подружки из Екатеринбурга, Аля, Оля и Нина, — появляется какая-то робость, страх. И тут же все нужные слова бессмысленно и бесследно исчезают, зато язык щедро снабжает речь такими фразами: «Эта, как ее...», «Эээ...», «Ну, значит...», «В общем...» и так далее. И главное, если б не знали! А то ведь знаем, учим, понимаем!»

Кто этого не испытал? Чей язык не снабжал речь предательскими «э-э» да «ну»?

Чтобы понять, как заставить наши языки говорить бойко и уверенно, разберем, что же происходит во время ответа, хотя, кажется, чего проще: учитель вызвал, задал вопрос, ты отвечаешь, чтобы получить отметку.

Если так понимать ответ у доски, «э» да «ну» почти неизбежны. На самом деле в этот торжественный момент, которого мы так ждали и так боялись, происходит много разных событий.

Во-первых, учитель проверяет, как мы готовились к уроку: это на поверхности. Мы все — даже заядлые отлич-

ники — нуждаемся в контроле, такова уж человеческая натура: «Не спросят — не буду сегодня учить, выучу завтра!» Чем чаще нас спрашивают, тем лучше мы учимся.

Во-вторых, во время ответа идет и самопроверка. Поэтому многие ребята огорчаются, если их долго не вызывают. Им необходимо проверить себя, проверить свои знания на деле. Вся информация о качестве нашей работы мы получаем от учителя, в этом одна из главных особенностей школы. Если нас не вызвали, работа кажется нам незавершенной.

В-третьих, именно здесь, во время ответа, вырабатывается умение складно говорить и логично мыслить. Не случайно учитель требует полного ответа. «Чему равна сумма углов треугольника?» — «Ста восьмидесяти градусам», — отвечаем мы. А учитель, как нам кажется, придирается: «Отвечай полно!» И, вздохнув, мы отвечаем: «Сумма внутренних углов треугольника равняется...»

### Опыты на себе

**Первый** опыт — когда вызовут отвечать к доске. Отвечаем классу! Сегодня мы не просто ответим урок по химии, мы постараемся убедить весь класс, что вода действительно состоит из двух газов, водорода и кислорода, и по возможности понятно объясним два сложных понятия: анализ и синтез. Догадаемся рассказать ребятам о том, чего нет в учебнике: что анализ и синтез применяется не только в химии, но и в математике, и в истории, и в литературоведении... Всюду, где есть развитие, есть анализ и синтез!

**Второй** опыт — с отметками. В течение двух-трех недель будем сами ставить себе отметки следующим образом: какую бы отметку ни поставил учитель, мы в своей тетрадке поставим себе на балл ниже. Получили в классе тройку? Поставим 2. Получили четверку? Поставим 3. Получили

пятерку? Поставим 4. Вот наши истинные, по собственному нашему строгому счету, отметки! Будем стараться улучшать их... До каких пор? Пока учитель не поставит... пять с плюсом. По нашему счету это будет простая, обычная пятерка! Но, возможно, нам не хватит десяти классов, чтобы получить пять с плюсом. Что же делать?

Будем учиться дальше, всю жизнь... На школе ведь учение не кончается.

**Третий** опыт для тех, кто вообще не очень любит ходить в школу. Попробуем в течение недели приходить... пораньше, минут за двадцать до первого звонка. Как ни странно, это очень улучшает настроение, и притом на целый день! А если опоздал на урок, целый день не можешь войти в колею. Кто приходит раньше всех, тот чувствует себя свободнее, независимее, и ему гораздо легче учиться в этот день. Опыт еще не проверялся на практике, поэтому любые сообщения об успехе его или неуспехе будут особенно ценны.

**Четвертый** опыт такой: присмотримся, о чем мы разговариваем с друзьями на переменках? И если окажется, что в основном о пустяках, то подготовим вопрос для спора, рассказ о статье в журнале. Можно договориться с друзьями, что каждый приносит в школу что-то интересное, чтобы постепенно пошли в классе умные и дельные разговоры, возник «интеллектуальный фон».

И наконец, **пятый**, самый простой опыт: попробуем... выучить все заданные уроки до одного! Независимо от того, должны нас вызвать или нет. На это, как увидим, потребуется совсем не так уж много сил, зато, когда пойдем в школу, мы обнаружим, что хочется петь.

Если идешь в школу с выученными уроками, всегда почему-то хочется петь.

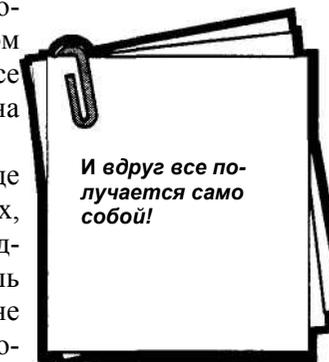
## ГЛАВА 11. ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ АВТОМАТИЗМЕ

И мы тоже. Ты сейчас поймешь почему. Вспомни, как ты учился кататься на велосипеде. Помнишь, ты думал:

"Я никогда не смогу этому научиться!" Твой драндулет выписывал восьмерки и сбрасывал тебя словно норовистая лошадь. А ты покрывался потом от страха и, судорожно вцепившись в руль, пытался удерживать равновесие, крутить педали и смотреть на дорогу одновременно. А вечером валился с ног, у тебя болели все мышцы. Ну, а как ты едешь на велосипеде теперь?

Ты мчишься на велосипеде так, что ветер свистит в ушах, играючи держишься за руль одной рукой, а в другой держишь сумку. У тебя уже совсем не болят мышцы от езды на велосипеде. Тебе не стоит никакого труда следить за дорогой, объезжать прохожих. Ты успеваешь еще и болтать с приятелем, который едет рядом с тобой. Ты научился так мастерски ездить, что можешь даже некоторое время вообще не держаться за руль или встать на дыбы на заднее колесо. Теперь езда на велосипеде кажется тебе до смешного простой и доставляет огромное удовольствие. Ты долго тренировался и даже после падений снова взбирался на седло, поэтому теперь все команды, касающиеся езды на велосипеде, твой мозг подает телу сам по себе, и правильные движения и требуемое поведение осуществляются автоматически.

Понаблюдай за тем, как твой отец водит машину. Он следит за рулем и одновременно может что-то рассказывать тебе, смеяться над рассказанной тобой шуткой, слушать радио. Он ведет машину тоже "автоматически": управляет



этим процессом, наблюдает за дорогой, меняет скорость его подсознание. Поведение отца меняется, только если ему незнакома дорога, по которой он едет впервые, или если движение на дороге более интенсивное, чем обычно. В этом случае он должен быть более внимательным и осторожным, он сознательно сосредоточивает свое внимание, но как только он снова начинает хорошо ориентироваться, опять появляются подсознательные реакции, легкость и уверенность в действиях. Это явление называют автоматизмом. Вы — твой отец и ты — являетесь участниками дорожного движения, подсознательно использующими в своем поведении сложившиеся стереотипы.

Подсознание может взять на себя управление телом не только во время езды на велосипеде или автомашине, но и во время выполнения любой механической, в том числе и очень сложной работы. Условиями для этого являются тренировки и повторение.

Повторять действие нужно старательно и часто до тех пор, пока оно не будет доведено до автоматизма. Когда какая-то работа выполняется автоматически, то сознание, мыслительный аппарат, высвобождается для каких-то других действий: составления планов, разработки идей, продумывания замыслов.

Ты, конечно, уже давно понял, к чему это мы клоним. Ты должен довести свои умения, подкрепленные знаниями,



до автоматизма, чтобы всегда быть готовым к действиям. Возьмем, к примеру, изучение иностранных языков. Без знания хотя бы одного иностранного языка современному специалисту обойтись трудно. Владеть иностранным языком означает уметь без труда читать на этом языке газеты и книги и вести связную беседу с

иностранцем. То есть пары фраз типа "How do you do?" или "Oh, I am fine!" недостаточно, если ты собираешься во время каникул провести месяц в Англии.

Для того чтобы правильно говорить на иностранном языке, нужно хорошо знать слова и грамматические правила. Эти знания должны быть у тебя все время наготове. Они должны войти тебе в кровь и плоть. Для этого слушай радиопередачи на изучаемом тобой языке, читай газеты, попытайся думать на иностранном языке, говори на нем при любой подходящей возможности. Учи язык не от урока к уроку, а непрерывно для повседневного его использования.

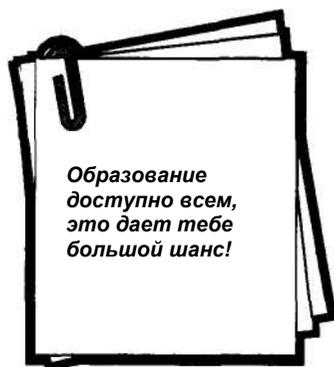
Неважно, являешься ли ты учеником на производстве или школьником: все приемы, способы действий, слова, правила, формулы, необходимые тебе в работе, ты должен заучивать, осваивать, повторять и тренировать до тех пор, пока не будешь знать их назубок. Тебе это кажется слишком скучным? Глупости! Именно теперь и начинается самое интересное. На твоего "внутреннего робота", на твою память можно положиться, они выполняют всю рутинную работу, позволяя твоему уму делать то, что не может позволить себе большинство людей из-за занятости механической работой: разрабатывать оригинальные планы и идеи, следить за последними достижениями науки и техники и т.п. Только таким образом можно перерасти заурядность, пойти дальше "среднячка".

Если ты не будешь вырабатывать у себя автоматизм, ты потратишь впустую много сил и времени, постоянно преодолевая первоначальные трудности. Ты, образно говоря, все еще будешь учиться ездить на велосипеде, в то время как другие будут со свистом проноситься мимо тебя, сидя в роскошных "Порше".

Поскольку мы уже не раз указывали на важность овладения иностранными языками, настало время поговорить подробнее о нашем родном языке. В следующей главе и займемся этим.

## ГЛАВА 12. ТВОЙ РОДНОЙ ЯЗЫК

Своему родному языку ты можешь научиться от родителей, бабушек и дедушек; ты познаешь язык, слушая радио и учась в школе. От кого и где ты учишься языку, зависит от условий, в которых ты живешь. В наше время тот, кто плохо владеет своим родным языком, считается необразованным человеком и поэтому не воспринимается окружающими всерьез.

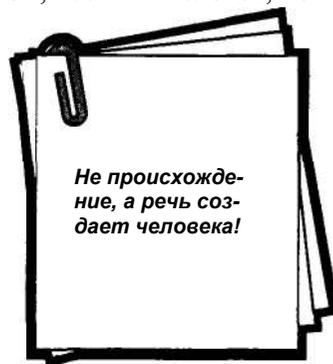


*Тебе очень важно хорошо владеть родным языком!*

Только тот человек, который может безошибочно, ясно, не допуская кривотолков, изложить свои мысли, желания, тревоги и предложения, имеет шанс быть выслушанным и понятым окружающими. Вот почему не только учителя, журналисты и политики должны основательно знать свой язык, но и инженеры, медсестры, домохозяйки, повара, пекари, аптекари, продавцы, полицейские, артисты, механики, художники и официанты, словом, все мы. Человек, который работает над совершенствованием своего языка, работает над своей личностью.

Если у тебя когда-нибудь будет возможность, обязательно побывай на мюзикле "Моя прекрасная леди".

Это занимательная история лондонской цветочницы Элизы Дулиттл, которая становится



светской дамой, потому что научилась говорить правильно, грамотно и изысканно. "Не происхождение, а речь создает человека!" — так говорится в немецком переводе, и под этим следует понимать, что, совершенствуя свою речь, человек совершенствуется сам. Речь — не что иное, как озвученные мысли, значит более совершенная речь — это более совершенное мышление.

Как говоришь ты?

Если у тебя есть кассетный магнитофон, включай его, когда вся твоя семья соберется за столом. Включай его, когда ты сам рассказываешь об увиденном, услышанном или пережитом. Включай его, когда ты ссоришься со своими братьями или сестрами, когда разговариваешь с другом по телефону. После этого на досуге прослушай записи. Если ты достаточно самокритичен, то придешь в ужас от того, насколько противный у тебя голос и как косноязычно ты говоришь. Вот почему твоими повседневными помощниками должны быть словари (не только толковый, но и словарь синонимов, словарь иностранных слов и другие) и кассетный магнитофон, с помощью которого ты сможешь учиться правильной грамотной речи и хорошему произношению. Магнитофон станет твоим самым объективным и неподкупным критиком. Благодаря ему ты сможешь сам обнаруживать свои упущения, ошибки и дефекты, а также наблюдать прогресс. Обязательно сохраняй первые кассеты, на которых будет записана твоя речь. Когда тебе будет казаться, что твои оценки и результаты по родному языку никак не улучшаются, несмотря на предпринимаемые тобой "титанические" усилия, прослушай эти кассеты. Если ты будешь работать, следуя рекомендациям из следующей главы, то обязательно заметишь, каких больших успехов ты в действительности добился.

## ГЛАВА 13. ТВОЙ ГОЛОС — ЗВУЧАЩАЯ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

У тебя приятный голос?

Твой голос индивидуален и неповторим так же, как отпечатки твоих пальцев или твой почерк. Когда ты говоришь, слушающий тебя может узнать о тебе очень много, даже если ты ничего о себе не будешь рассказывать, и делает он это исходя из тембра твоего голоса, интонации, дикции, манеры разговаривать и особенностей построения твоей речи. Люди влюбляются порой в голоса людей, которых они никогда не видели. Многие дикторы, сотрудники телефонов доверия, певцы, ораторы и продавцы в значительной степени добились успеха и популярности благодаря своему голосу. Ты, вероятно, и сам замечал, что человек с приятным "бархатным" голосом тебе симпатичнее, чем человек со скрипучим, резким, хриплым или тонким голосом. Чем ниже голос, тем больше его обладатель располагает к себе и вызывает доверие. К девушкам и женщинам это относится тоже.

Как звучит твой голос? Когда ты впервые услышал свой голос записанным на магнитофон, то, видимо, был неприятно поражен и не мог поверить, что это действительно говоришь ты. Собственный голос в записи всегда воспринимается как чужой, ведь мы себя слышим изнутри, а в записи он воспринимается нашим ухом снаружи. Когда мы говорим, мы слышим свой голос, проходящий через ротовую полость, служащую резонатором, вот почему звучание нашего голоса в записи кажется нам непривычным. Кассетный магнитофон (мы переходим от общих рассуждений к практике) является неподкупным критиком, который выявляет все недостатки твоего голоса и речи: ты нечетко выговариваешь согласные, "глотаешь" гласные, говоришь слишком быстро, монотонно, слишком высоким голосом и т.д. Сделай как-нибудь в полной тишине контрольную запись: наговори на магнитофон различные тексты — статью

из газеты, стихотворение, рассказ, рекламный слоган и т.п. Можно не сомневаться, что ты обнаружишь много недостатков и в своем голосе и в произношении.

"Да что тут мудрить! — можешь возразить ты. — Если мой голос сугубо индивидуален, как отпечатки пальцев или почерк, значит изменить его невозможно, и придется мне мириться с тем голосом, которым меня наделила природа." Что ж, признаем, что сравнение с отпечатками пальцев действительно может ввести в заблуждение (хотя оно и соответствует действительности!)

Отпечатки пальцев, разумеется, изменить нельзя (какая удача для милиции!), а вот как над почерком, так и над голосом можно работать и значительно их улучшить (о почерке речь пойдет ниже).

Если ты регулярно будешь делать предлагаемые нами несложные фонетические упражнения по выработке хорошей дикции, то со временем приобретешь приятный благозвучный голос, который с удовольствием будут слушать окружающие и который поможет тебе производить на них благоприятное впечатление. Не ленись, позанимайся, это очень важно для тебя!

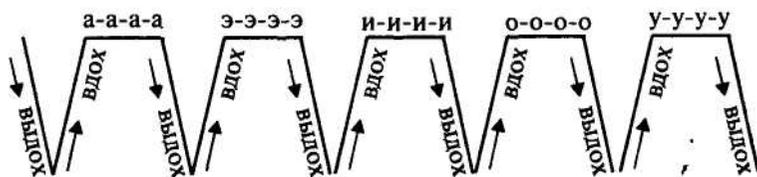


## ГЛАВА 14. УПРАЖНЕНИЯ

### Упражнение 1

Сядь в свободной позе. Ноги не напряжены и всей ступней стоят на полу. Спина прямая. Руки свободно положи на стол. Выдохни! Медленно, словно наслаждаясь приятным

запахом, глубоко вдохни, затем, произнося "а-а-а", сделай выдох, стараясь выпустить из себя весь воздух до капли. Рот при этом широко открой, нижнюю челюсть опусти как можно ниже, язык лежит максимально плоско за нижними зубами. Так звук "а" будет получаться предельно чистым и будет звучать отчетливо, а не будет восприниматься как нечто среднее между "а" и "о". Теперь попробуй сделать это же упражнение со всеми гласными, придерживаясь следующей схемы:



При произнесении звука "э" углы губ оттяни в стороны и покажи зубы.

При произнесении звука "и" язык продвинь вперед и подними вверх, а верхнюю губу слегка растяни.

Произнося звук "о", округли губы, как будто хочешь сдуть пушинку. В "трубочку", образованную губами при произношении звука "о", может войти кончик мизинца. На выдохе мысленно как бы прижми звук "о" языком, так он будет более благозвучным.

Округли губы и вытяни их трубочкой с крошечным отверстием, подними язык к небу и отодвинь назад, так образуешь звук "у". Следи за тем, чтобы звук был густым, мягким и приятным.

Эти упражнения желательно проделывать по пять раз подряд ежедневно. Начинай свой день со своеобразной "распевки": пять раз произноси гласные в таком сочетании аэиоу / аэиоу / аэиоу / аэиоу / аэиоу.

Через несколько дней настойчивых тренировок ты убедишься, что гласные звуки стали у тебя более чистыми и выразительными. Благодаря этим упражнениям ты укреп-

ляешь голосовые связки, улучшаешь произношение и вырабатываешь правильное речевое дыхание. Между прочим, эти фонетические упражнения обладают оздоравливающими свойствами, так как каждая гласная оказывает воздействие в определенном направлении. Так, звук "а", заставляя колебаться желудок, грудную клетку и солнечное сплетение, благотворно влияет на нервную систему. Звук "э" облагораживает тембр голоса, помогает избавиться от охриплости, способствует усиленному кровоснабжению горла и гортани и активизирует работу щитовидной железы.

Звук "и" вызывает колебания головы, головного мозга и утомленных глаз. Когда будешь делать упражнение со звуком "и", слегка прикоснись кончиками пальцев к темени; ты почувствуешь ощутимые колебания внутри черепа. Под влиянием этого упражнения осуществляется легкий массаж головного мозга.

При произнесении звука "о" усиливается кровоснабжение сердца и коронарных сосудов. Звук "у" оказывает давление на диафрагму, которая передает колебания в нижнюю часть живота.

Это упражнение, проделываемое каждое утро,

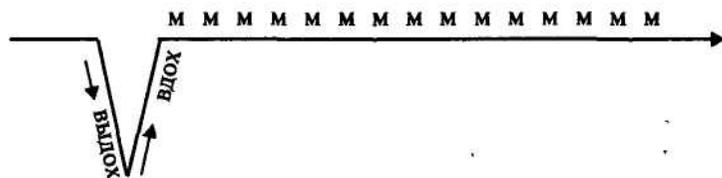
- повышает жизненную энергию и настраивает на оптимистичный лад
- усиливает внимание
- успокаивает нервы
- вырабатывает звучный, приятный голос.

## Упражнение 2

Второе упражнение нашего небольшого курса заставляет колебаться и вибрировать голосовые связки и формирует звучный и глубокий голос. Вначале при выполнении упражнения с непривычки будет немного щекотно губам, и на тебя может напасть зевота, а после упражнения может немного болеть голова, однако все эти сопутствующие явле-

ния только свидетельствуют о положительной реакции твоего организма на упражнение и о процессе восполнения дефицита кислорода. Внимание, начинаем упражнение!

Выдохни. Медленно и глубоко вдохни и с закрытым ртом помычи "м-м-м-м" не прерываясь сколько сможешь, насколько хватит дыхания. Три раза помычи совсем тихо. Три раза громко. Три раза подряд так громко, как только сможешь.



Делая упражнение, постепенно увеличивай силу звука. Выполнять это условие нужно обязательно.

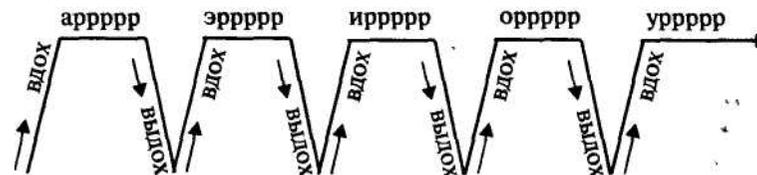
Обладателю скрипучего, резкого или пронзительного голоса особенно полезно делать такое упражнение, которое можно постепенно усложнить, перейдя от простого "мычания" к произнесению сочетаний звуков: ма-мамамамамама, мэмэмэмэмэмэ, мимимимимими, момо-момомомомо, мумумумумуму.

### Упражнение 3

Третье, совсем простое упражнение поможет тебе выработать хорошую дикцию. При тренировке всегда немного утрируй звуки, но только при тренировке! Начинаем.

Снова выдохни, полностью освободи легкие от воздуха. Медленно глубоко вдохни, снова выдохни.

Вдохни и подряд произнеси арррр- эрррр- ирррр- орррр-урррр. Упражнение повтори пять раз подряд. Намеренно раскатисто произноси звук "р". Итак, еще раз по схеме:



Вслед за этим упражнением целесообразно прочесть вслух ряд слов, причем произносить их нужно с подчеркнутым раскатистым "р" (только в целях тренировки!):

руль — ром — род — рысь — пруд — рог — роль — пара — куры — трава — крыло — привет — сирень — друг — правило — мороз — арфа — шар — повар — забор — пробка — ковер — дверь — сыр — товар — договор — амбар

Тонкий писклявый голос можно улучшить, если увеличивать объем вдыхаемого воздуха. Этого можно достичь при регулярных тренировках на пределах сил и терпения. Если ты не хочешь напрягаться и считаешь для себя удобным сохранять тот уровень, на котором находишься, то никогда не сможешь развить свои способности и усовершенствовать свои умения. Мы уже как-то в другой связи подчеркивали, что для любой деятельности важна прежде всего тренировка.

Выполняя наш маленький учебный курс по улучшению дикции, важно проделывать все три упражнения. Не стремись остановить свой выбор на каком-то одном упражнении только потому, что оно, на твой взгляд для тебя особенно полезно. Не нужно тренировать произношение какого-то одного звука, например, "и", стремясь активизировать работу своего мозга. В результате у тебя только разболится голова. Весь организм должен работать гармонично, один

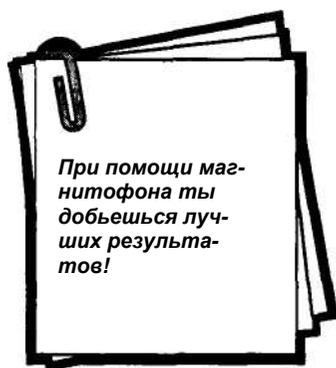


орган должен помогать другому. Следует активизировать работу всего организма и заботиться об интенсивном кровоснабжении всех органов. Только так ты добьешься наилучших результатов. Кроме того важно делать эти упражнения в течение по крайней мере трех недель ежедневно, а не от случая к случаю, когда на тебя нападет охота. Время от времени, чтобы проверить, улучшается ли у тебя дикция, меняется ли у тебя к лучшему тембр голоса под воздействием упражнений, наговаривай на магнитофон различные тексты.

Девочкам, наверное, будет интересно узнать, что предложенные нами фонетические упражнения оказывают благотворное влияние на внешность: улучшается кровоснабжение кожи лица, лицевые мышцы особенно в области рта и подбородка становятся более упругими и эластичными.

При включенном магнитофоне медленно, громко и внятно читай сложные тексты из книг или газет. Научиться говорить можно, только говоря.

## ГЛАВА 15. РАБОТА С МАГНИТОФОНОМ



*При помощи магнитофона ты добьешься лучших результатов!*

Очень интересно быть для самого себя звукорежиссером. Интересно собрать маленькую коллекцию аудиокассет, на которых записан твой голос. Ты получишь возможность наблюдать за тем, как меняются твой голос и дикция. Ты испытаешь радость и удовлетворение от таких ощутимых результатов своих усилий по формированию и совершенствованию своей личности.

нию и совершенствованию своей личности.

Перед тем как предложить твоему вниманию подборку скороговорок, дадим несколько советов по тому, как обзавестись кассетным магнитофоном, если у тебя его еще нет:

1. Попроси подарить его тебе на день рождения или на Рождество.
2. Накопи на него деньги! Сейчас можно купить недорогие модели хорошего качества (чаще всего это японские). Не спеши тратить свои с трудом накопленные кровные денежки на низкокачественное барахло. Прежде чем решиться на покупку, тщательно изучи предлагаемый ассортимент; выбирай магнитофон, хорошенько проверив качество его звучания. Если ты решил купить магнитофон на распродаже со скидкой, убедись на всякий случай, оказывает ли магазин, где ты делаешь покупку, услуги по ремонту аппаратуры.
3. Одолжи у кого-нибудь из своих родных или знакомых магнитофон, например, на полгода. В качестве "платы" за "прокат" предложи тому человеку, у которого берешь магнитофон (старшему брату, другу и т.п.), какую-нибудь услугу со своей стороны (например, полгода чистить ему обувь или выполнять за него ту работу, которую он не любит делать!)

А теперь перейдем к скороговоркам. Произноси каждую скороговорку пять раз подряд!

- Кошка Крошка на окошке кашку кушала по крошке.
- Филипп к печке прилип.
- Ткет ткач ткани на платье Тане.
- Архип охрип, Осип осип.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Стоит воз овса, возле воза овца.
- На крыше у Шуры жил журавль Жура.
- Ученик учил уроки, у него в чернилах щеки.
- Шел Саша по шоссе и сосал сушку.

- Купи кипу пик.
- Боря Ире дал ириску, Ира Боре — барбариску.
- Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.
- Сын Сени накопил стог сена.
- Вымыли мышки миски для мишки.
- Дарья дарит Дине дыни.
- Пол мыла Лара, Лиля Ларе помогала.
- Шесть мышат в шалаше шуршат.



Скороговорки придуманы не зря: на них человек учится говорить четко. Людей, которые говорят так, словно у них "каша во рту", никто не любит слушать. Проговаривай скороговорки, чтобы улучшить артикуляцию и технику речи. Можно также тренироваться, отчетливо проговаривая труд-

ные слова или словосочетания (например, сногшибательный, чрезвычайное происшествие, местные достопримечательности и т.п.) Проговаривай их сначала нормальным голосом, потом потише, потом шепотом. А затем мысленно проговаривай их "в уме", так же отчетливо, но не произнося ни звука. Благодаря таким упражнениям ты постепенно перестанешь волноваться при ответе у доски перед всем классом или при выступлении на собрании, будешь меньше запинаться и допускать оговорки.

Кассетный магнитофон поможет тебе также при изучении иностранных языков. Проверить, насколько хорошо твое произношение, ты можешь, наговорив какой-нибудь учебный текст на магнитофон и сравнив его с записью этого текста, сделанного профессиональными дикторами. Попробуй также поучить язык, используя песни на этом язы-

ке. Например, возьми песню Бон Джови "I believe". На ней можно великолепно отрабатывать английское произношение (ты, разумеется, можешь взять и любую другую песню другого певца или певицы).

*Bon Jovi "I believe"*  
*(Keep the faith)*

*I believe*

All I know is what I've been sold  
You can read my life like a fortune told  
I've seen the dream, there's no land of Oz  
But I got my brain and I got a heart  
And courage built I won't let go  
What we need right now is soul

I can't do this, you can't do that  
They feed us lines but I won't act  
And all good things will come to pass  
But the truth is all you have to have  
And would you lie for it?  
Do you cry for it?  
Would you die for it?  
Would you

I believe, I believe  
With every breath that I breathe  
You and me can turn a whisper to a scream  
I believe, I believe

You gave it all, then you gave more  
You know what you came here for  
You'll pay the cost, like it's your cross to bear  
Are we the ones that put it there  
Would you scheme for it, scream for it, bleed for it

Would you

I believe, I believe  
Believe we're still worth  
The fight you' ll see  
There's hope for this world tonight  
I believe, I believe  
Don't look up on your movie screens  
In record stores or magazines  
Close your eyes and you will see  
That you are all you really need

I believe, I believe  
With every breath that I breathe  
You and me can turn a whisper to a scream  
I believe, I believe

## ГЛАВА 16. ТВОЙ ПОЧЕРК



Можно улучшать не только свой голос и дикцию, но с не меньшим успехом совершенствовать свой почерк и графику. Почерк является отражением закрепившихся движений рукой и может много рассказать о характере и душевном состоянии пишущего. Тебе, наверное, известно, что опытные графологи (специалисты по исследованию почерка) на

основании внимательного изучения образца почерка могут сделать выводы об особенностях характера, уровне интеллектуального развития, психическом состоянии и даже об

общем состоянии здоровья пишущего. Но не стоит бояться графологов! Твой почерк поведаст о тебе не более того, что может узнать о тебе умудренный опытом наблюдательный человек по твоим позе, выражению лица, голосу и манере держаться.

Писать, как курица лапой, значит проявлять неуважение к тем, кто будет читать написанное тобой. Намереваясь выработать из безобразных каракулей разборчивый аккуратный почерк, нужно выполнить одно из главных условий: тебе должны нравиться тот "инструмент", которым ты пишешь, и тот материал, на котором ты пишешь. Упражняясь в выработке почерка, ты должен испытывать удовольствие. На обрывке грубой шероховатой бумаги старой испорченной авторучкой не в состоянии писать красиво даже каллиграф (так называется человек, обладающий четким и красивым почерком). Поэтому позаботься о том, чтобы для упражнений у тебя был достаточный запас хорошей бумаги. Еще лучше использовать большеформатный блокнот. Приготовь удобную авторучку. Ты можешь каким-то образом выделить написанное тобой, например, использовать чернила такого цвета, какие есть не у каждого: какой-нибудь особый оттенок синего цвета, зеленые или фиолетовые чернила. Блокнот используй только для упражнений, ручку никогда ни у кого не одалживай: она должна быть персональной. Блокнот не разрывай на отдельные листы, тщательно сохраняя все исписанные листы. Так ты сможешь наблюдать за тем, как постепенно улучшается твой почерк. А теперь перейдем к самому главному!



Нет смысла просто что-то писать и писать в блокноте. При выработке почерка обычно используют специальные

прописи, но можно пойти другим путем. Найди среди известных тебе почерков такой, который тебе особенно нравится и используй его в качестве образца (это может быть почерк родственника или друга). Как можно чаще переписывай какие-нибудь тексты, тщательно копируя выбранный почерк.

В древних восточных школах каллиграфии ученики должны были в течение многих месяцев копировать почерки великих деятелей науки и искусства. В давние времена каллиграфия наравне со стихосложением и игрой на музыкальных инструментах считалась одним из видов искусств, которому обучали даже правителей.

В качестве образца обязательно используй почерк человека, которого ты любишь. Форму и графическое исполнение букв выбирай по вкусу. Помни только, что писать нужно так, чтобы это можно было прочитать. Многочисленные завитушки, загогулины, росчерки и прочие вычурные "украшения" ни в коей мере не свидетельствуют о больших умственных способностях пишущего.

Почерк совсем не обязательно должен быть безупречно красивым, как в прописях. Такой почерк выглядит безлико и скучно. Почерк должен отличаться своеобразием, быть привлекательным и выразительным. Кстати, копирование

чужого почерка совсем не означает, что отныне ты должен всегда писать, как тот человек, почерк которого ты копировал.

Твоя индивидуальность довольно скоро проявится при письме. Чужой почерк должен служить тебе скорее всего уздой, чтобы тебя не заносило, своеобразной формой, помогающей моделировать собственный почерк.



**Как каллиграфия  
может превра-  
титься в хобби.**

Известно, что самой трудной является работа над собой. Но она же является самой стоящей.

Однажды у нас на курсах училась одиннадцатилетняя девочка, которая не только в течение полугода выработала из неразборчивых закорючек великолепный четкий почерк, но и настолько увлеклась упражнениями по каллиграфии, что это стало ее хобби. Теперь в свободное время она рисует китайские иероглифы специальной тушью на рисовой бумаге. Это получается у нее настолько красиво и оригинально, что люди покупают у нее листы с иероглифами, а ее друзья собирают из них настоящие коллекции и украшают ими стены, как другие картинами или эстампами.

Ну, пора и начинать! Сначала пиши очень-очень медленно, выводя каждый элемент отдельной буквы (быстрый и плавный почерк выработается сам по себе после тренировок в медленном темпе).

Через две-три недели, если тебе удастся хорошо копировать образец, можно начинать вырабатывать собственный стиль письма. Теперь откажись от чужого почерка и просто переписывай любые тексты. При этом сосредоточь свое внимание не на их содержании, а только на том, как нужно писать отдельные буквы, на размещении текста на листе. Мало-помалу будет проявляться твой собственный, ни на кого не похожий почерк. Упражнения твоей выработке хорошего почерка являются одновременно хорошими упражнениями на концентрацию внимания. Сначала ты учишься медленно, не напрягая руку, делать определенные движения, выводя каждую букву, затем постепенно увеличиваешь скорость письма, повышаются твои мастерство и сноровка, почерк делается красивее и четче. У тебя вырабатывается настойчивость.

Если у тебя есть желание, ты можешь усложнить работу: попробуй писать левой рукой! Тренируясь писать левой рукой, ты снимешь часть нагрузки с левого полушария головного мозга, которое преимущественно работает при письме правой рукой. Если ты пишешь левой рукой, рабо-



тает правое полушарие головного мозга, а левое полушарие получает возможность отдохнуть. Попробуй сделать это упражнение!

Поначалу писать левой рукой безумно трудно. Скорее всего у тебя будут выходить еще более уродливые каракули, чем те, которые ты писал несколько месяцев назад пра-

вой рукой. Но ведь блокнот с твоими упражнениями лежит у тебя под рукой. Загляни в него и убедись, чего ты можешь достичь, если хочешь. Тренируйся в одиночестве! Демонстрировать своим близким то, как ты умеешь писать левой рукой, можно только после того, как ты научишься делать это бегло и разборчиво. Твои друзья наверняка будут поражены и скорее всего тоже захотят научиться писать левой рукой. А что, это и вправду занимательно!

А сейчас еще несколько рекомендаций:

Для правшей, учащихся  
писать левой рукой!

/Для левшей, учащихся  
писать правой рукой!

Возьми бумагу в клетку. На первом листе в каждой клетке пиши нули (все время не той рукой, которой ты обычно пишешь). Их будет несколько тысяч. На другом листе пиши восьмерки, на следующем — единицы и наконец — шестерки. Писать нужно не больше десяти минут в день. Лучше писать медленно и аккуратно, чем быстро вкривь и вкось. В результате тренировки скорость будет понемногу увеличиваться. После того как ты заполнишь листы вышеназванными цифрами, переходи к остальным в таком порядке: 2, 3, 4, 5, 7, 9. Затем можно учиться писать заглавные буквы. Если ты правша, пиши левой рукой, если левша — правой! Не жульничай, жульничество — это са-

мообман. Когда ты освоишь заглавные буквы, рисуй долго и упорно небольшие спирали.

Затем черти звездочки, кружочки, эллипсы, графически изображай домики, палочки (вертикальные и горизонтальные), волнистые и зигзагообразные линии, знаки дорожного движения и т.п.

Когда ты хорошо освоишь все эти фигуры и линии, попробуй (по-прежнему "не той" рукой!) писать слова. Писать можно зеркальным по изображению шрифтом (вот удивятся твои друзья и близкие, ведь, чтобы прочитать написанное тобой, им потребуется карманное зеркальце!). Затем перейди к обычному шрифту. Писать левой рукой полезно просто ради тренировки. Никогда не говори: "Я не смогу это сделать!" "Я не смогу!" означает "Я не хочу!", а тот, кто не хочет меняться к лучшему, расширять свои умения и углублять свои способности, тот не развивается, а стоит на месте.

## ГЛАВА 17. ТЫ ПИШЕШЬ С ОШИБКАМИ ?

Если ты испытываешь трудности с правописанием, ты воистину существо, достойное жалости. Родители и учителя изо дня в день "пилят" тебя, дают добрые советы, посылают тебя на курсы повышения грамотности, нанимают репетиторов и даже по выходным дням не оставляют тебя в покое, осыпая многословными или немymi упреками. Но все эти меры тебе нисколько не помогают. Хотя ты очень стараешься, но все равно постоянно делаешь массу ошибок. Ты, конечно, был бы рад, если бы мог как-нибудь сбросить с себя эту проблему. Попробуем помочь тебе.

Вначале позволь тебя утешить: то, что ты делаешь много орфографических ошибок, совершенно не значит, что ты глупый! Кроме того, вряд ли вообще можно найти человека, который совершенно не делает ошибок. Бывают такие специальные хитроумные и трудные диктанты, в которых



даже очень опытные учителя делают до двадцати и более ошибок. Однако ошибка ошибке рознь.

Кроме того, ты, очевидно, знаешь, что существуют по разным причинам возникающие в младенческом возрасте так называемые дислексия (нарушение чтения) и дисграфия (нарушения письма), ко-

торые успешно устраняются после курса лечения у врачей и обучения у логопедов.

Однако ты и сам можешь себе помочь, выполняя несколько несложных упражнений и приемов. Если ты будешь каждый день упражняться всего несколько минут, то уже через короткое время справишься с ошибками и одолеешь сложности орфографии. Только, пожалуйста, не проявляй чрезмерного рвения и честолюбия. Нарушения чтения и письма объясняются особенностями строения головного мозга. Не пугайся, это не аномалия мозга. У многих людей, даже не имеющих этих специфических нарушений, речевой центр находится, например, в правом полушарии головного мозга, хотя у подавляющего большинства людей он расположен в левом полушарии. В этом нет ничего страшного, это не является дефектом. Так уж распорядилась природа. Эти люди просто усваивают язык иначе, чем большинство. Скажем, у них больше развито не логическое, а образное мышление. Их вообще-то следовало бы совсем иначе учить читать и писать, чем это делают в школах. Все это мы объясняем тебе, чтобы ты успокоился и не сомневался в своей умственной полноценности. Однако твоему мозгу нужна специальная тренировка, которой не бывает (к сожалению!) в школе. Но твои учителя должны учитывать особенности твоего развития (например, они не должны ставить тебе оценки за диктанты, если ты написал хуже, чем на тройку.

Врачи и школьный психолог должны дать заключение об имеющихся у тебя дислексии и дисграфии. Если ты не прошел необходимого обследования и у тебя нет такого заключения, попроси родителей позаботиться об этом).

А теперь мы хотим дать тебе несколько практических рекомендаций, следуя которым, ты успешно справишься со своей проблемой.

Если у тебя дисграфия сочетается с дислексией, читай как можно больше! Чтение развивает зрительную память, помогает создавать правильный орфографический образ слова в памяти. Даже если ты из-за испытываемых трудностей не любишь читать (это вполне понятно!), все равно заставляй себя читать. Читая, особенно вслух, отдельные слова и предложения, ты естественным путем вырабатываешь у себя языковое чутье. Некоторые слова, в написании которых ты не уверен, подчеркивай в тексте или выписывай их на отдельный листок.

Если ты (что случается чаще) с чтением не испытываешь трудностей, а при письме допускаешь много ошибок, то можно сделать так. Например, ты каждый раз сомневаешься, пишется ли какое-то слово с "Б" или с "Р". Отметь в читаемом тексте все подобные слова (и только их!), которые пишутся только с "Б/б". Заведи специальную картотеку со всеми встречающимися тебе словами, в которых пишется "б". Со временем ты можешь выписывать "проблемные" слова с другими сомнительными согласными, позднее переходи к гласным или буквосочетаниям. Если тебя это утешит, скажем, что даже людям, не страдающим дисграфией, в некоторых случаях приходится заглядывать в орфографический словарь.

Каждый день заучивай несколько трудных для тебя слов. Не забывай их сначала произносить вслух по слогам.



Ты можешь найти соответствующие предметы домашней обстановки, написать на карточках обозначающие их слова и прикрепить карточки на эти предметы. Запоминая слова с удвоенными согласными, сделай два конверта, на одном нарисуй небольшую автомашину, а на другом — автомашину в два раза длиннее. В первый конверт складывай карточки со словами, где встречается одна согласная, во второй — карточки со словами с удвоенной согласной. Не стесняйся пользоваться конвертами и этими карточками на уроках. Глупые шутки одноклассников прекратятся, когда ты начнешь получать хорошие отметки. Расскажи своему учителю о том приеме запоминания трудных слов, который тебе помогает. Если учитель одобрит его и проявит к нему интерес, он может использовать его с другими учениками, испытывающими трудности в правописании. Чтобы тебя не приводили в смущение любопытные взгляды одноклассников, когда ты пользуешься карточками, попроси посадить тебя в конце класса. Чуткий понимающий учитель должен после каждого урока уделять несколько минут ученику, испытывающему трудности с правописанием, чтобы еще раз в спокойной обстановке повторить с ним изученные правила и проверить, насколько он их понял. Выкладывая мозаику, мастера всевозможные поделки, занимаясь лепкой, занимаясь на шведской стенке, канате или шесте, ты тоже способствуешь развитию языкового чутья.



При испытываемых тобой трудностях эффективно такое простое гимнастическое упражнение.

Лежа на полу, поднимай одновременно левую руку и правую ногу, затем опускай их. После этого одновременно поднимай правую руку и левую ногу и т.д.

Благодаря этому упражне-

нию активизируется взаимодействие обоих полушарий головного мозга.

И еще вот что важно: радуйся каждому своему успеху, пусть даже самому крошечному. В каждом диктанте выбирай трудные слова, которые ты написал правильно. Составь список твердо выученных слов, в которых ты больше не допускаешь ошибок, чтобы никогда больше не забыть их.

Делать ошибки не стыдно! Ошибки — это только препятствия на твоём пути к успеху, поэтому глуп лишь тот, кто не исправляет свои ошибки и не учится на них!

## ГЛАВА 18. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГАМИ

В конце части, где, как мы надеемся, ты нашел несколько полезных советов, которые помогут тебе учиться в школе, хотим сказать еще несколько слов о книгах и работе с ними. Сначала поговорим о справочной литературе и книгах, которые тебе постоянно нужны для работы. Они обязательно должны быть твоей собственностью, потому что ты пользуешься ими ежедневно. Это прежде всего учебники, орфографический словарь, толковый словарь, энциклопедический словарь, хороший географический атлас, по возможности словарь иностранных слов, словари изучаемого тобой иностранного языка (например, англо-русский и русско-английский), а также хорошая подробная книга, посвященная твоему увлечению; ко всему прочему добавь эту самую книгу, которую ты сейчас читаешь.





Все эти книги тебе могут постепенно подарить (по твоей просьбе) родные и близкие, какие-то из них ты можешь купить за свои карманные деньги.

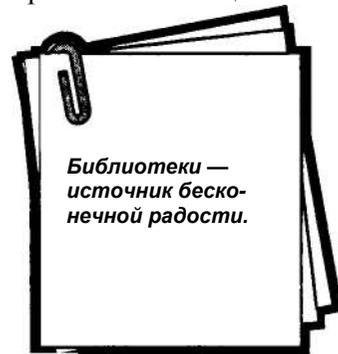
О твоей личной библиотеке говорить много не приходится, потому что она скорее всего состоит из более или менее случайных полученных в подарок книг.

И все-таки дадим тебе два совета, которые возможно помогут тебе сэкономить деньги:

1. Чтобы твои тетушки, дядюшки, бабушки и дедушки не дарили тебе всякую неинтересную макулатуру, составь список книг, которые ты хотел бы получить в подарок и не стесняйся познакомить с ним своих близких. Этот список поможет не только тебе, но и тем родственникам, которые своим подарком хотят доставить тебе радость.
2. Сам покупай только те книги, которые ты уже читал и которые тебе настолько понравились, что ты наверняка захочешь их перечитать еще раз. Стоит покупать также те книги, которые ты можешь использовать как справочник. Все другие книги лучше всего брать в библиотеке!

Теперь поговорим об общественных библиотеках. Советуем тебе обязательно записаться в библиотеку. Если есть возможность, то лучше всего брать книги даже в нескольких библиотеках. Прежде всего это школьная библиотека, фонды которой тебе следовало бы использовать максимально, в конце концов она именно для этого и существует. В том населенном пункте, где ты живешь, вероятно, тоже есть библиотека (сельская, районная, городская и т.п.). Запишись и в нее. В такой библиотеке можно взять познава-

тельные и развлекательные книги, почитать газеты и журналы. Если библиотека большая, ты можешь поработать в читальном зале и познакомиться с каталогами. Ты получишь ни с чем не сравнимое удовольствие. В любой библиотеке царит совершенно особая атмосфера, которая так нравится настоящим книголюбам.



Ну, а теперь несколько слов о самом чтении. Книги, разумеется, только свои собственные, лучше всего читать с карандашом в руке. Подчеркивай все, что тебе кажется интересным и новым. Отмечай удачные фразы, шутки, сообщения о необычных и примечательных фактах. На полях книги ты можешь записывать

вопросы, которые, возможно, пришли тебе в голову во время чтения, выделяй упоминания о других книгах, которые ты хотел бы в дальнейшем прочесть, или ошибки, которые бросились тебе в глаза (смотри также главу "Успех в твоих руках").

При чтении с карандашом в руках ты лучше концентрируешь внимание, а не просто скользишь глазами по тексту (и тут же забываешь то, что прочитал). Ты лучше вникаешь в читаемое и лучше запоминаешь его. При таком способе чтения ты узнаешь новые слова и выражения, т.е. извлекаешь из книги все, что считаешь для себя полезным.

Твои родители и учителя не будут ругать тебя за то, что ты делаешь в книге пометки и подчеркивания, если ты объяснишь им, что:

- ты читаешь таким образом только собственные книги,
- ты используешь мягкий карандаш, который легко стереть ластиком,
- ты быстрее можешь найти в книге определенные места, если выделяешь их,

- при подготовке к экзамену или зачету ты будешь ориентироваться на свои пометки и тебе не придется читать книгу или учебник от корки до корки,
- через один-два года ты сможешь убедиться сам, насколько ты продвинулся в своем умственном развитии, потому что в той же самой книге тебя по истечении времени будут интересовать совсем другие места.

## Глава 19. Выводы

Проанализируй, что ты можешь и будешь делать по следующим школьным предметам, чтобы лучше учиться и проявлять больше интереса к изучаемому материалу.

### Родной язык

Предложения	Что я буду делать
<p>Покупай книги, бери их в библиотеке, заказывай себе в подарок</p> <p>Много читай (!)</p> <p>Самостоятельно пиши маленькие сообщения и заметки (например, для школьной стенной газеты)</p> <p>Делай краткие аннотации на интересные телепередачи, фильмы, книги, которые подходят к изучаемым на уроках темам, и используй их на уроках</p> <p>Завяжи с кем-нибудь переписку и постоянно пиши письма</p>	

Предложения	Что я буду делать
<p>Вслух читай короткие рассказы и стихотворения и записывай их на магнитофон</p>	

### Иностранный язык

Предложения	Что я буду делать
<p>Найди в Англии (Франции, Германии и т.п.) друга (подругу) по переписке (узнай в школе, как это можно сделать)</p> <p>Переводи тексты песен своей любимой попгруппы или певца</p> <p>Покупай английские (французские, немецкие и т.п.) газеты и комиксы (продаются на вокзалах, в аэропортах и отелях) и как можно чаще читай по небольшому отрывку (при этом выписывай новые слова и выражения в специальную тетрадь)</p> <p>Смотри по телевизору и слушай по радио английские (французские, немецкие и т.п.) передачи (неизвестные слова также выписывай в тетрадь и узнавай позже их значение по словарю)</p> <p>Договаривайся с друзьями (родителями, братьями и сестрами) по 10 — 20 минут в день</p>	

Предложения	Что я буду делать
разговаривать исключительно на иностранном языке, даже если это еще дается с трудом (несколько минут пройдут незаметно, а научиться за них можно многому!)	

### История, география

Предложения	Что я буду делать
<p>Читай увлекательные книги о разных странах и эпохах</p> <p>Обзаведись картой мира, используй специальные булавки или флажки, чтобы отмечать те страны, города, реки и моря, которые изучаются в определенный момент в школе</p> <p>Читай путевые заметки и исторические очерки, рассматривай фотографии в журналах, взятых в библиотеке</p> <p>Читай выписываемые твоими родителями ежедневные газеты, отмечай маркером самые интересные сообщения</p> <p>Рассказывай о своих "исследованиях" и "находках" на уроках</p> <p>Переводи на кальку карты отдельных стран из географического атласа, чтобы отмечать на копиях их прежние границы, и</p>	

Предложения	Что я буду делать
сравнивай их с новыми, записывай старые названия и даты различных исторических событий	

### Математика, физика, химия

Предложения	Что я буду делать
<p>Законы и явления, объясняемые естественными науками, наблюдай в природе (например, силу тяжести, поверхностное натяжение, измерение расстояний) и в быту (оптика, электричество), при этом проявляй предельную осторожность и никогда не проводи опыты с батарейками</p> <p>Читай книги о знаменитых физиках, химиках и математиках, существует много научно-популярных книг, адресованных специально молодежи</p> <p>При изучении геометрии широко используй чертежи</p> <p>По алгебре можно завести небольшую картотеку с самыми важными формулами</p> <p>Если у тебя есть трудности с химией, попроси у учителя химии разрешение присутствовать при опытах, которые он, возможно, проводит в демонстрационных целях для учени-</p>	

Предложения	Что я буду делать
ков разных классов, и помогать ему	

### Биология

Предложения	Что я буду делать
Зоопарк и ботанический сад — чрезвычайно любопытные места, где посетитель получает множество интересной информации и эмоциональные впечатления	
Для школьников существует много красочных книг о животных и растениях	
Во время прогулок по лесу или парку можно закрепить и расширить свои знания	
Во время каникул на море или в горах постоянно наблюдай за природой	
В любом книжном магазине или библиотеке есть множество иллюстрированных книг по анатомии	
Много полезной информации ты можешь почерпнуть из популярных медицинских справочников, которые наверняка есть у тебя в доме	

## Часть V. КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ

### ГЛАВА 1. ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

"У меня нет времени!" — по многу раз в день слышим мы от окружающих эту фразу, да и большинство из нас часто бездумно произносит ее. Порой она служит лишь элементарной отговоркой, потому что мы не хотим тратить время на что-то или на кого-то. Но иногда она — не более чем оправдание перед самим собой, которым мы маскируем свои лень и инертность, чтобы отмахнуться от какого-либо дела или обязанности, хотя осознаем, что должны их выполнить. Впрочем, надо признать, что у многих людей действительно не хватает времени, но вовсе не потому, что они перегружены обязанностями, а потому, что они привыкли попусту тратить время, работая бессистемно и беспланово. Они бросаются выполнять любой внезапно пришедший им в голову замысел, хватаются сразу за десятки дел, через некоторое время замечают, что не успевают справиться с ними, тут же берутся за что-то новое, что следовало бы сделать давным-давно, но и это опять не доводят до конца. В результате у них копятся не сдержанные обещания, задолженности, наполовину прочитанные книги и упущенные возможности.



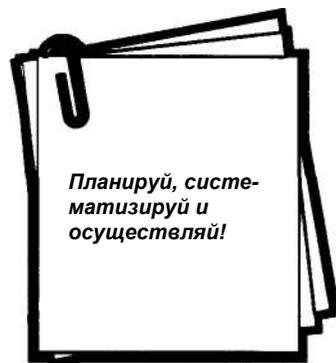
Многие из таких исключительно "занятых" людей еще и гордятся подобной безалаберностью и неорганизованностью и считают всех, кто работает планомерно и разумно организует свое время, несчастными безумцами и скучны-

ми обывателями. Но дело обстоит совсем иначе: фраза "У меня нет времени!" является верным признаком того, что у тебя не все в порядке с самодисциплиной. И если у тебя нет времени на самого себя, для выполнения уроков и необходимых для поддержания здоровья упражнений, для самосовершенствования и самообразования, для ухода за собой, если ты не уделяешь внимания друзьям, если на тебя невозможно положиться, то и у других людей больше не будет находиться на тебя время или они будут вспоминать о тебе, когда им будет что-то от тебя нужно.

Для того чтобы в дальнейшем у тебя все ладилось, важно произносить фразу "У меня нет времени!" лишь изредка и с оговорками. Правильнее было бы говорить: "В данный момент у меня запланировано другое дело, но после того, как я его выполню (завтра или в пятницу), я готов заняться этим!" Достаточно ли времени у человека или ему его не хватает, зависит исключительно от того, насколько он организован и умеет разумно распределять свое время. Чем больше у тебя дел, тем тебе нужнее специальный блокнот или ежедневник с календарем, потому что правильно организовывать свой труд, значит планировать, систематизировать свои дела и обязанности, согласуя их между собой, и шаг за шагом их выполнять.

В качестве примера рассмотрим, как можно организовать для своих друзей праздник в саду. Для того чтобы это мероприятие прошло "без сучка, без задоринки", ты должен заранее все продумать и учесть каждую мелочь. Сначала запиши все вопросы, которые только придут к тебе в голову по поводу предстоящего праздника:

- В какой день удобнее всего провести этот праздник?
- Кто должен на него придти?



**Планируй, систематизируй и осуществляй!**

- Кто с кем должен сидеть?
- Как могут отреагировать на него соседи, родители, милиция?
- Что предложить гостям из еды, напитков, развлечений?
- Достаточно ли сидячих мест?
- Кто будет отвечать за музыку и организацию танцев?
- Кто поможет мне развесить в саду воздушные шары, гирлянды и другие украшения?
- Кто поможет мне готовить угощение?
- Кто будет разливать напитки?
- Кто организует игры?
- Кто поможет мне убрать после праздника?
- Во сколько обойдется все мероприятие?

Когда ты сможешь ответить на все эти вопросы, составляй план действий, который, и выполняй затем пункт за пунктом.

1. Раздобыть деньги 2. Составить список гостей. 3. Назначить дату проведения праздника. 4. Своевременно разослать приглашения гостям. 5. Предупредить о предстоящем празднике соседей ("22 августа у нас в саду будет довольно шумно. Пожалуйста, потерпите и не торопитесь звонить в милицию!") и т.д. Если ты все пункты плана вовремя выполнил, не свалившись от усталости с ног (иначе зачем даже самый замечательный праздник, если у самого хозяина через полчаса после его начала слипаются глаза?), значит ты хорошо организовал задуманное мероприятие.

Точно так же, как этот праздник, ты можешь организовать любое дело. Секрет организованности заключается в умении задать правильные вопросы, отличить важное от второстепен-



**Сосредоточь внимание на главном!**

ного и при составлении плана отказаться от второстепенного.

Говорят, что прусский генерал Мольтке сказал однажды своим офицерам: "День, милостивые судари, длится двадцать четыре часа, если этого времени вам не хватает, используйте ночь!"

Совет этот, хотя и шуточный, но довольно глупый! Пожалуйста, никогда не откладывай дела на ночь, во-первых, потому что ты не прусский офицер, во-вторых, ночь необходима для сна в достаточном количестве. Рассказывая тебе о разумной организации труда, планировании и распределении времени, мы хотим добиться того, чтобы у тебя было больше свободного времени, которое бы ты мог тратить на своих друзей и на те занятия, которые тебе интересны и доставляют удовольствие.

При рациональном распределении времени нет никакой необходимости захватывать для работы часть ночи. И если у тебя при чтении этой книги хоть раз промелькнула мысль: "И когда же я должен со всем этим справиться?", значит ты не совсем внимательно прочитал первую главу ("Несколько слов об этой книге"). Загляни в нее еще раз, прочитай тот абзац, где говорится о содержании. Ты вполне можешь выбрать из него, как из меню в кафе, то, что тебе больше по вкусу.

Совершенно не надо стремиться выполнить сразу все советы

и подсказки, которые тебе встретились в этой книге, выбери только те из них, которые ты можешь использовать в данный момент, которые ты считаешь подходящими и полезными для себя. Включи их в свой рабочий план, но не пытайся брать сразу за выполнение слишком многих новых для тебя дел.



**Молчание аккумулирует силы!**

Прежде чем в заключение показать тебе, как может выглядеть распорядок дня, подскажем еще, как можно сберечь время и силы:

- По утрам перед занятиями в школе и во второй половине дня лучше поменьше разговаривать.
- Почему? Разговор, особенно пустая болтовня, требует определенных затрат сил, которые тебе нужны для концентрации внимания.
- Молчание помогает сберечь и накопить силы. Попробуй вести себя так, и убедишься сам!
- Это, конечно, не значит, что ты должен превратиться в мрачного молчуна. Нет, будь приветливым и дружелюбным, как обычно. Воздержись именно от пустословия. Когда выполняешь домашние задания, не отвлекайся на разговоры с родными. Если тебе очень захочется поболтать, вслух прочитай плакат перед своим столом (глава "Сосредоточенность").

## ГЛАВА 2. ОБРАЗЕЦ РАСПОРЯДКА ДНЯ

Попробуй как-нибудь вечером составить индивидуальный распорядок дня. За образец можешь взять тот, что предлагаем мы: им пользовались и одобрили многие участники курсов по самосовершенствованию. Сначала пусть твой распорядок дня будет несложным. Но все, что планируешь, нужно обязательно выполнять.

Не нарушай свой план сам и не позволяй его нарушать окружающим. Самыми трудными будут первые три недели, а потом выполнение дел по распорядку дня станет для тебя необходимостью.

Когда у тебя будут безупречно и легко получаться все упражнения, а это обычно происходит через три-четыре месяца, ты можешь включать в свой распорядок дня новые пункты. Однако делать это надо постепенно.

Очевидно, ты достаточно хорошо знаешь себя и понимаешь, над чем тебе следует особенно много поработать. Вначале тебе придется много преодолевать себя. Но только таким образом у тебя будет формироваться вера в свои силы. А для достижения успеха очень важно верить в себя.



### Мой распорядок дня

6.40	<p>После пробуждения сразу же встать. 2—3 раза сделать "Приветствие солнцу" (см. раздел "Приветствие солнцу")</p> <p>Принять душ. Вкусный завтрак в уютной обстановке. Поменьше разговаривать!</p>
Занятия в школе	<p>Помнить про осанку! (глава "Держись прямо, парень!")</p>
13.00	<p>После обеда 20 минут глубокого расслабления (глава "Сбрось напряжение!")</p> <p>После этого хорошо потянуться, зевнуть и громко произнести: "Я радуюсь тому, что живу!" 5 раз проделать фонетические и дыхательные упражнения, произнося "аэи-оу" (бодрит!) (глава "Твой голос — звучащая визитная карточка")</p> <p>3 раза громко перед зеркалом произнести подходящую формулу самовнушения (глава "Повлияй на самого себя")</p>

15.0 - 17 00	<p>Выполнение домашних заданий (главы "Рабочее место, инструменты, время" и "Сосредоточенность") Ни с кем не разговаривать, не отвлекаться!</p> <p>Никаких разговоров по телефону!</p>
Вечером	<p>10 упражнений, особенно для формирования хорошей осанки, в заключение упражнение на равновесие (поза "дерева") (глава "Упражнения для хорошей осанки")</p>
Перед сном	<p>Продумать, какие самые главные дела предстоят на следующий день.</p> <p>Прочитать вслух 20 иностранных слов или слов родного языка с трудной орфографией</p> <p>Проговорить подходящую формулу самовнушения, перебирая четки (глава "Повлияй на самого себя!")</p> <p>Глубокое дыхание с целью насыщения крови кислородом (глава "Как правильно дышать"). Улыбаясь, постепенно заснуть.</p>
Весь день	<p>Помнить об осанке!</p>

### ГЛАВА 3. ВРЕМЯ

В делах учения не все так просто, как кажется с первого взгляда. Только мы выбрались из одного заколдованного круга, как тут же попадаем в следующий: чем больше сидишь над уроками, тем больше сидеть и приходится!

Потому что время, необходимое для тщательного приготовления уроков, во многом зависит от нашего общего развития, от того, как много знаем мы разных вещей вне школьной программы, от способности быстро схватывать и

запоминать материал. А для общего развития нужно много читать, заниматься в кружках, разговаривать с умными людьми на умные темы, почаще и подолгу размышлять над чем-нибудь дельным. Для всего нужно время — то самое время, которое у многих ребят целиком уходит на уроки: они сидят над учебниками по четыре-пять часов.

«Я прихожу из школы в половине второго. Придя домой, поев, сразу же сажусь за уроки. Учю уроки до семи вечера, без отдыха, так как боюсь, что не успею сделать их, а их очень много. В семь часов вечера после уроков я очень устаю. И так каждый день. В результате я с усталой головой не могу читать внешкольную литературу. Не могу смотреть телевизор. Начинает болеть голова. И я сразу же ложусь спать...» — пишет Рубен Х. из Бишкека.

Но теперь мы знаем общее правило: надо действовать методом последовательного приближения. Постепенно стараться сокращать время работы над домашними уроками до разумных пределов и постепенно наращивать свою способность к быстрому усвоению материала, к продуктивной работе. И знаем, что главное — найти что-то такое, за что можно было бы ухватиться, чтобы раскручивать порочный круг в обратную сторону.

В спокойную минуту двадцатидвухлетний Пушкин писал из южной ссылки другу:

Владею днем моим, с порядком дружен ум;  
Учусь овладевать вниманьем долгих дум...

Многие проблемы были бы решены, если бы мы могли овладеть своим днем! Доказано: шестьдесят процентов ребят (возможно, и вы в их числе, читатель) жалуются на неорганизованность, на неумение или неспособность распорядиться временем, овладеть своим днем, соблюдать режим дня. Каждый год начинается с составления режима, его переписывают на листке бумаги, раскрашивают цветными карандашами, вешают над столом, но... Проходит день,

другой, пожелтый листок по-прежнему висит, да лучше бы глаза на него не смотрели. Только совесть тревожит. Остроумно написал Слава Саймитов из поселка Бугаклы на Сахалине: «Режим у меня есть, только я его не выполняю...»

Много у нас есть всяких режимов и правил, все мы знаем, как именно нужно жить и работать. Только выполнять правила трудно. И никакие рассуждения о пользе времени и цене минуты не помогают.

Не будем рассуждать, посмотрим, что можно сделать практически.

Время оттого трудно контролировать, что оно бесформенно — течет непрерывной рекой. Люди совершенно не могли бы подчинить себе время, если бы не догадались разделить его на части: год — на месяцы, сутки — на часы, часы — на минуты. Деление это в какой-то степени условно: в самом времени никаких делений нет. Ничто не мешало бы нам уговориться, что в сутках не 24 часа, а, скажем, 48 — по тридцать минут в каждом. Уходили бы из школы в двадцать пятом часу пополудни, а спать ложились бы в сорок втором.

Мы искусственно делим время на равные отрезки, лишь с одной целью: чтобы как-то управлять им. Иначе с ним не справишься. Представим себе, что время, которое мы проводим в школе, не было бы разделено на уроки. Нет расписания, нет звонков. Начался урок немецкого языка — и никак не кончится. Учитель говорит: «Еще немножко позанимаемся».

Началась перемена, но и она никак не кончается: «Еще немножко побегаем», — говорят ребята.

Занятия в такой школе были бы немыслимы: мы ничего не успевали бы сделать.

Но почему же мы только школьное время разделяем на части, на уроки? А все остальное?

Человек не спит примерно пятнадцать часов в сутки. Пять из них — школьных — разделены, управляемы, находятся под контролем. А остальные десять — бесформенная масса.

«Самым трудным был для меня первый день. Я часто забывалась, слонялась без дела. Часто забывала «дать себе звонок». Особенно трудно мне было оторваться от гулянья. Но в этом мне помогла мама: она позвала меня домой.

Второй день был уже легче. Вот только когда я читала книгу («Черный тюльпан»), я забыла себе «дать звонок» — очень увлеклась. И поэтому я гуляла не час, а полчаса. Дальше все пошло гладко. Вечером я снова читала книгу, и опять чуть не забыла «дать звонок», но вовремя вспомнила и оборвала свое чтение на самом интересном месте.

Третий день мне было уже значительно легче. Я давала себе звонок как бы по инерции. Я как-то внутренне чувствовала, что надо «дать звонок». Но это не всегда, пока еще надо было напрягать свою волю, чтобы освободиться от «еще немножко».

А на четвертый день я решила все уроки сделать вечером, а завтра утром гулять до самого обеда. Я хотела проверить, смогу ли я держать в руках время. Я решила не все время гулять одинаково: час я хожу с девочками по городу, ем мороженое и т. д. и т. п. Второй час я около дома играю с друзьями в разные игры. В третий час я просто стою или сижу на улице, разговариваю со знакомыми. Мама мне дала на этот день свои старые часы. И все время я следила за временем.

Когда я просто стояла на улице, мне очень хотелось побегать, поиграть, но я сказала себе: «Не смей!» И это мне помогло.

Остальные два часа у меня прошли хорошо. А в последний день (это было воскресенье) я, когда пошла гулять, без часов, сама, через час пришла домой. Конечно, не ровно через час, но примерно плюс—минус 7 минут. Хотя мне очень хотелось еще погулять, я села читать книгу. А через

час снова пошла гулять. И вернулась уже только на 2 минуты позже срока.

Судя по результатам, контроль над временем значительно удлиняет сутки. Я успеваю сделать за день очень много дел, особенно в воскресенье. И конечно, все дела стали для меня интереснее, чем были прежде. Если раньше я уборку квартиры старалась поскорее закончить, то сейчас я не тороплюсь, делаю все тщательно, не оставляю ни одной пылинки. И каждый день поддерживаю чистоту. До свидания. С уважением — Оля Черепанова (г. Омск).

Понравился опыт и Петру Прохорову из г. Щекино, Тульской области. Он прислал свою «решетку времени» за экспериментальную неделю.

Первый день у Пети получился таким:

7—8 ч.	— завтрак;
8—9	— гулял;
9—10	— трудился;
10—11	— письменные уроки;
11—12	— скучал;
12—13	— готовился к школе;
13—17	— школа;
17—18	— гулял;
18—19	— играл в шахматы;
19—20	— смотрел телевизор;
20—21	— смотрел телевизор;
21—22	— делал устные предметы.

У Саши Симонова из г. Никитовка, Белгородской области, нашлась записная книжечка, на каждой странице которой 20 клеток. «Я отделил, — пишет Саша, — 15 клеток на каждой странице и слева написал: 1, 2, 3, 4, 5... 14, 15. Я ношу книжку в кармане и через час отмечаю, что я сделал. Хоть мне хотелось еще поиграть и почитать, но я упорно

решил делать что-нибудь другое». «Решетка дня» (за первый день) у Саши в записной книжке получилась такой:

1. Туалет и завтрак.
2. Иду в школу.
3. 1 урок. Решали задачи.
4. 2 урок. Читали о Петре I.
5. 3 урок. Играли в футбол.
6. 4 урок. Изучали лягушку.
7. 5 урок. Чертили деталь.
8. Иду из школы.
9. Обедаю и читаю книгу.
10. Играю в футбол.
11. Учю уроки. Сначала трудные.
12. Учю уроки. Легкие.
13. Читаю книгу.
14. Рассматриваю почту.
15. Бью баклуши.

«Бью баклуши» или что-нибудь в этом роде — такое обязательно должно быть, особенно у тех, кто плотно заполняет свой день. «Решетка времени» но для того, чтобы превращать человека в механизм, зачем она тогда была бы нужна?

Просто она помогает тем, кто не умеет жить по режиму. Можно, как уже говорилось, планировать время наперед (режим дня), а можно учитывать прошедшее время («решетка времени»). И в том и в другом случае, как это ни странно, результаты оказываются одинаковыми, только второй способ распоряжаться временем легче, чем жить по режиму.

Светлана Кадырова из Рязани считает, что опыт с «решеткой времени» лучше бы пронести в каникулы, «потому что тогда и одно хочется сделать, и другое, а в итоге «тянешь резину», как мама говорит, и ничего не успеваешь».

Что ж, и такой опыт был. Его провел Саша Бердников из поселка Первомайский, Удмуртия. Действительно, в каникулы распоряжаться временем труднее, чем в обычные дни.

Вот Сашины пятнадцать часов, пятнадцать клеток «решетки времени» за 5 ноября.

- 1 — встал, зарядка, завтрак;
- 2 — читал «Лето, отданное врагу»;
- 3 — отдыхал, писал письмо;
- 4 — делал обед;
- 5 — менялся марками;
- 6 — мыл пол и лестницу;
- 7 — катался на коньках;
- 8 — катался на коньках;
- 9 — делал открытку;
- 10 — смотрел «Земное притяжение»;
- 11 — делал пудинг и сметанник;
- 12 — смотрел футбол;
- 13 — смотрел «Время» и «Мертвый сезон»;
- 14 — ужинали и слушали концерт;
- 15 — лег спать.

Как видим, обычные житейские дела, ничего особенного — но сколько успел человек за день!

Но можно и еще более решительно перестроить свою работу так, чтобы освободить время для общего развития.

Вот что советовал учитель Василий Александрович Сухомлинский своим ученикам: после того, как вы вернулись из школы домой (если уроки в первой смене), всю вторую половину дня надо проводить отчасти на воздухе, отчасти за книгами, не относящимися прямо к урокам, отчасти — в кружках, на факультативных занятиях, за работой в саду, в спортивных секциях.

Почти весь день — любимым, и только любимым занятиям!

Но как же быть с уроками?

Сухомлинский советовал: делайте большую часть уроков утром, до школы.

Вставайте в 6 часов утра, и за два утренних часа вы работаете успешнее, чем за четыре вечерних!

Утром голова человека работает продуктивнее, и задачи решаются быстрее, и все запоминается прочнее.

Утром никто и ничто не отвлекает. Никаких соблазнов. Нелепо же вставать в шесть утра, чтобы играть с котенком!

Утром все делаешь хорошо и быстро, потому что деваться некуда. Цейтнот — нехватка времени. А в цейтноте — и при большом желании, и если нет страха — ум человеческий работает очень быстро.

Менделеев долгое время мучился над своей таблицей, но вот настал день, когда ему надо было надолго уезжать из города и отрываться от работы. Именно в этот последний день, в цейтноте, утром блеснула у него догадка, а к вечеру готовая «таблица Менделеева» была послана в типографию, и ученый уехал по своим делам.

Разумеется, для того, чтобы рано встать, надо и спать ложиться пораньше. Кстати, Сухомлинский напоминал ребятам, что сон до 12 часов ночи полезнее и приносит больше отдыха, чем сон после 12-ти. Человек, который спит с 10 часов вечера до 6 часов утра (8 часов), высыпается лучше того, кто спит с 11 вечера до 8 утра (9 часов).

Одна женщина с Дальнего Востока рассказывает, как она использовала совет Сухомлинского в своей семье.

У нее два сына-старшекласника, в девятом классе и в десятом. Ребята сидели над уроками день и ночь, очень уставали, здоровье их пошатнулось, времени на любимые занятия не было. Что делать?

Установили такой режим: подъем в 5 часов 30 минут, зарядка, умывание, первый завтрак — стакан молока—15 минут; 5 час. 45 мин. — 8 час.— приготовление уроков, 8 час.— второй завтрак (горячий); в 8 час. 15 мин. — уход в

школу. После школы до 21 часа — время свободное. Перед сном (в 21 час) приготовить все по расписанию на утро.

«Не описываю, как мы волновались, — рассказывает мама. — Необычно, не верилось, что все это возможно, что вместо 4—6 часов занятий — 2 часа, и лишь изредка (смотря по расписанию) занятия вечером — например, когда перевод большой или две математики. Но ребята сразу оценили преимущества такого режима и только очень удивлялись: «Как же так, я стихотворение Маяковского ровно десять минут учил? Математика идет утром очень легко, запоминаешь тоже быстро».

Ребята занимались по такому режиму целый год, стали учиться лучше.

Однако обнаружились и затруднения.

Алла Москаленко из Челябинска никак не может встать утром: «Вот сегодня я хотела встать в 5 часов, и главное, меня разбудили честь по чести, и представляете, я не встала, вот не хватает воли подняться с постели, но я лежу с открытыми глазами и ругаю себя, что не поднимаюсь. Все равно не могу, и все».

А у восьмиклассницы Лиды Гаврюшиной из Москвы другая беда. «Трудно было засыпать в 9 часов вечера, — пишет она — Но за неделю я привыкла к этому».

Наташе Левит из Санкт-Петербурга не разрешили делать уроки утром родители, «Я им доказывала, какую это приносит пользу, но они не согласились, — пишет Наташа. — Как мне быть?»

Валерий Шамшур из Казани спрашивает: «А стакан молока обязательно или можно чем-нибудь заменить? Я не очень употребляю его».

«Больших трудностей не было, — пишет Ирина К. из Екатеринбурга, — только я боялась разбудить маму. Эксперимент удался, я учу все уроки за два часа. Спасибо за совет».

Однако были трудности и посерьезнее.

Надо предупредить, что опыт этот очень опасен, не всем он под силу.

«Сначала все было хорошо, — пишет Лариса Симонова из поселка Мяунджа, Магаданской области. — Я высыпалась и не уставала. Но сейчас мне хочется спать утром и днем! Одно время я спала днем по два часа, но все-таки жалко тратить два часа на сон: лучше почитать... Придется отказаться от этой системы и делать уроки днем. Жалко, конечно, но все-таки надо»

Может быть, Лариса поздно ложилась спать?

А может быть, она была очень напряжена, волновалась. Пока привычка не выработалась, организм перестраивается. А перестройка всегда ведет за собой перегрузки, и не все могут их выдержать, не все могут дождаться невесомости...

Но, пожалуй, точнее всех нашла причину своей неудачи десятиклассница Таня Кузякина из г. Самары:

«Утром я вставала в 5 часов 30 минут и садилась за уроки. До начала школьных занятий я успевала делать все. Первую неделю учителя меня не спрашивали, а со второй недели спросили. Ответы были на удивление хорошие, и это даже заметили в классе. В конце третьей недели успеваемость начала постепенно снижаться — я получила две тройки, а на четвертой неделе наступил кризис: уже не хотелось рано вступать, сильно болела голова, то есть наступило большое переутомление. Безусловно, опыт провалился, и было очень трудно восстанавливать первоначальный режим, то есть учить уроки вечером.

Но я решила все-таки написать вам, потому что, как я думала, я нашла причину этого провала.

Все дело в том, что свободное время у меня пропадало. Я приходила из школы и ничего не делала или все время читала книги; у меня не было увлечения, любимого дела. **Самое главное: чтобы время не улетало безвозвратно к чтобы обязательно было любимое дело, любимое увлечение или занятие спортом».**

Совершенно верно!

Если не знаешь, на что употребить свободное время, то зачем же рано вставать?

Режим Сухомлинского требует больших душевных сил, а силы надо восстанавливать любимыми занятиями. Увлечение — вот что дает силы.

## **Опыты на себе**

Первый опыт этой серии — с «решеткой времени». Как его проводить, понятно. Выиграет тот, у кого хватит терпения как можно больше дней подряд записывать свой расход времени в часах. Особенно аккуратничать не стоит, иначе записи могут занять весь день. Короткие, сокращенные или зашифрованные заметочки в тетрадке — этого будет вполне достаточно.

Второй опыт — для храбрых: постепенно (лучше постепенно, а не сразу!) часть уроков переносить на утро. Кому страшно, переносить то, что полегче. Если первый опыт можно делать втайне от всех, то насчет второго правильное посоветоваться с мамой и заручиться ее согласием. Иначе просто сочтут за лентяя и будут ругать: «Вот, весь день пробегал, уроков не выучил и теперь встал ни свет ни зари, весь дом поднял!» Зачем лишние неприятности?

Но каким бы опытом мы ни занялись, будем помнить главное: для чего нам нужно свободное время. Совсем не для того, чтобы бегать по улицам!

Оно нужно для чтения умных книг, для работы в библиотеке, для занятий в кружке — для общего развития.

Главный резерв времени дают не все эти наши ухищрения, а только общее развитие способностей, которое помогает быстрее схватывать материал и прочно усваивать его. Опыты же нужны лишь для того, чтобы выйти из порочного круга: чем больше сидишь над уроками, тем больше сидеть приходится.

## **Часть VI. КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ И К ЛЮДЯМ**

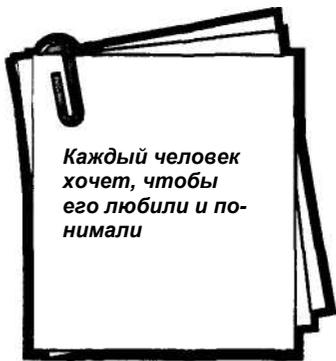
### **Глава 1. Все люди разные — все люди одинаковые**



Ни один человек не похож на другого — все люди неповторимые, единственные в своем роде! Ты, например! Такого человека, как ты, никогда не было и никогда не будет. Вот почему твоя жизнь, твои мысли и идеи бесценны и незаменимы! То, что можешь сделать ты для мира и для людей, не может сделать никто другой.

Это относится ко всем людям, и в этом мы схожи.

И есть у всех нас еще кое-что общее, неважно, имеет человек черный или желтый цвет кожи, является ли он протестантом, иудеем или католиком, мужчина он или женщина, красивый он или не очень, хиппи он или добропорядочный обыватель: это желание дружбы и любви, понимания, расположения и доброжелательности.



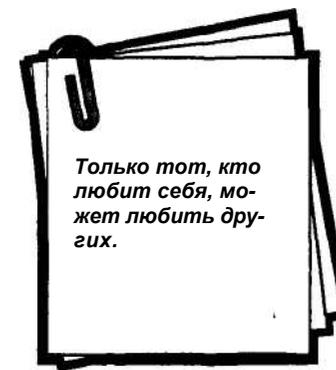
Правильное обращение с окружающими — это умение позволять каждому быть самим собой, проявлять свою волю,

высказывать свое мнение, исповедовать свою веру и относиться к нему как к равному себе. Это трудно не только воспринять на слух и осознать. Это, как когда-то выразился Бертольд Брехт, то "простое, которое так сложно сделать".

На следующих страницах мы дадим тебе несколько советов, которые уберегут тебя от ошибок в общении с людьми. И хотим мы это сделать потому, что наша Земля была бы еще более прекрасным местом, если бы все мы вели себя доброжелательно и порядочно, руководствуясь хотя бы исключительно эгоистическими побуждениями: окружающие будут относиться к тебе по-дружески и внимательно, если ты сам будешь проявлять к ним такое же отношение. Вот поэтому повторим снова и снова: начни с себя!

### **Глава 2. Начни с себя!**

"Библия" является великолепным произведением, в котором изложены знаменитые заповеди, отражающие требования к поведению личности в обществе и общечеловеческие нормы нравственности. Истинная нравственность — это человечность, поэтому главной можно считать заповедь, гласящую: "Возлюби ближнего своего, как самого себя". Если ты хоть немного подумаешь над этой мыслью, то придешь к удивительному выводу, что соблюсти эту заповедь можно только при условии, что ты должен любить самого себя, чтобы научиться любить других. Можно ли ожидать, что другой человек захочет тебя



любить, если ты самого себя терпеть не можешь и нагоняешь тоску на весь мир своим дурным настроением?

Стремись познать самого себя! Преодолей комплекс неполноценности и постарайся настроить себя на то, что у тебя все в порядке. Посмотришь в зеркало. Ты лишь незначительно можешь изменить себя внешне. Ты можешь стать стройнее, толще или немного выше, ты можешь также, если ты девочка, применить косметические средства, чтобы скрыть кое-какие внешние недостатки или подчеркнуть достоинства. Ты можешь обратиться к врачу, чтобы избавиться от противных прыщей (кстати, это могут сделать и мальчики). Но в остальном тебе придется по меньшей мере полвека жить с тем лицом и телом, которыми тебя наградила природа. И будет жаль времени, если ты станешь страдать от того, что ты слишком маленького или большого роста или далеко не "писанный красавец". Неужели ты хочешь выглядеть, как кинозвезда или фотомодель? Но зачем? Каждая травинка не похожа на другую, не бывает

одинаковых снежинок, зачем же ты хочешь быть похожим на дюжину других людей? Как же тебя отличить от других, как не по твоим лицу, голосу, фигуре, походке? Как же тебя полюбить, если ты выглядишь почти так же, как XYZ? Тогда будут любить именно XYZ, а тебя будут воспринимать, как его подобие.



Перечитай еще раз первые абзацы этой главы. Теперь ты, наверное, понимаешь, что в том, что ты именно такой, какой есть, кроется грандиозный шанс. И если ты сердисься, что выглядишь не так, как тебе хотелось бы, так знай же, что у так называемых "красоток" (о "красавчиках" нам не хотелось бы даже упоминать!) далеко не такая легкая и приятная жизнь, как представляется со стороны. Еще в дет-

стве они привыкают к всеобщему восхищению и часто, повзрослев, верят в то, что для счастливой жизни достаточно одной красоты, а напрягаться и к чему-то стремиться они не умеют и не привыкли. Для них каждая морщинка, неизбежно появляющаяся с возрастом, превращается в трагедию.

Давай вспомним судьбу такой знаменитой женщины, как Эдит Пиаф. Слышал ли ты когда-нибудь пластинки с ее песнями? Если нет, обязательно послушай. Эдит Пиаф родилась в парижских трущобах, была внебрачным ребенком, жила в нищете, с детства испытала горе и лишения. Маленькая, тщедушная, некрасивая, болезненная, она всегда была одета в лохмотья. Но благодаря своему великолепному голосу, доброму сердцу и открытому характеру (с ее помощью добились успеха многие молодые музыканты; те большие деньги, которые она зарабатывала, она не раздумывая тратила на других) она стала вызывающей восхищение и известной во всем мире звездой, которую вся Франция ласково называла "парижским воробышком".

Когда Эдит Пиаф умерла, на всей Земле горевали миллионы людей. И что против такой личности значит смазливенькая куколка, которая таращит накрашенные глаза на глянцевого обложке журнала? Наверное, ее можно назвать красивой, но насколько же она лишена индивидуальности, какой она кажется пустой и незначительной! Так что немедленно прекращай сравнивать себя с другими и считать себя скучным и неинтересным. Из-за этих глупых сравнений и возникает комплекс неполноценности, а он совсем тебе ни к чему. Что тебе действительно нужно, так это уверенность в себе. Поэтому перечитай во второй части, что





следует знать об этом. Итак, выше голову! Выпрями спину! Хватит ходить с унылым видом и взглядом побитой собаки!

По этому поводу позволь дать тебе один маленький совет.

Когда по утрам и вечерам ты так или иначе оказываешься перед зеркалом, то каждый раз, глядя на свое от-

ражение, внятно и уверенно произноси:

"Я с каждым днем превращаюсь в положительно настроенную личность. Я отчетливо чувствую, как все больше владею собой, как становлюсь более уравновешенным, оптимистичным, веселым и гармоничным. Мои нервы полностью подчиняются мне. Мой разум избавляется от всяких внутренних барьеров и проявляет неожиданные способности."

Эту формулу самовнушения (подробнее об этом рассказывается в главе "Повлияй на самого себя!") проговаривай по меньшей мере в течение полугода. Лучше всего выучить ее наизусть. Если это тебе трудно, перепиши ее (кстати,

великолепное упражнение по каллиграфии!) и повесь в ванной комнате возле зеркала. Через полгода тебя будет не узнать. Ты будешь держаться прямо, уверенно и свободно. Ты будешь смотреть людям в глаза. На тебе не будут больше отражаться ни ненастная погода, ни плохое настроение находящихся рядом с тобой людей. Ты перестанешь оби-



жаться на обидные шутки и подразывания одноклассников.

Поверь, если ты перестанешь обижаться и бурно реагировать на издевки и подкалывания, то твой слишком маленький рост, толстая попка или тонкие ноги сразу перестанут быть объектом их внимания, они потеряют к ним всякий интерес.

Итак, ты стал другим. Твои глаза сияют. Ты стал более подвижным, активным, завоевал расположение окружающих, и тебя порой даже спрашивают о причинах такой перемены: уж не влюбился ли ты?

На такой вопрос можешь спокойно ответить утвердительно. Ведь ты и вправду влюбился. Влюбился в свою жизнь, в удовлетворенность собой, хотя ты и осознаешь, что тебе еще нужно много работать над собой. Но ты уже давно понял, что уверенность в себе, гармония в душе, согласие с миром и собой не имеют ничего общего с завышенной самооценкой. Переоценивать себя, значит думать: "Все это мне не нужно! Я и так хороший! Я в тысячу раз лучше остальных!" Но ты (и ты это прекрасно понимаешь) не лучше других! Тебе еще нужно избавиться от многих недостатков и воспитать в себе много новых полезных качеств (вспомни сравнение с необработанным алмазом из главы "Твое представление о самом себе"). Те недостатки, которые ты не можешь изменить в своей внешности, ты должен восполнить за счет знаний и ума, доброжелательного и сердечного отношения к окружающим, некоторой доли самоиронии и умения посмеяться над самим собой. (Не бойся открыто смеяться над своими промахами и слабостями. Не обижайся, когда у окружающих возникает причина посмеяться над тобой, посмейся вместе с ними). Всеу этому нужно научиться. Чувствуй, что у тебя все в порядке!

## Я учусь любить себя

Что мне нравится в моем поведении?	Что мне нравится в моей внешности?	Что меня радует? Что я считаю в себе смешным?

По каждому пункту найди несколько наиболее примечательных черт и особенностей. Тебя удивит, как много ты обнаружишь в себе положительного, хотя до сих пор ты почти все воспринимал как отрицательное. Особенно девочки часто считают себя настоящими уродами. Это происходит оттого, что они всегда обращают внимание только на то, что есть в них менее красивого. Но в каждом человеке есть что-то привлекательное. Ты считаешь, что у тебя слишком толстые ноги? Ну и что, зато у тебя великолепные волосы, красивой формы рот и большие выразительные глаза. Забудь про свои ноги (кстати, займись бегом трусцой, и ноги твои станут более стройными) и посмотри в заполненном тобой перечне, что в тебе есть хорошего и симпатичного. Займись тем, что тебя радует, а не тем, что огорчает. Осознай свои положительные качества, совершенствуй их, старайся привлекать внимание окружающих в первую очередь именно к ним. У тебя все в порядке, не забывай!

## ГЛАВА 3. ЕСЛИ ТЫ НЕ НАХОДИШЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО ВЗРОСЛЫМИ

Возможно, у тебя когда-либо возникало ощущение, что с тобой обошлись несправедливо или что на тебе родители срывали свое плохое настроение. Это тебя сердило и обижало, становилось причиной подавленного настроения, у тебя возникали всякие мрачные мысли, ты замыкался в себе, становился молчаливым и робким. Когда окружающие обращаются с тобой резко, грубо и неделикатно из-за недостатка времени, терпения, понимания или из-за расхождения во мнениях, пытаешься обязательно навязать тебе свое, у тебя могут возникнуть скованность, застенчивость, нервозность и даже заикание, дрожание рук и подергивание лицевых мышц, страх, сильное потение, ты будешь видеть по ночам кошмары, примешься грызть ногти.

Взрослые ведут себя глупо и необдуманно, доводя детей до такого состояния, что они чувствуют себя "не в своей тарелке" и ощущают камень на душе. Подсознание реагирует на такие эмоциональные вспышки, происходящие порой без злого умысла, и на проявления бессердечия необычным образом: попавший под горячую руку взрослым ребенок, совершая всяческие проделки и даже недостойные поступки, грубя и дерзя, пытается таким образом обратить их внимание на недостаток любви, внимания и заботы. Взрослым это, разумеется, действует на нервы, и, если они не задумаются и не поймут, в чем причина необычных выходов и дерзостей ребенка, начнутся беспрестанная ругань и обиды, издевки, насмешки и даже наказания. Даже если взрослые не говорят тебе прямо, что им в тебе не нравится



*Если взрослые порой отравляют тебе жизнь.*

и чем они недовольны, по их поведению, холодным взглядам, неприступному виду, равнодушным и недовольным лицам и пренебрежительным жестам ты без всяких слов поймешь, что они о тебе думают.

Действительно скверно, когда взрослые не проявляют достаточно сознания и не знают, как избежать подобных ситуаций в общении с детьми. Тебе и твоим сверстникам несомненно иногда бывает очень трудно найти с такими взрослыми общий язык. Но помнишь, что мы тебе советовали, если ты испытываешь трудности в общении с учителями? Эти же советы применимы и при общении со своими родителями и другими взрослыми, с которыми ты имеешь дело. Старайся время от времени ставить себя на их место и представлять себе, какие нагрузки им приходится испытывать изо дня в день, какие нелегкие проблемы они решают:

- Им приходится много работать, чтобы обеспечить свою семью, и по вечерам, когда они возвращаются домой, они падают с ног от усталости и чувствуют себя, как выжатый лимон.
- Денег, которые они зарабатывают, часто не хватает, и покупка одежды, еды, затраты на автомашину, квартплата, летний отдых превращаются в трудно разрешимую проблему.
- Возможно, они боятся сокращения своего рабочего места и мучаются раздумьями, как быть дальше, если они станут безработными.



В такой ситуации порой достаточно искры, к примеру, двойки по математике в дневнике, который ты даешь подписать родителям, чтобы произошел настоящий "взрыв". Родители приходят в ярость, потому что считают, что тот, ради кого они целый день "горбатятся", не

может нормально исполнить свои прямые обязанности и выучить математику так, чтобы не делать кучу ошибок (конечно, здесь нет никакой связи, но скажи, положи руку на сердце, всегда ли ты сам следуешь логике и бываешь справедлив, когда сердиться?)

Однако перейдем к делу! Что можно предпринять, если родители или другие взрослые ведут себя неправильно по отношению к тебе?

Прежде всего все адресованные тебе бранные слова пропусти мимо ушей и постарайся как можно скорее забыть! Не впадай от этого в мрачное настроение и не поддавайся обидам от резкого тона и недобрых слов! Помни: ты моложе и поэтому у тебя более крепкие нервы. Конечно, ты не должен со спокойной душой воспринимать плохие оценки и справедливые упреки, но ругань следует забыть, иначе она будет обременять твою душу и принесет больше вреда, чем двойка по математике. Подойди к своей маме — но только после того, как она закончит ругать тебя и немного успокоится — и обними ее. Попроси ее помочь тебе и позволь ей это сделать.

Как, ты не можешь обнять того, на кого рассердился? Нет! Можешь! Постарайся пересилить себя! Сделай первый шаг! Любая мать, любой отец перестанут браниться и злиться, если их нежно обнять. Сердце их растает, ведь ругают-то они тебя потому, что любят. Стали бы они сердиться, если бы твое поведение и твое будущее им было безразлично? Разве они сердятся на чужих детей за плохие отметки и недостойное поведение? Вот видишь, любовь иногда проявляется довольно странно!

Если твой отец возвращается домой и ни с того ни с сего обрушивается на тебя с руганью, начинает придирается к



тебе, не лей слезы и не разыгрывай оскорбленную невинность. Не надо грубить, огрызаться и хлопать дверью. Лучше пережди полчаса, когда он немного отдохнет, и спокойно и дружелюбно скажи ему, что тебе не нравится, когда он без всякой причины ругает тебя. Попроси его рассказать, как у него прошел день и что его так расстроило. Он, конечно, может одернуть тебя и сказать, что тебе следовало бы больше заниматься своими делами, но ты все-таки продолжай настаивать, чтобы он тебе все рассказал. Может быть, у тебя откроются глаза на неизвестные прежде обстоятельства и трудности. Ты узнаешь, как много работы у твоего отца, что у него не складываются отношения с начальником-самодуром и т.п., и ты поймешь, что его плохое настроение совершенно не связано с тобой. А для твоего отца, будем надеяться, такой разговор тоже окажется полезным, он поймет, что не должен на тебе срывать свое зло и неприятности.

Такую же тактику поведения ты можешь применять и по отношению к другим людям, если в общении с ними у тебя возникли трения.

*Пожалуйста, никогда не отвечай злом на зло"*



**Никогда не отвечай злом на зло!**

Это приводит только к ссоре, а, ссорясь со взрослыми, ты всегда будешь оставаться в проигрыше. Не горячись! Не позволяй вывести себя из равновесия! Пытайся сохранять доброжелательность и даже улыбаться, если сможешь.

Это, конечно, невероятно трудно, зато оказывает ошеломляющее действие. Однажды мне довелось на языковых курсах учиться вместе с девушкой из Таиланда, которая сильно шепелявила. Когда в

первый раз она читала текст, язвительная сварливая преподавательница накричала на нее, зло вышутив и сделав обидные замечания. В ответ девушка, беспрестанно кланяясь, поблагодарила ее за замечания (в ее словах при этом не было и тени иронии). Сделала она это так, словно благодарила за полученный от преподавательницы ценный подарок.

Когда девушка отвечала урок второй раз, преподавательница хотя и ворчала, однако торопилась отвести взгляд от искренне улыбавшейся ей тайландки. В третий раз преподавательница лишь сухо, без проявления каких-либо эмоций, исправила явные ошибки и запротестовала, когда тайландка с улыбкой высказала свою сердечную благодарность за исправления, заявив, что выполняет лишь свою работу. О дефекте девушки она больше не упоминала.

Сердце этой одинокой чудаковатой дамы смягчилось от проявления доброжелательности. С тех пор она, которую все в школе боялись из-за ее злого языка и постоянных вспышек гнева, стала более объективной и справедливой ко всем остальным ученикам. Весь класс выиграл от способности умной тайландки понимать и прощать других, а также улыбкой гасить конфликт.

Улыбка — это большая сила! Когда взрослые ругают тебя, смотри на них по-доброму, с улыбкой. Не ухмыляйся насмешливо! Улыбайся сердечно, искренне! Если ты допустил промах, вежливо извинись. Признай свою вину. Пусть твое лицо будет ясным, словно солнышко. Еще не родился человек, который в ответ на такое поведение не стал бы более добрым, открытым и доступным. Используй при этом формулу самовнушения, которая поможет тебе



**Улыбка обладает большой силой!**

сдержаться, сохранить спокойствие и всем своим существом излучать доброжелательность и понимание:

***"Я вдыхаю силу солнца!  
Я сияю словно солнце!"***

Бери свои четки и произноси эту формулу как можно чаще. Ты уже знаешь, как воздействуют такие формулы. Если ты не почувствуешь ее действие, перечитай еще раз главу "Повлияй на самого себя".

## ГЛАВА 4. НА ЧТО ИЗЛИТЬ СВОЙ ГНЕВ ?



Прочитав предыдущую главу, ты, наверное, подумал: "Боже милостивый, да они хотят, чтобы я стал совсем святым или каменным, который, как болван, все время улыбается и безропотно сносит любое оскорбление". Не волнуйся, у нас нет такого намерения! Разумеется, тебе надо каким-то образом

"выпускать пар". Причем делать это надо обязательно, иначе ты не избежишь язвы желудка или еще какой-нибудь болезни. Но только не выбирай в качестве громотвода живых существ: ни взрослых, ни одноклассников, ни своих кошку и собаку. Для этой цели самыми подходящими предметами являются боксерская груша или футбольный мяч, а также любые другие прочные спортивные снаряды. Пойди в лес или парк и покричи изо всех сил. Поколоти свою подушку или свернутое одеяло. Включи "на полную катушку" магнитофон и во все горло запой вместе с любимым певцом. Можно поколоть дрова

или проплыть с километр в бассейне или в реке. Со временем ты наверняка придумаешь какой-нибудь свой собственный способ эффективно "выпускать пар". Когда ты почувствуешь, что немного успокоился, сделай упражнения на снятие напряжения (главы "Сбрось напряжение!" и "Медитация"), тебе сразу станет легче. Твое душевное равновесие восстановится. Мир опять станет для тебя светлым и радостным! А поэтому поторопимся перейти к еще одной не очень приятной теме: поговорим о людях, которых ты не любишь и которые не любят тебя.



## ГЛАВА 5. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ИМЕТЬ "ВРАГОВ"

Никто не может этого себе позволить! И все-таки ты можешь столкнуться в жизни с людьми, которые будут тебе несимпатичны, которые невзлюбят тебя или которые без каких-либо видимых причин и поводов с твоей стороны превратятся в твоих противников: может быть они станут в какой-то области твоими соперниками или затаят обиду из-за твоего необдуманного замечания. Но тебе каким-то образом надо продолжать сосуществовать с этими людьми и справиться с этой проблемой. Сначала прислушайся к такому совету: не приписывай себе и другим те чувства, которых в действительности нет. Тебе ни к чему лишнее



нервное напряжение. Не нужно быть и таким ревностным борцом за правду, который считает своим долгом, даже когда его не спрашивают, высказать каждому в лицо правду-матку, и всегда находит, в чем можно упрекнуть другого. Будь с теми людьми, которых ты не любишь, вежливым и хотя бы чуть-чуть дружелюбным. Сознательно воздержись от недобрых шуток над ними, не дразни их, не подводи, не обманывай и не жалуйся на них. Если ты будешь поступать иначе, то быстро разгорится настоящая вражда, которая



никому не нужна и которую очень трудно будет удержать под контролем. Все это требует времени, сил и нервов, и никто от этого не выиграет.

Если когда-нибудь и где-нибудь тебя самого будут дразнить и высмеивать, подумай сначала, может быть, все это лишь безобидные и беззлобные шутки. Если это действительно так, не делай из

этого трагедию, восприми с улыбкой и посмейся вместе с шутниками. Если же дело обстоит более серьезно, и насмешки злые и обидные, существует только один выход: ни в коем случае не подавай вида, как глубоко они тебя оскорбляют. Внушай себе, что твои обидчики так мало для тебя значат, что ты не можешь позволить, чтобы их действия или слова отразились на твоём душевном состоянии. Старайся по возможности сохранять внешнее спокойствие! (Не меняйся в лице, старайся улыбаться или хотя бы сделай равнодушное выражение лица. Попробуй потренироваться, как это можно сделать, перед зеркалом!) Помни, что у тебя более крепкие нервы. Ты сильнее! Ругань, несправедливые обвинения, колкости и провокации прекратятся сами по себе, если обидчики убедятся, что их действия оставляют

тебя равнодушным. (Дома в тихом уголке ты можешь от души "выпустить пар", если в этом будет необходимость!)

Кстати, существует один очень хитрый способ превратить людей, которые тебя терпеть не могут, если не в своих друзьях, то по крайней мере в своих сторонников. Для этого, правда, нужно обладать некоторым чутьем, кроме того, ты сам не должен быть настроен враждебно к этим людям.

Вот этот оригинальный совет: устрой вечеринку для своих "врагов".

Пригласи всех тех из своего класса, спортивной секции или кружка, кто, по твоим наблюдениям и предположениям, настроен против тебя, к себе в гости на вечеринку. Подготовься к этому мероприятию с особой тщательностью. Будь веселым, общительным и отзывчивым хозяином. Продумай, какие игры и развлечения ты можешь предложить своим гостям. Важно выбрать такие, во время которых гости могли бы проявить во всем блеске свои способности. Самому тебе желательно оставаться в тени и не изображать из себя суперзвезду. Во всем уступай гостям. Пытайся с отдельными гостями завязать беседу. Не говори все время сам, больше старайся слушать других. Большинство из твоих "врагов" с удивлением обнаружат, что ты вообще-то довольно симпатичный человек, да и сам ты отлично развлекаешься в этот вечер. Должен тебе заметить, что этот "трюк" с приглашением в гости "врагов" уже многократно испробован, и у тебя он наверняка увенчается успехом, если ты обладаешь некоторой долей уже упомянутого чутья. Весь этот праздник, даже само приглашение на него, должны выглядеть импровизацией чистой воды (тем важнее тщательная подготовка к нему), чтобы ни у кого не возникло впечатление, что ты навязываешься (и не собираешься,



правда?). После этой вечеринки ты увидишь, как много друзей у тебя вдруг появится. Разве не стоит это небольшой военной хитрости, как считаешь?

### Мои "враги"

Имя	Почему я не могу его (ее) терпеть?	Что я могу сделать, чтобы изменить свое отношение к нему (к ней)?

Есть ли у тебя враги, которые отравляют тебе жизнь? Не огорчайся! Лучше подумай над словами писателя Людвига Берне: "То обстоятельство, что у нас есть враги, однозначно доказывает, что мы имеем определенные заслуги!" Пойми, что большинство из тех людей, которых ты считаешь врагами, лишь завидуют тебе. Поэтому щади их, ведь ты в чем-то превосходишь их.

## ГЛАВА 6. ОДНОМУ ТЕБЕ НЕ СПРАВИТЬСЯ!

Любой человек нуждается в других людях, чтобы вообще был возможен процесс взаимодействия, именуемый нами жизнью. Никто не может существовать в одиночестве, в

том числе и ты. Хотя ты спокойно можешь избегать тех людей, которые оскорбляют окружающих, лицемерят или ругаются, но забираться в свою раковину только потому, что ты разочаровался в том или ином человеке, не стоит. Как раз в этой ситуации тебе более, чем когда-либо, нужно общение, возможность поделиться своими проблемами и переживаниями, сочувствие и внимание окружающих. Если ты замкнешься в себе, очерствеешь сердцем, считая себя несчастным, обделенным судьбой, обиженным, то никогда не ощутишь тепло и симпатию, которые готовы проявить по отношению к тебе многие люди.

Испытав горькое разочарование, нелегко проникнуться вновь доверием к окружающим, однако это внушает надежду на то, что тебе не придется разочаровываться еще раз. Вероятность того, что на твое доверие тебе ответят вниманием, дружбой и любовью, очень велика, гораздо больше, чем шанс выиграть в лотерею. Почему бы тебе в самом деле не сделать еще одну попытку? Даже самый лучший футболист чаще бьет мимо ворот, а не в них.

Один ты беспомощен и одинок! Если ты даришь окружающим любовь и дружбу, ты и в ответ получаешь любовь и дружбу! Совершенно точно! Ты и сам можешь это испытать!

## ГЛАВА 7. БЕЗ ДРУЗЕЙ НЕ ОБОЙТИСЬ!

Какой-то остроумец сказал однажды: " Семья — это дар небес, слава Богу, что мы имеем возможность сами выбирать себе друзей!"





**Истинная дружба  
значит отдавать  
и брать**

Это блестящее и достаточно умное наблюдение, так как каждому из нас нужно кроме семьи иметь хотя бы одного друга. И было бы странно, если бы среди множества окружающих нас людей не нашлся такой человек (то, что вместо друга может быть подруга, подразумевается само собой).

Друг — это человек, который

- тебя любит,
- к тебе прислушивается,
- с тобой всем делится,
- часто бывает с тобой,
- тебя поддерживает и ободряет,
- помогает тебе,
- критикует тебя, не подвергая сомнению дружбу с тобой,
- хвалит тебя,
- принимает тебя таким, какой ты есть,
- честен и искренен с тобой.

Друг — это человек, который навещает не твою семью, не твой дом, а Тебя, которому нужен не твой бассейн, не твоё имя, не твои деньги, а Ты!



**Не каждого знакомого  
можно считать  
другом.**

Ты думаешь, такого не бывает? Глубоко ошибаешься! Если ты готов сделать то же самое для какой-нибудь девочки или какого-нибудь мальчика, ты обретешь таких подругу или друга.

Подобно тому, как колеб-

лются чаши весов, так и в дружбе постоянно происходит чередование "давать" и "брать". Каждый всегда готов сделать для другого то, что ему как раз в этот момент нужно больше всего.

Как тебе узнать, в чем именно нуждается твой друг? Со всем просто: в спокойной обстановке поразмышляй, что бы тебе было нужнее всего, будь ты на его месте. Тогда ты точно будешь знать, какую дружескую услугу тебе следует оказать ему или ей. Если же ты примешься, словно мелочный торговец взвешивать и прикидывать, что и сколько ты сделал для своего друга, оплатил ли он тебе тем же, стоил ли твой подарок ему на день рождения дороже, чем его подарок тебе, дольше ли тебе приходится его или ему тебя ждать, из таких отношений дружбы не выйдет. Тогда это можно будет назвать просто знакомством. И таких знакомых у тебя может быть немало. Дюжины. И отношения с ними, какими бы хорошими они ни были, не будут сильно волновать тебя. Настоящему другу ты отдаешься всей душой, отношения с ним не безразличны для тебя, размолвки с ним задевают тебя за живое. Истинная дружба выдерживает испытания и разлуки и даже становится от них крепче.

Настоящий друг не стремится тебя перевоспитать или сделать лучше. Он любит тебя таким, какой ты есть, он мирится с твоими недостатками. Но ведь и ты — а это очень непросто — тоже должен принимать своего друга таким, каков он есть. А это не всегда получается и порождает конфликты, потому что, к сожалению, во многих из нас сидит маленький скверный ментор, который считает своим долгом непрерывно направо и налево раздавать советы и поучать. Пожалуйста, при первой же возможности постарайся навсегда подавить в себе этого внутреннего учителя! Несомненно, друзья могут и должны говорить друг другу правду, даже если это и неприятно. Но эта правда должна быть полезна другу. Она не должна ему быть во вред. Поэтому иногда полезнее не говорить правду, а промолчать.

Это довольно трудно. Но все-таки старайся различать, когда лучше оставить свое мнение при себе.

Между прочим, дружить — это совсем не значит быть постоянно друг с другом или ходить друг к другу в гости. У каждого должно быть свое место, каждый должен иметь возможность распоряжаться собой и своим временем. Это идет только на пользу дружбе. Образно говоря, отношения с другом должны быть примерно такими, как в семье ежей: ежи собираются вместе, чтобы согреть друг друга, но они не придвигаются слишком близко, чтобы не уколоть друг друга. Настоящим друзьям не составляет труда установить эту едва ощутимую дистанцию. Они знают: на своего друга я могу положиться. Он поможет мне в случае необходимости, точно так же, как и я приду к нему на помощь в трудную минуту. Желаем тебе найти такого друга, даже если тебе придется искать его много лет! Кто имеет настоящих друзей, тот живет вдвое — втрое более насыщенной и интересной жизнью, потому что он живет не только собственными интересами и переживаниями, но и сопереживает друзьям. Если тебе встретятся девочка или мальчик, с которыми тебе хотелось бы дружить, не медли. Поговори с ним (с ней). Не робей! Быть одному хуже, чем получить от ворот поворот. У тебя начинается сильное сердцебиение и холодеет в животе, когда приходится обращаться к кому-нибудь с просьбой? Значит, ты достиг пределов своих возможностей. Если ты все-таки сумеешь пересилить свою стеснительность, значит расширишь границы своих возможностей, отодвинешь их дальше и станешь на чуточку сильнее. Так что стоит попробовать!

Вероятность того, что при попытке завязать дружеские отношения тебя не "отошьют", достаточно велика. Возможно, человек, с которым ты хочешь завязать более тесные отношения, только и ждет, чтобы ты к нему обратился. Перечитай главу "Сбрось напряжение", чтобы при помощи глубокого дыхания унять сильное сердцебиение. Итак, соберись с силами и сделай первый шаг.

### Мои друзья

Друзья	Чем отличается дружба с этим человеком?	С кем бы я хотел дружить?	Почему?

Может быть, ты заметил: дружбу поддерживают по каким-то определенным причинам. Существуют также подходящие причины завязать дружеские отношения с новым человеком. На следующих страницах ты узнаешь, как познакомиться с незнакомыми людьми и обрести таким образом новых друзей. Но будь при этом разборчивым, потому что плохие друзья хуже хороших врагов.

## ГЛАВА 8. КАК "ЗАВЯЗЫВАТЬ" ОТНОШЕНИЯ

Ты пошел в кино, в театр, на дискотеку, на спортивные соревнования и увидел там человека, который тебе понравился и тебя заинтересовал. Купи две порции (бутылки) прохладительного напитка (одну для себя, другую — для незнакомца или незнакомки). Вежливо с



дружелюбной улыбкой предложи ему (ей) угощаться. Если он (она) ответят отказом, придется тебе выпить обе порции, однако вероятность того, что твое угощение положит начало разговору между вами, достаточно велика. Начать разговор должен, конечно, ты. Его отправной точкой может быть спектакль, фильм или соревнования, которые вы смотрели вместе. Этот способ "заигрывания" немного прямолинеен, но обычно приводит к желаемому результату.

Спросить дорогу или время, оказать какую-нибудь незначительную услугу — также не самый плохой способ познакомиться. Но поскольку далеко не все люди вокруг ходят с тяжелым грузом, забывают дома часы или очки, желательно придумать какой-нибудь более оригинальный подход, позволяющий завязать беседу с незнакомым человеком. Необщительные застенчивые люди особенно восприимчивы к нестандартным ситуациям. Они недооценивают себя. Если, к примеру, ты относишься к такому типу людей, не терзайся постоянно мыслями о том, как неприятно при попытке познакомиться с кем-нибудь, натолкнуться на отказ, лучше подумай о том, как приблизиться к незнакомому человеку с каким-нибудь приятным комплиментом или ненавязчивой просьбой. Помни о главном: начало ни в коем случае не должно быть негативным! Было бы ошибкой начать разговор с таких фраз:

- Позвольте побеспокоить вас?
- Не хотел бы занимать ваше драгоценное время, но...
- Не затруднит ли тебя...
- Прошу прощения...

Довольно легко начать разговор с незнакомым человеком в ресторане, кафе, кафе-мороженое, посещая одну спортивную секцию, кружок, играя вместе во дворе, на стадионе, работая вместе на одной фирме, в одной мастерской и т.п.

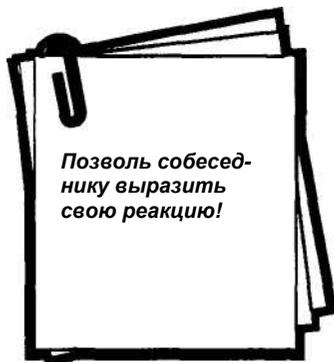
Вот несколько фраз, с которых можно начать разговор в этой ситуации:

- Тебе джинсы идут больше, чем мне...
- Вы не певица X?
- Ты быстрее освоил этот танец, чем я, научи меня ему, пожалуйста...
- У тебя совсем не стало прыщей! Как ты от них избавилась?
- У тебя классная стрижка! Кто тебе ее сделал?
- Ты больше любишь мороженое или колу?
- Вы не могли бы уделить мне десять минут...?
- У тебя такой шикарный новый ремень! Поздравляю!
- Ты бы собственно могла быть моей бабушкой (секундная пауза)..., если бы была в четыре раза старше, чем есть.

Тот, кто делает первый шаг, всегда находится в более выгодном положении, так как побуждает другого реагировать. Важно немного озадачить, удивить и развеселить собеседника. Заставив его улыбнуться или засмеяться, ты уже наполовину завоеешь его симпатию. А его вопрос "Что ты имеешь в виду?" служит великолепной зацепкой, с помощью которой ты можешь удержать его внимание.

Стоит ли удерживать его внимание и продолжать знакомство, выявится уже во время первого разговора. Буквально через пару минут ты поймешь, действительно ли тебе симпатичен и интересен этот человек, как тебе казалось, или он недалекий и высокомерный.





Но не забывай, пожалуйста, о совете, который мы дали выше: начало разговора не должно быть негативным! Не нужно извиняться еще до того, как ты совершил какой-нибудь промах! Не стоит задавать вопросы, на которые твой собеседник может ответить однозначно "да" или "нет".

Старайся так с самого начала построить разговор, чтобы собеседник мог выразить свою реакцию.

Точками соприкосновения могут быть общие проблемы, неприятности и радости. Так что смелее! Сформулируй в уме первую фразу, сделай глубокий вдох и с улыбкой начинай говорить! Не опускай глаза долу, смотри собеседнику в лицо. Вот, собственно и все.

А то, что ты будешь немного волноваться, так это даже неплохо. Новое знакомство и должно немного будоражить, подогреть кровь. Ведь приключения возможны не только в Африке, но и совсем рядом, буквально за углом.

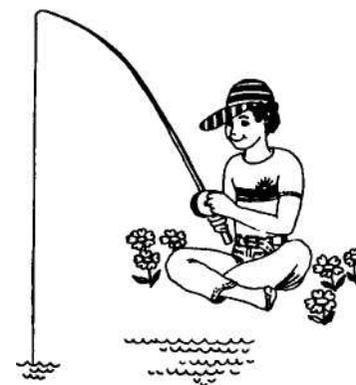
## ГЛАВА 9. УВЛЕЧЕНИЕ ПРИНЕСЕТ И РАДОСТЬ, И ДРУЗЕЙ

А у тебя есть увлечение? Не торопись ответить "да". Если ты собираешь почтовые марки, потому что все твои товарищи этим занимаются, или играешь в футбол, потому что большинство твоих приятелей любят гонять мяч, это еще нельзя назвать увлечением!

Только когда ты найдешь себе занятие, которое тебя захватит и будет не только доставлять тебе удовольствие, но и увлечет тебя настолько, что ты позабудешь все вокруг

себя, которое будет полностью соответствовать твоим склонностям, вот тогда у тебя будет настоящее хобби.

Для настоящего увлечения ничего не жалко. Его невозможно ни с кем разделить. Самое большее — с несколькими единомышленниками. Какое бы ты себе увлечение ни выбрал — разводить аквариумных рыбок, разрисовывать оловянных солдатиков, строить модели судов, дрессировать морских свинок, плести ковры\*, путешествовать, заниматься кулинарией или фотографировать — старайся как можно больше узнать о том деле, которым занимаешься. Стань настоящим специалистом в этой области! Встречайся с людьми, которые имеют такое же хобби или переписывайся с ними (это наилучший путь найти себе друга!). Старайся разрабатывать собственные идеи, усовершенствования и новшества, стараясь переиграть то, что предлагают промышленность и торговля. Именно таким путем некоторые из твоих сверстников стали исследователями и изобретателями. То, что увлечение обязательно поможет тебе учиться в школе, ты уже знаешь из главы "Советы для школы".



Главное, чтобы увлечение было для тебя интересным и доставляло радость, поэтому искать его лучше подольше. Ты увидишь, как тебя подстегнет и прибавит тебе энтузи-

азма то, что ты вскоре будешь больше разбираться в моторах, чем отец, или шить лучше, чем мама.

Радость, которую может доставить увлечение, не зависит от возраста. Может быть, тебе уже приходилось слышать о "бабушке" Мозес, американке, которая в шестьдесят лет, овдовев и мучаясь грустью и тоской, принялась рисовать? Через несколько лет она стала знаменитой художницей-самоучкой, работавшей в стиле примитивизма и имевшей сотни подражателей.



Мы знаем одну домохозяйку, которая, сидя дома, годами скучала и каждую неделю выискивала у себя новую болезнь. Однажды она попала на занятия по икебанае — японскому искусству составления букетов. Постепенно она увлеклась этим и добилась большого мастерства, научившись составлять оригинальные композиции.

Она перечитала все, что смогла найти об икебанае, заинтересовалась культурой и религией Японии. В конце концов она отправилась в путешествие в Японию, обнаружила, что существуют различные школы по искусству составления букетов. Она выучила японский язык, чтобы иметь возможность разговаривать с преподавателями в Японии, куда стала ездить каждый год. А потом она сама организовала курсы икебаны и добилась колоссального успеха. Однако у нее вызывало досаду то, что она вынуждена была демонстрировать свои композиции в вазах, которые соответствовали европейскому вкусу и не гармонировали с изысканной красотой букетов. Тогда она начала сама разрабатывать подходящие сосуды. Она освоила гончарное ремесло, советовалась с художниками и керамистами. В результате ей удалось разработать свой собственный оригинальный стиль.

Теперь зимой она ездит с лекциями по странам Европы, а летом продолжает учиться в Японии. Ее вазы и композиции находятся во многих музеях, и знатоки готовы платить за них большие деньги.

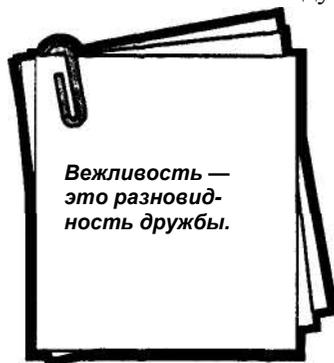
Следующий пример поведал нам один молодой человек, которого очень сердило то, что его фамилию французского происхождения всегда произносили неправильно. Его заинтересовало, почему у него, немца, французская фамилия. Он начал изучать свою родословную. Рылся в архивах и старинных церковных книгах и в конце концов обнаружил, что его предки, будучи гугенотами, бежали из Франции. Молодой человек отправился во французскую деревушку, откуда были родом его пращуров. То, что он как бы между прочим выучил французский язык, причем не только современный разговорный, но и старофранцузский, чтобы понимать древние документы, приобрел обширные знания по истории, культуре и литературе Франции и чувствовал себя в этой стране как дома, было лишь побочными результатами его увлечения. Теперь он переводит художественные и научно-популярные книги с французского языка на немецкий и этим зарабатывает деньги, чтобы иметь возможность продолжать изучение истории своей семьи. К своим 18 годам он стал настоящим специалистом. Можешь себе представить, какие оценки он получил на экзаменах на аттестат зрелости по истории и французскому языку.

Увлечение поможет тебе стать самобытной личностью с богатым внутренним миром. Благодаря этому ты будешь более интересен для окружающих тебя людей. Нет никого скучнее людей, которые способны говорить только о повседневных бытовых делах.

## Глава 10. "Все это условности!"

В этой главе мы хотим упомянуть о столь часто ругаемых формальностях. Нередко мы говорим: "Ах, это ведь

только формальности! Это абсолютно неважно!", если хотим отмахнуться от кажущихся нам неприятными замечаний и наставлений, когда, например, натягиваем на себя безобразно грязные джинсы или не уступаем место в трамвае пожилой женщине. Но, с другой стороны, именно от этих "не имеющих никакого значения" условностей зависит, кажется ли нам самим какой-нибудь человек симпатичным или мы его "на дух" не переносим, скажем, потому



что он редко пользуется мылом и зубной щеткой. Быть самому вежливым кажется нам не так уж важно ("Главное, что я — порядочный человек!").

Но если кто-то постоянно забывает наше имя или даже при десятой встрече говорит: "Э-э, простите, как же вас зовут?", мы не только не приходим

в восторг, но и стараемся избегать этого человека.

В наше время, несомненно, неважно, знаешь ли ты, как надо целовать руку даме или делать книксен, но ты, конечно, согласишься, что употребление таких слов, как "спасибо" и "пожалуйста" значительно облегчает жизнь.

Вежливость подобна смазочному материалу, который помогает общению с людьми. Ты можешь знать правила хорошего тона из книг по этикету, но при этом оставаться неискренним и вести себя натянуто и неловко. Между тем, в себе самом ты носишь то, что называют "душевностью" или "велением сердца". Тебе достаточно лишь спросить самого себя, а что было бы тебе приятно, если бы ты был на месте другого человека, и ты уже будешь знать, как следует себя вести. (Тебе кажется, что ты уже где-то это слышал? Верно! В главе о дружбе говорится почти то же самое. Действительно, вежливость — это проявление дружелюбного отношения, другими словами, человечности, которая пока-

зывает тому, с кем ты общаешься, что ты его или ее ценишь и уважаешь.)

И еще об одной "несущественной" условности, касающейся хорошего вкуса, о котором, как известно, нет смысла спорить, но тем не менее это постоянно делают. Хороший ли у тебя вкус, видно по твоей одежде, по тому, как оформлена твоя комната, по тому, какие предметы для постоянного пользования ты выбираешь. Вкус, конечно, дело сугубо личное, и все же в выборе одежды, обстановки и т.п. необходимо проявлять здравый смысл.

Если, к примеру, ты — человек хрупкого сложения, застенчивый и эмоциональный, нацепишь на себя устрашающий наряд рокера, то в глазах окружающих будешь скорее всего выглядеть смешно, а не эффектно. Можно считать, что в этом случае вкус изменил тебе.

Хороший вкус ты проявишь не только благодаря изящным, изысканным (т.е. тщательно отобранным и подходящим тебе) вещам, которые носишь или которыми окружаешь себя, но и своим поведением. Если ты у всех на виду ковыряешь в зубах, чешешь в затылке черенком вилки или за праздничным застольем по случаю дня рождения своей бабушки рассказываешь сальные неприличные анекдоты, ты ведешь себя как невежа с дурным вкусом. Вот так мы снова пришли к тем выводам, которые изложили в начале этой главы.

Чтобы у тебя было все в порядке, нужно соблюдать так же и то, что порой называют условностями. Не стоит их недооценивать!



## ГЛАВА 11. ТЫ ОПТИМИСТ ?



Тебе, конечно, знакома шутка, объясняющая разницу между пессимистом и оптимистом:

Пессимист и оптимист сидят в кафе. Перед тем и другим на столе стоят наполовину выпитые стаканы колы "О-о,— говорит пессимист, — мой-то стакан уже наполовину пуст!" А оптимист, улыбаясь, откликается: "А у меня наполовину полон!"

Уже по этой шутке ты можешь понять, что оптимист всегда воспринимает происходящее вокруг него положительно, в то время как пессимист абсолютно то же самое видит в черном цвете и оценивает отрицательно. Значит важна не столько сама реальность, сколько то, как ее оценивают. В зависимости от индивидуального восприятия жизнь может казаться или более печальной или более радостной.

А ты кто, оптимист или пессимист? Являешься ли ты человеком, который во всем замечает только плохое или который во всем старается разглядеть что-то хорошее, красивое, радостное и положительное? А теперь задай себе вопрос, с кем из тех двух персонажей в кафе ты предпочел бы познакомиться: с оптимистом или пессимистом? Скорее всего ты постараешься избежать знакомства с ворчуном, оптимист кажется тебе более радостным человеком, с которым можно неплохо повесе-



литься. Мартин Зелигман написал книгу с очень выразительным названием "Пессимистов не целуют". Уже по названию понятно, что окружающие не тянутся душой к вечно недовольному, ворчливому человеку. Все сторонятся человека, который постоянно к чему-то придирается и все критикует, зато веселый, улыбчивый человек всегда оказывается в центре всеобщего внимания. В этой книге Мартин Зелигман пишет, что пессимисты во всем, что происходит с ними, сваливают вину на кого угодно, только не на себя. Они все время плачутся и жалуются, считая себя великими неудачниками.

И с оптимистом могут происходить не очень приятные вещи, но он не опускает от этого руки и не падает духом. Ученик, настроенный оптимистически, тоже может написать контрольную по математике на двойку или даже остаться на второй год. Но после такой неудачи он старается напярчь все силы, чтобы в следующий раз добиться успеха. Если такое случается с пессимистом, он только жалеет себя и приходит в упадническое настроение.

Доказано, что оптимистам легче учиться, им больше удастся добиться в жизни, даже здоровье у них лучше, чем у нытиков и ворчунов. Если человек, выполняя задание по математике, заранее думает: "Все равно у меня снова будут ошибки", тогда это так и случится. Если же человек настраивает себя мыслью "На этот раз у меня все получится правильно!", вероятность того, что он действительно получит хорошую оценку, гораздо выше. Так что никогда не произноси таких фраз:

"Я с этим все равно не справлюсь"

"По этому предмету я — полный ноль."

"Эта работа мне не по плечу, она у меня никогда не получится."

"Мне никогда ничего не удастся, вот почему я такой грустный".

"У меня так скверно на душе."

"Я так боюсь контрольной по математике (физике, английскому...).

Настройся положительно!

Лучше громко и внятно произноси такие фразы:

"Я точно знаю, что на этот раз моя работа будет лучше."

"Предстоящая контрольная радует меня, я хорошо подготовился к ней."

"У меня отличное настроение, потому что дела мои идут все лучше."

"Я уверен, что с этой работой наверняка справлюсь."

"Я чувствую себя великолепно, потому что знаю, чего хочу."

Перед любой важной работой можешь вслух произносить эти формулы положительного настроения, стоя перед зеркалом. Возможно, ты в самом скором времени заметишь, что любые задания тебе будут казаться легкими, справляться ты с ними будешь быстрее, и что темные тучи над твоей головой рассеиваются. Вспомни еще раз о двух посетителях кафе, в стаканах которых было одинаковое количество колы. Человек, который воспринимает мир и события, происходящие вокруг него и с ним, с тревогой и безнадежностью, является пессимистом. Но ты же оптимист! И, как у оптимиста, у тебя все будет получаться лучше и лучше, вероятно, даже то, что ты раньше считал для себя абсолютно невозможным. Кроме того, тебя будут больше любить, ведь не целуют только пессимистов.

## **Часть VII.** **КАК РАЗВИТЬ ВОЛЮ, ХАРАКТЕР И СПОСОБНОСТИ**

### **Глава 1. Воля**

(в изложении по С.Л. Соловейчику)

Вполне вероятно, что первые опыты на себе привели к желанному результату. Коль скоро многие ребята сумели заинтересоваться, научиться управлять временем, то почему бы не могло получиться и у вас?

Но, может быть, не хватило сил взяться за дело? Или подкосила коварнейшая из мыслей, которая так часто губит людей: «Все равно у меня ничего не получится»? Или другая, не менее зловредная мысль могла на корню придавить шелохнувшееся желание взяться за дело: «А зачем мне все это? И так проживу...»

Как бы то ни было — не получилось!

Есть десятки книг и брошюр о развитии воли. В них немало остроумных мыслей, много хороших советов, и написаны они интересно. Но сколько их ни читаешь, никогда не возникает ощущения, что немного прибавляется этой самой воли. Ничуть не становишься сильнее! Слова на волю не действуют, вот в чем трагедия. Кто-то даже написал, что борьба слов с волей — это борьба глиняного горшка с чугунным...

Есть сотни способов закалять свою волю: обливаться холодной водой, спать на гвоздях, отказывать себе в том, что любишь, — словом, истязать себя всевозможно.

Про эти способы я ничего не могу сказать, так как никогда не пробовал их на себе.

Речь пойдет об одном — о работе. В конце концов, слабая воля, если она не ведет к тяжелым проступкам, не такой

уж страшный грех, от которого каждому человеку во что бы то ни стало надо избавиться. Лишь на одно наше слабо-волие не должно распространяться: на работу. Работать нужно, и нужно уметь заставить себя работать, иначе и сам пропадешь, и все, окружающие тебя, все, кому ты дорог и кто дорог тебе, — пострадают.

Однажды авиационного конструктора А. Н. Туполева спросили:

— Трудно ли втянуться в работу после перерыва, трудно ли сосредоточиться на работе?

Туполев ответил:

— Вопрос следовало бы поставить наоборот. Труднее отказаться от думанья, чем перейти к нему. И, находясь в театре, я во время антракта могу начать думать о тех вопросах, которые меня занимают. Это может быть и в гостях.

Ничего неожиданного в ответе нет. Мы привыкли читать о громадной работоспособности великих людей — тех, кто страстно увлечен своим делом. Но что же выходит: конструктору совсем не приходилось прикладывать усилий воли? Воля ему вроде бы и не нужна, раз ее полностью заменяет увлечение?

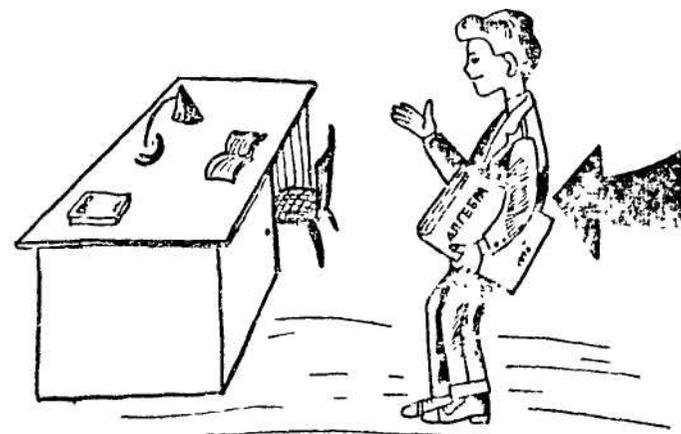
Однако это предположение нелепо. Про Туполева известно, что это был человек огромной воли.

В чем же секрет? Почему одним людям надо заставлять себя **работать**, а другим — заставлять себя **не работать** хотя бы в театре или в гостях?

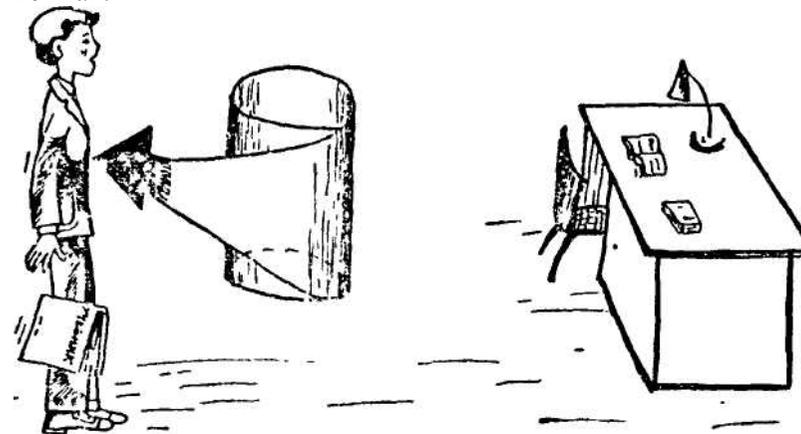
Попробуем понять это с помощью простой схемы.

Есть человек и есть его дело. Поскольку наше дело — учебное, обозначим его изображением письменного стола, того самого стола, к которому мы никак не можем присесть.

Воля человека (в нашем случае) — сила, поправленная на дело. Простую эту ситуацию можно изобразить так:



Но что получается, когда мы никак не можем сесть за работу или бросаем ее, не доведя до конца? Мы ругаем себя, заставляем себя... Сила направлена не на дело, а на себя, вот так:



А дело, как видим, в стороне!

Мы неправильно направляем нашу силу!

У конструктора была огромная воля, но направлена она была не на то, чтобы заставлять себя, не на себя, а на дело.

Он весь был устремлен к достижению лучших результатов в работе. Воля для него была не шатким мостиком от безделья к долгу, а крепкой дорогой «внутри» самого дела, к вершине мастерства и успеха.

Значит, всякий раз, когда не хочется приниматься за работу, надо заставить себя думать — сначала просто думать! — не о том, что не хочется приниматься за работу, а о самой работе. Направлять ту слабую волю, которая все-таки есть у каждого живого человека, не на себя, а на дело!

Между прочим, в этом случае нас меньше начинает волновать успех, мы меньше думаем о том, получится работа или не получится, и поэтому она получается вернее!

Чем меньше у человека сил, тем точнее должны быть они направлены.

Вместо общего вопроса о развитии воли перед нами более понятная задача: как научиться направлять свою волю к цели — то есть к занятиям, к работе?

Чтобы подойти к решению этой задачи, разберем историю из книги доктора военно-морских наук Ю. С. Солнышкова, посвященной проблеме выбора вооружения.

Как-то перед учеными одной страны была поставлена задача: улучшить силы и средства обороны против вражеских подводных лодок.

Ученые начали обсуждать эту проблему и вдруг задали нелепый на первый взгляд вопрос: «А для чего, собственно, надо топить вражеские подводные лодки?»

Им ответили: «Потому что они-metaют перевозке военных грузов. Если бы они не топили транспорты, то пусть бы себе и плавали по морям...»

Тогда ученые сказали: «Значит, цель — в перевозке военных грузов? Вот и давайте работать над этой проблемой. Может быть, надо сделать короче плечо перевозки, может, другие какие-то меры принять, и в частности меры борьбы с подлодками... Но будем держать перед глазами главную цель — перевозку грузов!»

Истории подобного рода производят сильное впечатление, потому что они имеют эвристическое значение: они наводят на мысль, помогают открытию. «Эврика!» — «Нашел!»

Ведь и в жизни мы иногда проигрываем оттого, что не совсем ясно представляем себе, чего же именно алы хотим.

Например, мы говорим себе: моя цель — получить образование.

На самом же деле мы просто хотим кончить школу с хорошими отметками в аттестате. А это не одно и то же, хотя и близко!

Или мы говорим себе: «Я хочу кончить год на четверки и пятерки».

На самом же деле тайная наша цель состоит в том, чтобы тратить на занятия как можно меньше сил и времени. А это, разумеется, не одно и то же!

И при этом мы почти всегда достигаем цели, всегда! Но не той, что объявлена (пусть в мыслях), а тайной, настоящей нашей цели. То, чего мы действительно всей душой хотим, того мы и достигаем. Если цель была отлынивать от работы — так и получается. Мы прекрасно проводим время, то есть добиваемся того, чего втайне желали. Но в таком случае глупо огорчаться из-за плохих отметок. Мы вовсе не желали пятерок, мы говорили о них только для приличия и успокоения совести. Истинная цель была другой — не слишком утруждаться учением.

Человек достигает того, чего он действительно хочет, но он не может достичь двух целей сразу, даже если они и близки между собой. Из двух целей — «хорошо окончить год» и «весело провести год» — можно добиться любой, но только одной из двух: или первой, или второй.

Нетрудно объяснить, почему так происходит. Дело в том, что для достижения каждой цели возникает или создается людьми специальная система, предназначенная для достижения именно этой цели. Для очистки комнаты от пыли — пылесос, для чистоты зубов — зубная щетка.

Система всегда создается для определенной цели: трудно убирать комнату зубной щеткой, еще труднее чистить зубы пылесосом.

И примерно так же в душе человека! В человеке тоже все настраивается на достижение определенной цели, как бы создается специальная система. Настроимся на бездельное прохождение времени — и весь организм переключится на эту цель. Нам будет постоянно клонить ко сну, станет невыносимо трудно вставать по утрам, любой учебник будет вызывать отвращение. Настроимся на деятельную, бодрую жизнь — и нам будет достаточно пяти-шести часов сна, все будет кипеть в руках и даже минутное безделье будет причинять страдание. Организм перестроился, система чувств, воли, желаний подчинилась цели. Организм сам подлаживается к желанной цели, нам надо только сильно хотеть чего-то — и не хотеть в то же самое время чего-то другого!

А если все-таки не получается? Значит, произошла незаметная подмена цели, произошел какой-то обман: вместо одной цели мы, незаметно для себя, стали стремиться к другой — и ее достигли.

Каждый раз, садясь за работу, стоит на мгновение задуматься: чего же, собственно говоря, мы хотим?

Узнать причины падения Римской империи — одна цель. Получше выучить урок, чтобы завтра на уроке истории поставили хорошую отметку, — другая цель, не полностью совпадающая с первой.

Выучить урок хоть как-нибудь, чтобы не получить двойки и связанных с ней неприятностей, — третья цель.

Побыстрее сделать урок, чтобы отправиться гулять, — четвертая цель, отличная от первых.

Провести какое-то время за столом, чтобы мама видела нас за работой и не ругала, — пятая цель, снова резко отличающаяся от предыдущих.

Нам кажется, что это все равно всякий раз все будет происходить одним и тем же образом: и в первом, и во вто-

ром, и в третьем, и в четвертом, и в пятом случае мы сядем за стол откроем книгу. Но каждый раз будет совсем другая работа — с другим результатом! Потому что каждый раз мы обязательно добьемся своей истинной цели.

Не будем жаловаться на волю, отбросим эти пустые разговоры. Научимся направлять свою волю к цели, то есть точно определять цель. Может быть, но воля у нас слабая, а нет культуры желания, но умеем хотеть?

А нельзя ли в этой беде хоть чем-то помочь? Нельзя ли научиться **хотеть**?

Вот эксперимент.

Три группы не очень опытных баскетболистов психологи попросили двадцать минут бросать мяч в корзину. Посчитали, сколько попаданий у каждой группы.

Затем первая группа тренировалась в зале двадцать дней по двадцать минут ежедневно.

Вторая совсем не тренировалась.

А третья группа двадцать дней занималась таким странным делом: каждый игрок должен был ежедневно двадцать минут сидеть в зале и представлять себе, что он бросает мяч и попадает точно в корзину. Сидеть не двигаясь — только представлять!

Через двадцать дней первая группа — та, что тренировалась, — показала результат на двадцать четыре процента лучше начального. Этого можно было ожидать.

Вторая группа — та, что не тренировалась, — никакого улучшения не показала. Тоже естественно.

А что же третья группа, та, что тренировалась мысленно?

Она показала результаты на двадцать той процента выше первоначального — почти такое же улучшение, как у игроков, каждый день кидавших мяч!

Но чуда нет.

Попадание в цель почти полностью зависит от того, как точно глаз видит ее. Рука, если она не дрогнет, действует

автоматически, сама собой. Рука подчиняется глазу. Поэтому и говорят: «меткий глаз», а не «меткая рука», хотя кидает рука, а не глаз.

И точно так же, как рука — глазу, точно так же душевные силы человека подчиняются **представлению** о цели.

Если мы хотим привыкнуть к чему-нибудь — например, делать уроки вовремя или ежедневно принимать холодный душ, — то в голове возникает желаемый Образ цели, и человек подтягивает себя к этой цели, к Образу. Словно он забрасывает якорь подальше, в будущее, а потом подтягивает свою «лодку» к этому якорю.

Другими словами, чтобы достичь цели, надо представлять ее очень отчетливо — с подробностями! Надо мысленно **проделать** всю ту работу, которую мы хотим проделать в действительности, — мысленно забросить мяч в корзину. Попросту говоря, надо не бояться немножко помечтать. Мечта — это ведь и есть подробный образ цели. Когда в песне поют: «Мечтать, надо мечтать!» — то имеют в виду именно это.

Если мы чувствуем, что боимся показать дневник отцу, то самое правильное — показать его немедленно, пусть даже в неподходящее, худшее для нас время. Сделаем именно то, чего мы боимся, — откроем дневник перед отцом, и будь что будет. Самое главное — не откладывать ни на минуту, как только мы почувствовали страх, не давать страху жить в нашем сердце хоть минуту, иначе он укоренится. Это свойство страха, впусти его — потом не выгонишь. Не будем бояться, хитрить, выжидать удобного момента: такой момент может и не наступить, и наше положение усложнится.

Я знаю девочку, которая, когда получит пятерки, молчит про это; но о двойке кричит с самого порога, еще и дверь не успеваешь открыть: «Мама, я двойку получила!» Мама удивляется: что так поспешно? Мама не знает, что умная эта

девочка борется со страхом, не хочет его держать в себе и одного мгновения.

Когда на горизонте появилась непонятность, смело пойдем ей навстречу. Лучше сегодня, потому что завтра неприятность эта станет еще больше, потом еще, и, наконец, она станет сильнее нас, сильнее нашей смелости.

Запустили физику? Перестали понимать учителя? Быстрее начнем учить с самого начала, начнем сегодня, потому что с каждым днем дело будет все хуже и хуже, и все равно придется сидеть над учебником.

Старые солдаты говорят, что страшно только перед боем, а в бою человек обо всем забывает, и ему уже не так страшно. На земле есть только одно укрытие от страха — бой, сражение, действие. Общий закон развития воли простой: воля развивается **только** в волевых действиях!

Всякий раз, когда мы стараемся чего-то избежать — работы ли, неприятностей ли, — наша воля ослабляется. Всякий раз, когда мы идем навстречу работе или неприятностям, воля укрепляется.

Навстречу — вот заветное слово людей, которые хотят иметь сильную волю.

Особенно укрепляется воля тогда, когда нам удастся что-то доказать — не в споре, а поступком, действием. Это можно пояснить на примере Коли Гончара из города Венева, Тульской области.

«Учусь я неважно, — пишет Коля, — даже, можно сказать, плохо. В первой четверти я принес четыре двойки, но все говорят, что я могу учиться на «отлично», и все из-за моей лени это у меня так получается. Это мнение и учителей, и знакомых. Я сам тоже так считаю, но это не главное. Я очень люблю читать. Особенно «Библиотеку приключений» и всякие другие книги. Но мои родители против этого, они говорят, что книги мне мешают, и заставляют меня сидеть за уроками 3—4 часа, когда я сам знаю, что мне надо самое большее 1 ч. 30 мин. — 2 часа, чтобы выучить уроки.

Но не это главное, я прошу, напишите ответ, может, это подействует на папу и маму, и они разрешат мне читать. Они мне разрешают читать только по субботам и воскресеньям.

Гончар Николай.

Я даю честное слово, что тут нет ни капли лжи».

Правдивости этих слов не поверить нельзя. Перед Колей замечательная, редкая возможность доказать свою правоту: надо просто хоть несколько дней делать уроки полтора-два часа и при этом приносить отметки, достойные Колиных способностей. Право читать книги приходится завоевывать точно так же, как и все другие права, — неуклонным исполнением обязанностей.

Но кто хоть раз докажет другим людям или самому себе, что он способен добиться трудной цели, тот в следующий раз добьется ее гораздо легче, потому что, доказывая, человек идет **навстречу** — и воля его укрепляется.

### **Опыты на себе**

В первых опытах психологическая подготовка заключалась в том, чтобы привести себя в хорошее настроение, создать установку на интересную работу. Теперь эту подготовку можно усложнить, и результаты должны быть лучше.

Если, несмотря ни на что, нет никаких сил взяться за нелюбимый предмет, то попробуем сначала просто заглянуть в учебник, прочитать материал, хотя бы для того, чтобы узнать, о чем идет речь, и сразу начинаем думать о том, как лучше выполнить задание, как будто все мы — Туполевы. То есть направим волю не на себя, а на работу. По возможности точно представим себе, зачем мы садимся за урок, чего мы хотим добиться. Постараемся определить цель по-выше, позначительнее: цель «узнать» — выше цели «полу-

чить пятерку», цель «получить пятерку» — выше цели «сделать уроки побыстрее».

Второе, главное упражнение: поставим перед собой нашу собственную цель и постараемся ее достичь. Ставить цель — это и значит идти **навстречу** жизни, быть активным. Цель выберем такую, чтобы достичь ее можно было в две-три недели:

«Ненависть к предмету забыть и приобрести радость к нему» (Саша Чистяков из поселка Вуктыл, Республика Коми).

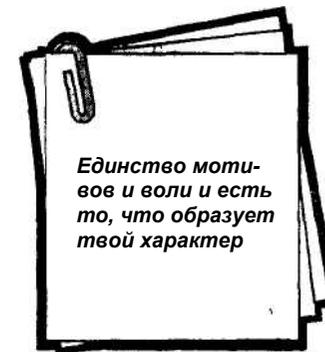
## **ГЛАВА 2. ХАРАКТЕР**

Есть закон психологии, согласно которому состояния, снова и снова испытываемые тобой, превращаются в черту твоей личности, становятся особенностью твоего характера. Человек, каждый день смело отстаивающий свои убеждения, приобретает качество смелости, его воля все более и более укрепляется. Теперь уже не только в каких-то особых обстоятельствах, но и в повседневной жизни ты проявляешь настойчивость, смелость, решительность, т.е. черты характера, свойственные людям с сильной волей. Так твердость убеждений ведет к твердости характера.

С другой стороны, достаточно развитая воля помогает укреплению убеждений, если тебе приходится даже по незначительному поводу, но часто, систематически отстаивать их в разных жизненных ситуациях.

Помимо убеждений, побудительной силой к совершению волевых действий могут быть твои потребности, интересы, склонности. Их называют мотивами.

Характер человека — это стер-



жень всей его личности, основа всех его успехов и побед. Люди с сильным характером отличаются удивительной гармонией ума и чувства, огромной устойчивостью по отношению к тем тягостным состояниям, когда «ум с сердцем не в ладу».

Характер не передается по наследству. Рождают тело, говорит поговорка, но не характер. А характер формируют, создают, приобретают, причем приобретают в значительной мере путем самовоспитания...

... Каждое принятие, но не выполненное решение снижает твои возможности к активности. «Благими намерениями, – писал итальянский поэт Данте Алигьери, – вымощена дорога в ад».

Яркими мазками рисует судьбу такого человека русский писатель А.И. Куприн в повести «Поединок». Это главный герой повести, подпоручик Алексей Ромашов. Вот несколько выдержек из описания процесса расслабления личности героя, совсем еще молодого человека.

Вечер. Ромашов в своей комнате. Его вновь тянет к Николаевым, отказ от посещений которых для него трудная психологическая задача.

«Сегодня нарочно не пойду, – упрямо, но бессильно подумал он. – Невозможно каждый день надоедать людям, да и ... вовсе мне там, кажется, не рады».

В уме это решение казалось твердым, но где-то глубоко и потаенно в душе, почти не проникая в сознание, копошилась уверенность, что он сегодня, как и вчера, как делал это почти ежедневно в последние три месяца, все-таки пойдет к Николаевым. Каждый день, уходя от них в двенадцать часов ночи, он со стыдом и раздражением на собственную бесхарактерность давал себе честное слово пропустить неделю или две, а то и вовсе перестать ходить к ним. И пока он шел к себе, пока ложился в постель, пока засыпал, он верил тому, что ему будет легко сдержать свое слово. Но проходила ночь... влачилась день, наступал вечер и его опять неудержимо тянуло в этот дом...»

Пока Ромашов решает, по сути дела, решенный вопрос, идти или не идти к Николаевым, автор несколькими штрихами дополняет впечатление, которое складывается у читателя относительно характера героя... В убогой комнате Ромашова все то же, что и у любого другого офицера «... за исключением, впрочем, виолончели. Ее Ромашов взял из полкового оркестра... но, не выучив даже мажорной гаммы, забросил и ее и музыку еще год тому назад.»

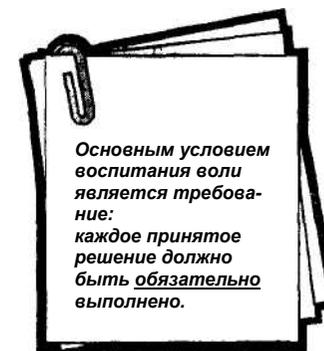
Год с небольшим назад Ромашовым намечалась строгая программа жизни. «В первые два года службы – основательное знакомство с классической литературой, систематическое изучение французского и немецкого языков, занятия музыкой. В последний год – подготовка к экзаменам в военную Академию. Необходимо было следить за общественной жизнью, за литературой и наукой... Для этого Ромашов подписался на газету и ежемесячный популярный журнал. Для самообразования был приобретен ряд книг: «Психология» Вундта, «Физиология» Льюиса, «Самовоспитание» Смайла...»

И вот книги лежат уже девять месяцев на этажерке... газеты с неразорванными бандеролями валяются под письменным столом, журнал больше не высылают за невзнос очередной полугодовой платы, а сам подпоручик Ромашов пьет много водки в собрании... играет в карты и все чаще тяготеет к собственной жизни».

Естественно, что герой не сдерживает своего слова. «Он понял, что непременно пойдет к Николаевым. «Но это уж в самый, самый последний раз!» – пробовал он обмануть самого себя».

... Следует повторить еще раз в другой форме: лучше не принимать никаких решений, чем приняв их, не выполнить.

Ромашов мог бы попасть в мир ус-



*Основным условием воспитания воли является требование: каждое принятое решение должно быть **обязательно** выполнено.*

пека при самом простом условии: ежедневные усилия требуют высокой конкретности решения, чего в данном случае не было.

Как часто приходится наблюдать «заключения» подростков, намеревающихся сделать самое простое:

- бросить курить,
- начать заниматься каждый день утренней зарядкой,
- приступить к изучению иностранного языка..

Казалось бы, нет никаких трудностей для того, чтобы осуществить хорошее намерение и все-таки намерение остается намерением. Проходят недели, месяцы, а реальных результатов все нет и нет. И нет в значительной мере потому, что решение, оставшиеся только намерением, было слишком общим, неконкретным: начать изучение иностранного языка, даже более точно – английского! Такое общее решение оставляет возможность самых разнообразных отсрочек, компромиссов, самообмана.

В самом деле, школьник, решивший заниматься изучением английского языка и не приступающий к реализации своего решения самоуспокаивается тем, что решения он не отменяет, что он обязательно начнет когда-нибудь осуществление своего намерения.

Но когда? Когда именно? Вот это точное «когда» в решении оказалось не оговоренным и именно потому начало первого урока откладывается на какой-то неопределенный срок. Другое дело, если бы в решении было предусмотрено начало занятий, причем предусмотрено предельно конкретно и точно:

24 марта 2004 г. в 18.00 («Именно в это время я свободен от учебы и от каких бы то ни было обязанностей по дому»)

Тогда бы сама по себе эта подчеркнутая конкретность принудила бы к началу занятий. Именно сама конкретность!

Наступает 24 марта, приближается условный час. На столе лежит «Учебник английского языка» Н.А. Бонк, в доме тихо, на листке перекидного календаря на столе четко (черным по белому) записано:

18.00 первое занятие по английскому языку, продолжительность урока – 2 часа (или 15-30 минут).

Даже если у тебя сила воли слабо развита (если все-таки ты решил ее развивать), то ты все равно сядешь за стол, откроешь книгу и тут, может быть, впервые в жизни откроешь для себя, что «лиха беда начало». Окончив свой урок, ты с трудом представишь себе – почему же до сих пор ты не мог приступить к занятиям? Все оказалось гораздо проще и легче. Надо было с самого начала быть предельно конкретным и не отдаваться стихии неопределенности.

### ГЛАВА 3. ПЕРВЫЕ ШАГИ

Конкретность задачи, которую ты ставишь перед собой, должна прежде всего выражаться в конкретности начала выполнения этой задачи. Однако конкретно оговоренное начало активности не является единственным условием конкретности всего решения в целом. С максимальной тщательностью должны быть также предусмотрены средства и способы реализации принятого решения. Если же это решение касается большого и сложного вопроса у тебя в школе, то очень помогает составление подробного Плана действий, хотя такой план имеет положительное значение и при выполнении сравнительно простых заданий.

Если я решил приступить к изучению иностранного языка, то мне следует наметить дни и часы моих будущих занятий. Например, может оказаться, что в течение дня наиболее свободна от всяких занятий и дел вторая половина. А в самой второй половине часы с 18.30 до 19.00 ничем не заняты. Мой план в таком случае выглядит так: каждый

день с 18.30 до 19.00 занятия английским языком. Готовясь к занятиям, я покупаю учебники, словари и назначаю в плане дни и часы занятий, если есть такая возможность. Над своим столом я вывешиваю план занятий, на столе укладываю («в зоне наилучшей досягаемости») учебник и словари, тетради и ручки.

- Сугубая конкретность моего решения,
- конкретность подготовки его выполнения и
- ясное понимание вреда неосуществленных решений, как правило, обеспечивают сравнительно легкий переход от слова к делу.

Прими решение продержаться только один месяц! Проходит месяц, наступает последнее его число. Были в течение прошедшего месяца отдельные дни, когда страшно не хотелось выполнять данное себе слово, но мысль о том, что осталось не так уж много до конца оговоренного срока каждый раз подхлестывала и задание все же выполнялось. И вот последнее число месяца. С особым наслаждением выполняется задание именно сейчас, выполняется легко, без принуждения и в глубине души формируется и становится все более отчетливым чувство некоторой гордости, удовлетворения самим собой: «Все-таки сумел!»

Появляется уверенность в дальнейшем прогрессе, желание еще раз проверить себя. И сейчас уже без каких бы то ни было колебаний принимается новое решение:

«Буду продолжать выполнение задания еще месяц!»

Это задание выполняется еще легче и охотнее, снова завершаясь приятным переживанием силы и уверенности в себе, чувством победы! Так шаг за шагом ты продвигаешься к вершинам несокрушимой, негибаемой воли! Чувство победы, силы и уверенности в себе. ТЫ СМОГ СДЕЛАТЬ ЭТО! И если эти чувства победы и уверенности в себе у тебя будут периодически повторяться, с завидной регуляр-

ностью и достаточно длительное время, то тогда ты получишь ПЕЧАТЬ УСПЕХА. Что это такое?

«Печать успеха» – это всеобъемлющее, непередаваемое переживание чувства полной победы, успеха, уверенности в себе, которое полностью трансформирует весь характер и личность. После переживания «печати успеха» приходит невероятная уверенность в своих силах и в том, что ты сможешь достигать любых поставленных целей. Кто был отмечен «печатью успеха» раньше? Александр Македонский, Гай Юлий Цезарь, Наполеон Бонапарт, Ленин, Гитлер... Кто отмечен «печатью успеха» в наши дни? Билл Гейтс, Тед Тернер, Мадонна... знаменитые политики, предприниматели, спортсмены, музыканты... Их показывают по телевидению, о них пишут газеты...

Принципиально важное значение на этом пути приобретают повторные переживания успеха (в спорте, в учебе, в музыке...), они подкрепляют волю, они цементируют отдельные ее проявления в цельное психическое образование. А все это вместе взятое способствует становлению сильного и негибаемого характера.

Для воспитания мощной воли не надо громких дел и подвигов. Воля воспитывается на мелочах, но воспитывается только при ее ежедневном упражнении и при обязательном условии:

***решил – всегда выполнил!***

Дал слово – держи его! Привычка бережно относиться к своему слову и есть важнейшее условие воспитания твоей воли.

## **ГЛАВА 4. ВЕРА В СЕБЯ**

Когда выходит из строя какой-нибудь механизм, является мастер и в первую очередь определяет, в чем же поломка. Потом он принимается за ремонт. И врач, придя к боль-

ному, не бросается тут же, с порога, лечить, а прежде пытаются узнать, что болит и в чем причина болезни.

Так бы следовало поступать и в школе. Если не получается с уроками, то не может быть одной лечебной процедуры на всех: «Сиди и занимайся!» — и одной на всех пилулы — двойки. Надо сначала попытаться понять причины неуспеха!

Присмотримся к себе внимательнее: может быть, причина наших неудач кроется в том, что не хватает веры в себя? Восьмиклассник из Батуми написал: «Опытами «Учение с увлечением» я не занимаюсь, так как и без опыта знаю, что я человек слабый».

Но это представление о себе как о слабом человеке и есть, по всей видимости, главная причина слабости и сопутствующих ей неудач.

Один американский хирург прославился пластическими операциями на лице. Он делал чудеса и самых уродливых людей превращал в красавцев. Но вот что он заметил. Иные из его больных, несмотря на удачную операцию, приходили к нему и жаловались на то, что они по-прежнему некрасивы: мол, и операции се помогла, они чувствуют, что уродливы.

Тогда врач понял: дело не в том, какое у человека лицо, а в том, каким он видит себя сам!

Если человек видит себя красивым, он и вправду становится красив. Если же его не покидает мысль о том, что он безобразен, он становится угловатым, неуклюжим, глаза его смотрят тускло.

Человек не может быть красивым, если он не чувствует себя красивым, не может быть умным, если он не чувствует себя умным, не может быть добрым, если он не чувствует себя — хоть в самой глубине души! — добрым. Стоит ему внушить, что он красивый, добрый и умный, и он действительно становится таким, каким его хотят видеть.

Однажды психологи выбрали в группе студентов самую неумную и непривлекательную девушку и попросили ее

товарищей изменить отношение к ней. В один прекрасный день все наперебой стали ухаживать за девушкой, добиваться ее внимания, провожать ее домой, уверять, что она красивая и умная. И что же? Не прошло и года, как эта девушка и вправду стала привлекательной, милой, и по-другому она держалась, и умнее отвечала: переродилась. Она не стала другой — в ней открылось то прекрасное, что есть в каждом человеке и что раскрывается только тогда, когда мы верим в себя и все окружающие верят в нас — любят нас.

Многие думают, что уверенность и неуверенность даны от природы, что это неизменные качества. Но это не так, природа тут ни при чем. Кого очень любили в детстве, тот создал в своем сознании представление о себе как о челоуке, достойном любви, то есть добром и умном. Он всем стоим поведением старается придерживаться этого образа. А кого не любили, кому внушали: «Ты глуп, ты неряха, лентяй, бездельник» — тот и вправду приобретает дурные качества, потому что поведение человека в основном зависит от того, каким он представляет себя. У каждого из нас есть некая модель себя самого, мы постоянно сравниваем свое поведение с этой моделью — и так и поступаем. Поэтому если мы хотим, чтобы какой-нибудь человек изменился в лучшую сторону, то мало ругать его — надо помочь ему создать лучшее представление о себе, «исправить» ту модель, которая заложена в его сознании. И если мы хотим измениться сами, воспитать себя в каком-то отношении, мы должны прежде всего менять представление о себе, иначе все наши попытки самовоспитания будут тщетными. Чтобы исправить мотор, нужно действовать на него непосредственно: что-то подвинтить, что-то заменить, что-то отшлифовать. Но человек — не машина, на человека непосредственно действовать невозможно, есть только один путь: действовать на внутренний мир человека. Внешние причины действуют только через внутренние — это один из основных законов человеческой психики.

Представление о самом себе как о хорошем, умном, добром человеке настолько важно для нас, что мы инстинктивно охраняем его всеми силами. Мы принимаем критику, но только доброжелательную и только от того человека, который — мы чувствуем это — верит в нас и любит нас. Но когда нас хотят унижить, то есть понизить нас в собственных глазах, **внушить** нам, что мы глупы или дурны, все в нас восстает против этого. Наша психика сама охраняет нас, охраняет самое дорогое в человеке — представление о самом себе, образ самого себя. Если кому-нибудь удастся это наше представление ухудшить, мы действительно станем хуже, наше стремление быть хорошим уменьшится.

Итак, представление о себе, «модель себя» очень важны для человека. Посмотрим, как строится эта модель, что на нее влияет, без этого мы не сможем понять, что делать, если «модель» работает неисправно, мешает учиться с увлечением и вообще жить достойно.

Наше внутреннее представление о себе состоит из трех слагаемых, зависит от трех причин:

- от того, насколько успешны все наши действия;
- от того, как относятся к нам люди, чье отношение нам дорого;
- от того, насколько мы сами умеем правильно оценивать свои успехи и отношение других людей к нам.

Если хотя бы с одной из этих трех взаимосвязанных причин что-то не в порядке, портится вся «модель себя», и мы начинаем испытывать огромные затруднения в жизни. С другой стороны, если хоть одна из этих трех причин благоприятна, то отрицательное действие двух других ослабевает.

Разберем эти три причины подробнее и посмотрим, что мы в состоянии сделать, чтобы «модель себя» помогала нам.

Начнем с самого трудного и с самого важного — с успехов по всем нашим делам. Ничто так не укрепляет веру в себя, как успех, удача, серьезное достижение. Когда человек плохо учится, он становится проблемой для всех — для отца, матери, для учителей. Постепенно он привыкает смотреть на себя как на «проблему». Но никто из нас не «проблема», все мы обыкновенные люди и можем из всех затруднений выйти обычными человеческими способами. Просто нам надо для начала добиться хоть небольшого успеха. Он прибавит веры в свои силы, увеличит их, и мы сможем и дальше действовать лучше. Если в школе все плохо, то совершенно не нужно — и даже вредно — стремиться к тому, чтобы сразу все стало хорошо. Так не бывает, и, кроме разочарования, мы ничего не испытаем, только окончательно разуверимся в своих силах. Все, что нужно, — маленьким первым успех в трудном деле.

К счастью, есть надежный способ достижения первого, но очень важного, внушительного успеха. Этот способ открыл донецкий учитель математики Виктор Федорович Шагалов. Для того чтобы ребята, даже самые отстающие в математике, могли добиться первого успеха, Виктор Федорович стал задавать на дом не одну, не две, не три задачи, как обычно, а... сто! Сто задач сразу! Оказалось, что это не самый тяжелый, а самый легкий урок.

Потому что учитель, разумеется, не требовал решения всех ста задач. Нет, говорил он, выбери сам задачу под силу и реши ее. Хотя бы одну. Одну задачу из сотни найти можно, но когда решишь ее самостоятельно, сразу прибавляются и силы, и опыт. Ведь есть ребята, которые и за всю школьную жизнь не решились самостоятельно ни одной задачи, всегда списывали. Конечно, им будет трудно найти **свою** первую задачу. Но трудно — не значит невозможно.

Опыт показывает, что таким способом постепенно все выучиваются решать задачи. Отчего же раньше не умели? Оттого, что боялись плохой отметки, заранее ожидали ее и, чтобы избежать неприятностей, списывали решение у това-

рищей. В девяносто девяти случаях из ста решать математические задачи мешает не отсутствие способностей, а отсутствие знаний, опыта и, главное, гласное – страх, неуверенность. Но мы боимся не того, что не решим (этого никто не боится), а последствий: насмешливых взглядов, ущемленной гордости, плохой отметки.

Однако можно сделать так, чтобы никаких последствий от удачи или неудачи не было, чтобы мы остались с глазу на глаз с математикой, чтобы гордость не страдала даже в случае полнейшей неудачи!

Для этого престо надо решать незаданные задачи или представить себе, что мы учимся у Виктора Федоровича и получили на дом сто задач — выбирай любую, отметки все равно не будет (отметок за решение задач Виктор Федорович не ставит, только проверяет работы).

Отчего так любят совсем маленьких детей, новорожденных? Не только потому, что они беззащитны и забавны. А потому еще, что они лучше всех умеют быть такими, какие они есть, в них нет ничего наносного, никакого притворства, никаких «завихрений». Нет обмана, нет лицемерия — идеально честное и простое существо.

Однажды маленьких школьников спросили: «Кем ты хочешь сделаться и почему?»

«Я хочу быть самим собой, потому что я мальчик», — написал один.

«Я хочу быть самим собой, потому что я достаточно хорош», — написал другой.

Не изменять себе, не переделываться во что-то другое, а поверить в лучшее в себе (оно обязательно есть в каждом человеке!) и дать ему, этому лучшему, волю и свободу!

Строго по формуле: «Я хорош, но не лучше других».

В одной книге, посвященной самовоспитанию, приведено «самообязательство» мальчика, Володи С:

«Мои самообязательства. Воспитывать у себя волю, настоящую дисциплинированность, принципиальность. Хо-

рошо вести себя на уроках, не получать ни одного замечания. Всегда аккуратно дежурить по классу, выполнять домашние задания, даже если это неинтересно и я знаю, что учитель не спросит. Обязательно выполнять с зон самоприказания. Систематически заниматься спортом, помогать дома по хозяйству, выполнять режим дня. Ответственно выполнять общественные поручения, перебороть плохую привычку подсказывать на уроках; прямо критиковать плохо ведущих себя на уроках товарищей, всегда выполнять свое слово».

Программа поучительная во всех отношениях.

Как видно, человек решил сразу всего себя переделать. Если он выполнит свое «самообязательство», то через день, через месяц или через год перед нами будет совсем другой человек, совершенно не похожий на нынешнего Володю С.

Каждый поймет, что это невозможно хотя бы потому, что программа слишком велика, не под силу и человеку с железными характером.

Но программу нельзя выполнить еще и потому — и, пожалуй, именно потому, — что она вся обращена в прошлое. Глаголы поставлены в будущем времени (слово «буду» предполагается перед каждым пунктом), а сам Володя смотрит в свое прошлое.

Плохо себя вел на уроках? Буду вести хорошо.

Получал замечания? Не буду получать.

Не всегда аккуратно дежурил по классу? Всегда аккуратно буду дежурить, и так далее.

Тем самым он вынуждает себя помнить о своих ошибках, их держать в уме и все время будет спотыкаться о них точно так же, как неопытный велосипедист наезжает на дерево, стараясь объехать его.

Все цели Володи — отрицательные, все построены на ошибках и недостатках и он не сможет выполнить своего «самообязательства». И чем больше он будет прикладывать сил, тем меньше будет успех.

Между тем многие ребята, подобно Володе, стараются или обещают другим «исправиться». Так и думают, что воспитывать себя — значит, исправлять свои недостатки. А не лучше ли подумать о том, какие есть у нас достоинства, и их развивать, их усиливать? Тогда недостатки сами собой потускнеют и не надо будет их «исправлять».

Не оглядываться в прошлое, а смотреть вперед; вспоминать из прошлого не поражения свои и неудачи, а успехи; держать в уме успехи, видеть их как цели. И так, постепенно, стремясь к чему-то лучшему, самому становиться лучше и лучше.

В нашем организме заложено стремление к выживанию, к успеху, к победе; доверимся этому стремлению, и оно обязательно вывезет нас.

### **Опыты на себе**

Эту серию опытов стоит проводить лишь после серьезного размышления о своем характере и только в том случае, если мы придем к выводу, что именно неуверенность, а не что-то другое мешает нам хорошо учиться. Тогда надо подготовиться к долгой борьбе за обретение веры в себя. И кончится она победой, это непременно.

Начнем с того, что постараемся добиться успеха именно в том деле, которое у нас не получается, доставляет много хлопот и вызывает страх. Зададим себе дополнительную работу, будем решать задачи или делать упражнения без отметок. После двух-трех недель таких «бесстрашных» занятий должно наступить улучшение. Но это пока только гипотеза, на опыте ее почти никто не проверял.

Если мы очень стесняемся отвечать у доски, попросим учителя некоторое время спрашивать с места, а к доске вызывать тогда, когда хорошо подготовимся. Учитель пойдет нам навстречу, потому что мы плохо отвечаем не от незнания, а от стеснения

Отношения с людьми обычно не складываются у тех, у кого нет друзей. Постараемся подружиться с кем-нибудь в классе. Не будем бояться выглядеть навязчивыми, бояться, что о нас подумают плохо. Лучший способ найти друга — прийти человеку на помощь, пусть в самом простом деле. Нам легче будет сойтись с ребятами, если есть возможность приглашать их к себе домой: дома человек всегда чувствует себя увереннее.

И заставим себя не избегать никаких состязаний и соревнований! Для нас они — лекарство, хотя на первых порах и не очень приятное. Спартакиада ли, олимпиада ли в школе или в городе — обязательно будем стремиться попасть на соревнования, не думая о результатах. Лучше пойти на олимпиаду по математике и занять последнее место, чем вообще не ходить на нее. Словом, будем смело лезть в гущу всякого состязания. Это один из надежных путей укрепления характера. Из города Молодечно пришло письмо: «Я не могу решать по арифметике трудные задачи и сразу начинаю реветь, потому что очи у меня не выходят».

И из Саратова: «Когда открываю задачник и прочитаю задачу, то у меня такое чувство, что я ее не решу. И начинаю плакать...»

А чего плакать? Чего реветь? Соберемся с духом, подумаем над задачей хорошенько, не испугаемся ее — и решим. Вот беда — арифметическая задача! Арифметические задачи — хорошие пилюли от слабоволия.

## **ГЛАВА 5. УМСТВЕННЫЙ ТРУД**

Мы прошли через сложные сферы человеческой психики — сферы воли и чувства, немножко научились разбираться в них, поняли, как они «устроены» и «работают», научились управлять ими — управлять собой. Теперь мы выходим в мир мысли, знания, творчества, подбираемся к тому, ради чего, собственно, и приходится стараться заин-

тересовать себя, прилагать усилия воли, приобретать уверенность в себе, ради чего мы тратим время на уроки. Мы подходим к главному в учении — к умственному труду, направленному на приобретение знаний и умений. Мы должны понять, что же это значит — трудиться умом, и как это делать лучше, чтобы наш умственный труд приносил больше результатов и удовлетворения.

До сих пор мы часто употребляли слово «работа». Мы говорили о том, как сделать работу интересной, как заставить себя взяться за дело, как поставить цель. Но это относилось ко всякой работе вообще, будь то изучение физики, или копанье канавы, или работа на станке: на все виды работы у человека одни правила увлечения.

Однако в каждом деле свои секреты, и каждая работа обладает своей особой, притягательной силой, надо только уметь обнаружить ее, эту силу, вызвать ее к жизни и подчиниться ей. Надо очень хорошо знать ее секреты, владеть ими, то есть работать сознательно, профессионально.

Умственный труд — самый сложный вид деятельности человека. Он особенно сложен потому, что происходит невидимо, неслышно, неосознано. Когда преподаватель учит работать на станке, он показывает: «Возьми деталь так... закрепи ее так...» И каждый своими глазами видит, как взять и как закрепить. Мы повторяем операцию, учитель тоже видит, что мы делаем, и имеет возможность поправить: «Нет, не так берись, а вот так».

Но вот мы решаем задачу у доски и не можем решить. Учитель говорит: «Ну думай, думай, думай же!» А что это значит? Что именно надо делать? Учитель показать этого не может, он только повторяет: «Думай, соображай!» Мы стоим и соображаем, но никто в целом мире не сказал бы, думаем ли мы в этот момент или мечтаем о мороженом, и если думаем, то правильно или неправильно, и если неправильно, то в чем именно мы ошибаемся. Никто не может влезть к нам в голову и понаблюдать происходящее в ней.

Научить думать — самая трудная задача учителя.

Научиться думать — самая трудная задача ученика.

Все неприятности в школе, все нежелание учиться, все плохие отметки — все происходит большей частью оттого, что мы или не умеем думать, или, чаще, не хотим думать, потому что думать тяжело. Умственный труд тяжелее физического, человек быстрее устает, да и результаты не всегда налицо.

Когда копают канаву или точат детали, то хорошо ли мы работали, плохо ли, а все же что-то сделали, что-то есть после нашей работы, что-то изменилось. Но можно пропустить день, два, три, год и ничего не придумать, все впускую, словно и не работал, не трудился. Можно просидеть над задачей три часа и не решить ее, так что начинает казаться, что и нечего было сидеть. Умственный труд, в отличие от физического, часто не приносит никаких результатов, несмотря на вес наши старания и даже несмотря на умение. Конечно, школьный умственный труд не бывает слишком тяжелым. Учителя выбирают такие задания, чтобы они были по силам неокрепшему уму, чтобы их можно было выполнить. Для каждого возраста, для каждого класса — свой потолок трудности. Но некоторые ребята не выдерживают и этой небольшой нагрузки и, еще не успев надорваться, перестают думать — перестают заниматься умственным трудом. Они ходят в школу, что-то отвечают, что-то делают, но каждый раз, когда надо приложить умственные усилия, они пасуют. Или спишут задачку, или еще как-нибудь обойдутся. Постепенно они совсем отвыкают думать, и вот тогда-то учение и становится настоящим мучением, адом. Учение без умственного труда, без думания, невозможно. Оно нестерпимо скучно.

А кто постепенно разовьет в себе это главное человеческое умение — умение думать, кто приучит себя думать, у кого появится лучшая из лучших привычек — привычка всегда, постоянно думать, тот будет учиться с увлечением. Потому что умственный труд, как никакой другой, сам в

себе таит радость и обладает замечательным свойством: чем больше работаешь умом, тем больше работать хочется.

Самые первые знания о мире человек получает с помощью органов чувств, в ощущениях. Человек видит, слышит, нюхает, пробует на вкус, осязает — трогает рукой, ошупывает. Это все ощущения. Я никак не могу вам объяснить, какой цвет красный, если вы никогда не видели, не ощущали красного цвета. Весь материальный мир, все предметы, все в природе, всех людей и животных — все мы можем ощущать: видеть, или слышать, или чувствовать обонянием. Есть много материальных явлений, которых мы не видим, не слышим и не осязаем, например, атомы, молекулы или электромагнитные колебания. Но, по существу, мы тоже видим их, только с помощью приборов: ученые видят отклонения стрелок или кривую линию, вычерченную прибором самописца, или по каким-то другим следам. Все материальное, существующее вне нас и независимо от нас, все, что существовало и будет существовать, даже если бы нас не было, — все в той или иной форме, непосредственно или с помощью приборов, в принципе можно (или когда-нибудь станет возможным) ощущать.

Ощущения — основа наших знаний о мире. Если бы мы не ощущали, не имели такой способности, если бы у нас не было органов ощущения (органов чувств), мы не знали бы о мире ничего, не знали бы о его существовании, не знали бы даже о том, что мы сами существуем. У нас не было бы никаких знаний вообще и не было бы сознания — мы не были бы людьми и даже вообще не были бы живыми существами: мы были бы камнем или куском железа. Только ощущения, которые доставляются нам с помощью органов чувств, связывают нас с миром; на них, из них строится все наше знание о мире, о людях, о себе. Чем больше человек ощущает, то есть чем больше он видит своими глазами, чем больше он слышит своими ушами и так далее, тем богаче его внутренний мир, тем легче приобретает он знания.

Но ощущения живут только в то время, пока то, что мы ощущаем, действует на органы наших чувств. Я ощущаю кошку, пока я вижу ее или слышу мяуканье. Но стоит кошке убежать или стоит мне закрыть глаза, убрать руки за спину и отойти от кошки, я мгновенно перестую ощущать ее.

Но зато я могу ее **представить** себе! Я могу закрыть глаза, заткнуть уши, зажать нос, с головой завернуться в толстое одеяло — все равно мне ничего не стоит представить себе все то, что я когда-нибудь ощущал, то есть видел, слышал, осязал, нюхал, пробовал на вкус.

То, чего я никогда не ощущал, я тоже могу представить себе — это и называется **фантазией**. Но и фантазия моя, если разобраться, составлена из того, что я ощущал. Представьте себе, например, костюм фербенковского цвета. Ну попробуйте представить!

Никому из читателей это не удастся. Я только что выдумал этот цвет, его никто не мог видеть, и потому не может представить. Фантазия работает только на известных ощущениях. Но если я скажу, что фербенковский цвет — это очень мягкий сине-зеленый тон, то при некотором старании вы представите его, потому что вы ощущали и синее, и зеленое, и мягкое. Остальное сделает фантазия.

Мир ощущений — яркий и сильный мир. От этого мира нам больно, сладко, горько. Это очень богатый, разнообразный мир, и в то же время он очень ограничен: нельзя, невозможно ощущать одновременно вещи, которые разделены между собой пространством и временем. Пока я нахожусь в классе, я могу ощущать только то, что есть и происходит именно здесь, в этих четырех стенах, и лишь то, что происходит сейчас, сию минуту. Стерли с доски запись, и я больше не могу ощущать ее, я могу только представлять ее себе, видеть в уме. И уж подавно не могу я ощущать то, что было сто лет назад или будет через тысячу лет, и не могу ощущать того, что происходит в это мгновение в Африке или даже в соседнем классе. А представить себе могу! Все

что угодно возникает точная модель твердого тела, которую, если мне нужно, я могу и рассмотреть внутренним своим взором и исследовать. Теперь, для того чтобы сказать что-то существенное о физике твердого тела, мне можно и не подходить к микроскопу: если у меня достаточно знаний, я могу мысленно, теоретически исследовать эту модель, высказать какие-то новые предположения о строении твердого тела и потом попросить экспериментаторов проверить мои предположения на опыте. Я могу заниматься теоретической деятельностью, то есть оперировать не вещами, а **мысленными моделями вещей** — моделями, которые отражают характерные свойства вечной и находится в моем сознании.

Теоретическая деятельность, работа с мысленными моделями и изучение свойств и законов мира — это и есть мышление. Действовать с вещами в какой-то степени может и животное, но к теоретической деятельности оно не способно ни в коей мере: никакое животное не умеет оперировать мысленными моделями. И человек ни за что, никаким способом не может научиться теоретической деятельности, если он не учился (в школе или сам), не умеет вырабатывать понятия, создавать мысленные модели вещей и явлений и оперировать этими моделями. Но пока человек хоть в какой-то степени не научится теоретической деятельности, не научится вырабатывать понятия, не выработает их в достаточном количестве, не научится сопоставлять, сравнивать, изучать мысленные модели действительности, до тех пор он и не совсем человек, не в полном смысле человек, потому что он не обладает важнейшей способностью человека — мыслить в научных понятиях. Эта способность легче всего и естественно развевается в школе.

Человек должен учиться потому, что он человек: не учась, он не в состоянии приобрести важнейшие человеческие качества. Потому наше государство и отдает столько средств и сил, чтобы предоставить каждому возможность

долго и хорошо учиться в школе: цель нашей страны не только производство вещей, не только материальное благосостояние людей (без него, разумеется, не может быть и духовной культуры), но, главное, развитие самих людей, их высших способностей. Приближение каждого человека к Человеку. Способность мыслить непременно нужна людям всех профессий, на всех работах, потому что без нее человек не может проявить себя как человек. Только способность и возможность мыслить приносит человеку человеческое удовлетворение, приносит радость, помогает трудиться долго и упорно и при этом чувствовать себя человеком, чувствовать свою связь с народом и человечеством.

Теперь мы можем точнее представить себе, что же происходит в нашем сознании, в нашей голове, когда мы учимся, познаем мир, какая цепочка выстраивается:

**ощущение** — память о нем, то есть представление — обогащенные представлениями **восприятия** — память о них, **знания** — еще более богатые восприятия и представления — простые **житейские понятия** — затем скачок, который невозможно сделать без школы, скачок к **научному понятию** — память о них — и еще более сложное, на понятиях основанное восприятие мира — и еще более сложные представления, еще более сложные **знания** (представления и понятия).

Вот, следовательно, что такое знания: набор сложных представлений и научных понятий, умение создавать их в сознании и пользоваться ими для развития знания и для практической деятельности. Знаний без умений обращаться с ними не бывает, и умственных умений без знаний тоже не бывает, неоткуда им появиться.

Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний.

Что такое мысль? Мысль невозможна без вопроса. Путь от вопроса к ответу — это и есть мысль. Вырабатываем по-

нятие — значит, стремимся ответить на вопрос, «что это такое», и ответить точно. Решаем задачу — значит, есть вопрос, заложенный в задаче, и мы стремимся ответить на него, думаем. Думать без вопросов невозможно. Когда человек идет по улице и мечтает о том, как будет хорошо, если его сегодня не вызовут, то хотя его и могут спросить: «О чем ты задумался?» — вопрос этот будет не совсем правильный, потому что человек наш вовсе ни о чем не думал, он мечтал, а это совсем другое дело, другое занятие. Многие люди проводят большую часть времени в мечтах, и не так уж многие способны постоянно думать, то есть искать ответы на вопросы, причем на ценные, важные для человека вопросы, и при этом оперировать не житейскими представлениями, а научными понятиями. Когда человек много думает, у него возникают новые вопросы — и это, может быть, самое ценное. Вопрос иногда бывает ценнее ответа.

Школа заставляет нас именно думать и тем самым учит думать, потому что научиться думать можно только на практике, только думая над многими научными вопросами. В учебнике географии сказано: «...У поверхности Земли из областей высокого давления воздух направляется к экватору и в умеренные широты (подумайте, почему)». Так и написано: «Подумайте, почему». Но эти слова можно было бы поставить после любой фразы в любом учебнике: **подумайте, почему!** Чтобы найти ответ, нам надо знать все, что прежде проходили в школе, и приложить усилие мысли, то есть найти ответ. Но на пути мысли как ученого, так и школьника всегда стоит барьер. Если бы его не было, мысль текла бы легко и свободно, никакого усилия не надо было бы, никакого умственного труда бы не существовало. Но всегда есть барьер, и всегда есть такой миг, который очень трудно описать, над пониманием которого бьются много лет ученые и который как бы ускользает от нас: драгоценный миг рождения догадки, нахождения ответа, миг рождения мысли. Перепрыгивание через барьер. Для перепрыгивания через барьер на стадионе нужна определенная

сила, нужен определенный навык и нужна храбрость: если одного из этих качеств нет, то не перепрыгнешь ни за что. И точно так же для рождения мысли. Чтобы появилась мысль, нужна «сила», то есть знания, нужны навыки и нужна храбрость, уверенность в себе, которая сама приходит к тому, кто часто задумывался над разными вопросами и знает, что стоит как следует подумать, потолкаться мыслью в разные возможные ответы, как вдруг с необычайной ясностью возникнет в голове истинный, красивый ответ, и вместе с ним возникнет прекрасное чувство облегчения, радости и гордости. Так человек испытывает радость умственного труда.

Но «то это конкретно значит — действовать в уме с мысленными моделями? Как именно действовать?»

На такой вопрос в этой книге ответить невозможно. Пришлось бы переписать, по сути, все школьные учебники. Потому что в каждой науке — свой набор умственных операций. Для того и проходят в школе разные предметы, чтобы научиться всем этим действиям. Нелепо говорить: «Мне зоология не нужна». Зоология, быть может, и не будет нужна, но те умственные операции, которым мы обучаемся на зоологии, необходимы.

Из многих умственных операций, какие только вообще могут быть, остановимся только на одной, потому что овладеть этой операцией в совершенстве — значит научиться учиться. Эту операцию можно назвать так: узнавание, опознание.

...Одного ученика спросили: почему танк может идти по глубокому снегу, а собака не может?

Ученик думал, думал, наконец обиженно ответил:

— А собака вообще никакого отношения к физике не имеет!

Это классический пример неумения применять знания на практике, пример формального знания. Ученик знал, что давление равно силе, поделенной на площадь той поверх-

ности, на которую эта сила действует перпендикулярно. И если бы его спросили, почему не проваливается лыжник, он, возможно, ответил бы. Пример с лыжником приведен в учебнике физики. Но танк? Но собака? Про собаку в учебнике ничего не сказано — «это мы не проходили, это нам не задавали...».

Три четверти — а может, и больше! — всех школьных затруднений выражают такими словами:

- Знаю правило, но не умею применять!
- Знаю геометрию, но не умею решать задачи!
- Знаю грамматику, а пишу с ошибками!

Сложность заключается в том, что в жизни — там, где приходится решать практические задачи вроде задачи про танк и собаку, — в жизни правила существуют в скрытом от глаза, измененном виде. В задаче про танк и собаку надо было увидеть другую, знакомую и простую задачу расчета силы давления. Но ученик этой знакомой задачи не узнал, а стал, видимо, вообще размышлять о танках и собаках — размышление заведомо бесплодное.

Что значит «применять правило»? Это значит обнаружить тот случай, когда его можно безошибочно применить, и дальше действовать по правилу. Трудность не в том, чтобы знать правило, — это легко, и не в том, чтобы действовать по правилу, — это тоже легко, это работа памяти. А вот знать, где правило «работает», увидеть в новой задаче старую, увидеть в вопросе возможность применить какое-то из известных правил — вот в чем главная трудность! И про того, кто не справляется с ней, говорят, что он не умеет применять знания на практике, а правильнее было бы говорить, что у него нет знаний. Ибо путь к знанию не кончается с выработки понятий, а только по сути, начинается: от общего понятия теперь надо подниматься к множеству конкретных случаев и явлений жизни, потому что в жизни существует только конкретное. В жизни есть танки, собаки, мальчики на лыжах и без лыж, но никто еще не видел, что-

бы по снегу ползла формула давления. И все-таки она, эта формула, есть, она незримо действует всюду, где есть давление, и всюду надо научиться ее распознавать, несмотря на то, что она каждый раз выступает в другом обличье: то мальчиком, то танком, то собакой.

Каждое понятие, каждую формулу, каждое правило можно сравнить с человеком с которым ты когда-то был знаком и который время от времени появляется в толпе незнакомцев, но каждый раз переодевается: наклеивает усы или бороду или красит волосы. Узнать его очень трудно! Единственный способ справиться с этим «злодеем» состоит в том, чтобы каким-то образом почаще встречать его, и встречать именно в новых, неожиданных ситуациях. Надо на практике привыкнуть к его немислимому коварству и быть готовым к встрече, чтобы вовремя воскликнуть: «А, вот ты кто! Я тебя знаю!»

Море фактов перед нами — как толпа людей в огромном городе. Все они выглядят новыми, незнакомыми, чужими. Но приглядимся внимательно! Почти в каждом факте кроется что-то знакомое, что-то такое, что «проходили» и что «задавали». Кто легче узнает знакомое в незнакомом?

Тот, кто тверже знает главные приметы «злодея» — главные пункты и части правила.

Тот, кто чаще с ним встречается.

Тот, у кого тренировкой развит острый взгляд.

Чтобы преодолеть трудность «знаю, но не умею», или, иначе говоря, для того чтобы научиться узнавать знакомое в незнакомом, общее — в конкретном, выход один: больше работать над выработкой понятий, выводением правил и формул, делать как можно больше сложных и разнообразных упражнений, о которых знакомые правила «неожиданно» выныривают в самых невероятных условиях, потом исчезают надолго и вновь появляются, когда вовсе не ждешь их, когда уже и забыл про них. Но мы должны быть готовы к встрече. И вот в этих-то столкновениях и развивается острый взгляд, способность к пониманию сути вещей,

развивается ум, и постепенно становится все легче и легче опознавать старое в новом, и постепенно каждая задача перестанет пугать нас своей необычностью и дикостью — мы в мгновение ока увидим в ней другую задачу, которую уже решали когда-то.

Никакого другого способа преодолеть разрыв между знанием и умением на свете нет: только в самостоятельных упражнениях на «опознание» знакомого в незнакомом.

...Прислушаемся: шумно в наших тихих комнатах, когда мы садимся работать. На тысячу голосов, на сотни языков гудит учащаяся земля; и от напряжения мысли, от суровых попыток постичь тайны земли и ее истории, законы всего живого и неживого, от всего этого напряжения, кажется, сгущается воздух.

Миллиарды людей на земле, тысячи миллиардов драгоценных мыслей реют над землей, украшая ее... В час нашей работы рождается еще одна мысль, пусть маленькая, крошечной, незрелая... Но она рождена, есть, живет, будет расти. Одной мыслью на земле стало больше, и когда-нибудь веселым колокольным звоном будут приветствовать этот час рождения мысли!

Пусть нас всегда волнует час работы и его приближение. Это самый человеческий час в человеческой жизни. Час, когда мы по праву можем называть себя людьми.

### **Опыты на себе**

Эта серия опытов самая трудная хотя бы потому, что здесь нет и не может быть конца. «Опыты» такого рода надо начинать немедленно, а продолжать... до окончания школы? Нет, всю жизнь.

Вот некоторые советы, не слишком легкие, но все же вполне доступные каждому.

1. Развиваем способность к представлениям. Способ простой, его предлагает Таня Деревянко из села Арзгир,

Ставропольского края: «Если сказано, к примеру, что каменный уголь залегает на юго-западе Англии, то я должна ясно представить себе этот остров и его юго-запад. Если же просто заучивать слова, зубрить, то это равносильно тому, что совсем не учить, так как в будущем этот течет совершенно изгладится из памяти, потому что мы не знаем его смысла. Такой ученик, который вызубрит параграф, может запнуться в самом неожиданном месте предложения, там, где все ясно, если судить по смыслу предложения».

Сказано точно. Каждое предложение в учебнике, каждое описание надо стараться **представить** себе — создать в сознании представление, картину, по возможности более полную. Когда изучаешь учебник, в уме должен идти нескончаемый спектакль — представление всего того, о чем говорится в учебнике. Не будем допускать пустой сцены — пустоты в голове!

2. Учимся вырабатывать научные понятия. Для этого крепко держим в голове разницу между представлением и научным понятием. Если встретилось в учебнике истории слово «феодализм», то мало представить себе помещика и крепостного, а надо не полениться еще и еще раз, заглянув в соответствующее место книги, точно усвоить, в чем состоит сущность феодализма, из каких отношений вырос феодализм, как он развивался, в каких формах существовал в разных странах. Ничего приблизительного, только точное, полное и ясное понимание! Научные понятия — основное наше богатство, его надо увеличивать, используя каждую возможность. Такой способ учить уроки поначалу покажется очень неэкономным; мы скоро с ужасом убедимся, как мало у нас точных и ясных понятий. Но с каждым днем дело пойдет быстрее и быстрее, все меньше нужно будет возвращений и повторений, и в результате мы сэкономим массу времени и приобретем твердые знания на всю жизнь, не говоря уже о том, что постепенно выработается драгоценное стремление к точному уяснению вещей, к яс-

ному знанию: стремление, которое доставляет нам много хлопот и еще больше радости и уверенности в себе.

3. Учимся думать, Сделаем своим девизом простые слова: «Подумай, почему?» Поело каждой фразы в учебнике вспомним: «Подумай, почему?» Не будем торопиться говорить себе: «Это понятно», вообще не будем торопиться. Чем проще кажется материал, тем обычно труднее отвечать на вопросы «почему», поставленные после каждой фразы. Убедиться в этом легко, например, на учебнике ботаники. Многие считают, что это легкий предмет: выучи, да и дело с концом. Но поставьте в этом учебнике вопросы после каждой фразы, и вы увидите, что на половину из них вы не сможете ответить! И уж конечно, особенно бдительными надо быть с учебниками математики. Стоит один раз забыть о вопросе «почему?», проскочить мимо непонятого места — и весь урок пошел насмарку.

4. Учимся применять знания. Обычно думают, что применять знания можно только в практической работе: в кружках, в мастерских и так далее. Но гораздо труднее выработать привычку применять знания на каждом шагу. По дороге из школы присмотримся вокруг — тысячи вопросов из физики окружают нас! Когда мы открываем новую книжку, не будем думать, будто она не имеет никакого отношения к тому, о чем говорили на уроках литературы. Когда мы пишем письмо бабушке, не будем надеяться на то, что бабушка не поставит отметки и можно писать безграмотно. Когда мы смотрим передачу «Клуб кинопутешествий», то не будем думать, что сейчас мы отдыхаем и потому можем напрочь забыть учебник географии. Вся жизнь вокруг школы — отчасти и арена для сражения за знания, поле для применения и развития знаний. Попробуем прожить таким образом хоть неделю, постоянно задаваясь вопросами, попробуем самостоятельно найти ответ хоть на некоторые из них, и мы с удивлением увидим, что школьные знания, о которых мы склонны были думать, что они

не очень-то и нужны нам, — эти самые школьные знания в неясном виде окружают нас со всех сторон.

5. Учимся проверять понимание. Все знают, как проверить, запомнил материал или нет: надо повторить его вслух или про себя. Но как проверить понимание? Повторение обманчиво, никогда не знаешь, что же сработало — ум или просто память. Так как же? Надо поставить перед собой два вопроса:

- а) понимаешь ли дальнейшее?
- б) сохранился ли интерес к материалу?

Если вдруг стало непонятно, значит, непонятное осталось позади. Вернись и пойми!

Если стало скучно, значит, ты ничего не понимаешь!

Интерес к занятиям — вернейший признак понимания. Понимание рождает увлечение, а увлечение помогает пониманию.

## ГЛАВА 6. Труд души

В практических делах неполное знание часто бывает хуже полного незнания. Если я не умею водить машину, я просто не сяду за руль; но если меня научили всему, кроме управления тормозом, то я разобьюсь.

Кто решил узнать все главные секреты учения, тот не должен пропускать ничего важного, иначе его знание будет не знание, а обман.

Ученые давно уже старались постичь тайны познания, учения и творчества. Но относительно недавно задача эта стала особенно важной. Появились электронные вычислительные машины, ЭВМ, и дерзкое желание охватило людей: научить машины думать... Создать искусственный мозг, машинный разум. Сначала казалось, что это довольно легко. Машину научили не только считать и производить всевозможные математические операции, но и сравнивать, различать, выбирать лучшие варианты решения из многих,

искать ошибки в собственных вычислениях, доказывать теоремы и даже играть в шахматы! Чем не «разум»? Про человека, который умеет извлекать корни, логарифмировать, переводить (хоть и коряво) с языка на язык и обыгрывает шахматиста-перворазрядника, — про такого человека мы сказали бы, что он ничего, способный!

Машины оказались очень способными учениками — и в то же время непроходимо тупыми. Они могут проделать в своем электронном уме миллионы операций в секунду и запомнить целые библиотеки книг, но они не могут произвести на свет ни одной новой мысли. Они не способны к творчеству. Не способны, другими словами, к мышлению, потому что всякая мысль — мысль творческая, только что созданная; нетворческого мышления не бывает.

Учи и мучай дотемна,  
Чтоб жить с тобой по-человечьи  
Училась заново она.  
Она рабыня и царица,  
Она работница и дочь,  
Она обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!

Это стихотворение Николая Заболоцкого очень любил учитель Сухомлинский. Он и ввел в педагогику поэтическое понятие «труд души»,

### **Опыты на себе**

Прделаем для начала простое упражнение: отложим книгу и обойдем комнату, потихоньку прикасаясь ко всем вещам — к обоям на стене, к выключателю... Коснемся рукой пола, потрогаем стекло в окне. Лучше сделать это, когда никто не видит, чтобы не задавали лишних вопросов. Выйдем на улицу, дотронемся до дерева или куста, до за-

борчика или двери. И во всем, за всем постараемся представить себе людей, людей, людей, которые делали все эти вещи, строили дом, сажали дерево или просто любовались им до нас, если оно выросло само. Попробуем почувствовать человеческое во всем, что нас окружает!

Это «упражнение» (не совсем точное слово) полезно повторять почаще, оно вроде духовной гимнастики, оно учит вас никогда и ни на что не смотреть безразлично, ко всему как-то относиться, все вокруг стараться полюбить, потому что во всем — человеческий труд и человеческое чувство. Это будет напоминать нам, «что не мы одни живем на свете».

Второе «упражнение» (опять неточное слово, но читатель простит меня!) — с любимой книгой. Из книг, которые мы уже читали, вспомним, выберем одну, которая взволновала нас хоть немного, и перечитаем ее не откладывая. Только будем читать по-новому: стараться сочувствовать героям, переживать их чувства так, будто это все происходит с нами. Замечательные «учебники чувств» — трилогия Толстого и «Детство» Горького. Их стоит перечитать, сколько бы лет нам ни было.

Но, разумеется, учиться чувствовать только по книгам — невозможно. Книги лишь расширяют наши представления о чувствах людей, а реальные, живые чувства вызываются жизнью, действительными отношениями с людьми, которые нас окружают. Однако прекращать эти отношения в какие-то «упражнения» было бы кощунством. В отношениях с людьми не может быть никаких «опытов», ничего искусственного. Да и зачем нам опыты? В каждом из нас есть отзывчивость, способность к добрым чувствам. Будем помнить, что участие, сопереживание всегда поддерживает людей. Будем учиться понимать, то есть чувствовать, что чувствует мама, друг, учитель, любой мало знакомый или совсем не знакомый человек, с которым жизнь свела случайно. Может быть, им грустно? Тогда бестактно быть веселым. Может быть, им стыдно? Тогда грубость — корить

их, увеличивать стыд. Может быть, у них большая радость? Тогда не стоит лезть со своими мелкими неприятностями. Словом, будем настраиваться на чувства других людей, больше всего на свете боясь оскорбить эти чужие чувства невниманием или непониманием. И так постепенно наше сердце станет отзывчивым к сердцам других людей, мы обретем богатство чувств, богатство души.

Но в области чувств, которые называют «интеллектуальными» (то есть связанными с работой ума), мы можем поставить опыты на себе, хотя они не совсем просты. Мы видели, что работы ума не бывает без работы души и что чувства вызываются **поиском** истины. Значит, надо каждый раз, садясь за уроки, прежде всего поставить перед собой вопрос: «А что именно я хочу узнать? Какую истину я должен добыть?» Но чтобы правильно поставить вопрос, придется предварительно проштудировать параграф. Следовательно, работа над уроком будет выглядеть так: читаем параграф — формулируем главный вопрос в его связи с предыдущим материалом — пытаемся ответить на него совершенно точно, с полной ясностью и убежденностью. Можно представить себе, что кто-то возражает нам, приводит другие доказательства, а мы их разбираем.

Попробуем две-три недели так учить уроки, и нам не надо будет объяснять, что такое волнение, связанное с работой ума! Мы сами узнаем его, сами почувствуем. И если после этого кто-нибудь скажет нам, что учиться скучно, мы просто пожалеем беднягу...

## ГЛАВА 7. ВНИМАНИЕ

Главное свойство внимания состоит в том, что оно все время колеблется, очень подвижно. Оно может быть направлено на несколько предметов сразу, мгновенно останавливаться на чем-то одном, потом постепенно ослабевать или так же быстро переключаться на что-то другое. Внима-

ние — прожектор, у которого все время меняется фокус (то узкая и сильная полоса света, то широкая и слабая), и с огромной скоростью может он поворачиваться на вышке.

Эта способность к передвижению луча внимания — спасительное свойство человека. Если бы внимание было малоподвижно, люди не замечали бы опасностей, угрожающих им со всех сторон, и, возможно, вымерли бы еще до того, как стали разумными людьми. Когда человек идет по джунглям, его внимание должно быстро перекидываться во все стороны — реагировать на каждый шорох. Может, тигр? Может, змея притаилась? Еще ни один рассеянный не вернулся из джунглей домой.

Но в классе, где нет тигров и змей, и за домашними уроками, где ничто не угрожает нашей жизни, зачем такая подвижность внимания? Вроде бы она мешает. Как было бы удобно устаться в страницу и смотреть не отвлекаясь!

Мы пытаемся сделать что-то подобное и обнаруживаем, что это невозможно. Луч внимания остановить нельзя!

Но вот включен телевизор, на кухне разговаривают, и да же гром гремит за окном, а некий человек сидит, неловко скрючившись за столом, так что нога затекла, но он и этого не замечает. Он углубился в книгу. Что же, его внимание остановилось?

Нет. Внимание не может остановиться. Луч внимания все время подвижен, он следит за движением чего-то вне нас или внутри нас. Если мы в поле и перед нами ничто не движется, луч внимания постепенно оглядывает поле, движется сам. Если же по полю побежит заяц, мы будем следить за зайцем, за его движением, пока нас не привлечет другое какое-нибудь движение, например охотника с ружьем. Внимание всегда следит за каким-то движением, оно не может останавливаться. В одном из индейских племен детей учат сидеть тихо и смотреть, когда не на что смотреть, и слушать, когда все вокруг тихо. Но это считается самым тяжелым испытанием, это все равно что переносить страшную боль.

Однако вернемся к нашему человеку с книгой в руках: какое перед ним движение? Очень бурное: движение мысли автора, движение образов, движение судеб героев. И чем активнее эти движения, тем легче сосредоточить на них внимание, тем больше захватывает книга. Поэтому маленькие ребята не любят описаний природы — в них меньше движения, и внимание ребят сразу рассеивается: не за чем следить. Они умеют пока что следить только за быстрым, энергичным движением, как в приключенческих книгах и фильмах. Но чем больше развивается человек, чем выше его культура, тем более разнообразные движения начинает замечать он.

Когда человек сидит не шелохнувшись и слушает музыку, он следит за движением мысли и чувства композитора. Тот, кто музыки не понимает, тот этого движения заметить не может — музыка кажется ему однообразной, и потому он не в состоянии слушать, не в состоянии собрать внимание. Его внимание как бы засыпает: ухо перестает слышать, глаз — видеть, и он сосредоточивается на собственных мыслях, на их движении.

Он может спохватиться, но ненадолго. Через несколько мгновений внимание его опять рассеется.

Пока человек не развит, он способен воспринимать лишь внешнее движение: скачки, погони, приключения. Но чем больше он учится, чем больше его знания о мире, тем больше скрытых движений начинает он различать. Ему становится легко следить за ними, легко быть внимательным к разным сторонам жизни, и он видит гораздо больше неразвитого человека.

Быть внимательным — значит следить за каким-то движением; развиваться — значит учиться различать скрытые движения в жизни, в искусстве, в природе, в науке, в людях.

Запасшись этими сведениями о свойствах внимания, отправимся на урок.

Что на уроке происходит?

На уроке порой — беда.

«Вот я плохо учусь. Но это вовсе не потому, что я глупая, невменяемая и т. д. Просто я не могу заставить себя слушать внимательно на уроке... Как это можно исправить?» (Письмо из поселка Кировска, Могилевской области.)

«Я давно стала замечать, что когда я стараюсь внимательно слушать учителя, то постепенно мои мысли начинают уводить меня от объяснения, и тогда я не могу сосредоточиться и уловить смысл слов учителя. И тогда дома мне приходится очень много времени тратить на приготовление уроков. И весь день у меня уходит на приготовление домашнего задания». (Письмо из Ростова на Дону.)

В подчеркнутых словах второго письма и скрыта отгадка: если не улавливаешь смысл речи учителя, то, естественно, не можешь следить и за движением его мысли. Слышишь только слева, а они ужасно монотонны.

Сосредоточиться на рассказе учителя или на учебнике нелегко. Но, оказывается, еще труднее сосредоточиться на собственных мыслях!

На все у нас отведено время — на уроки, на гулянье, на умыванье, на сон и на еду. Только на размышление времени нет! Для многих самые скучные собеседники на свете — они сами.

Когда Ушинский был юношей, он составил для себя распорядок дня, в котором был и такой пункт: с семи утра до восьми «думать о чем-нибудь дельном». Это он тренировал свою способность к сосредоточению.

Многие люди совершенно неспособны к такому занятию. Мысль скачет с одного предмета на другой, от одного события жизни к другому: происходит не движение мысли, а брожение. Сосредоточиться трудно. И никогда такой человек ни до чего дельного не додумывается.

Попробуем быть внимательными к собственной мысли, попробуем хоть раз в жизни собраться мыслью на каком-

нибудь одном предмете и подумать о чем-нибудь долго — полчаса, час, день или неделю. О чем мы будем размышлять? Об интересной для нас лабораторной работе по химии? О книге? О причинах поражения нашей футбольной команды? Для начала важно одно: суметь сосредоточиться на предмете размышлений и думать о нем хоть сколько-нибудь долго! Понятно, что, пока мысль не захватила нас окончательно, надо искать уединения, потому что реальные движения захватывают внимание активнее, чем движения собственной мысли. Серьезные мысли обычно приходят в голову в уединении.

Сосредоточенность зрения, наблюдательность тоже зависят от того, что интересует человека.

Психолог из Санкт-Петербурга А. А. Бодалев провел такой опыт. Он попросил ребят и взрослых разного возраста составить «словесные портреты» нескольких людей, а потом подсчитал, сколько раз в этих портретах было обращено внимание на одежду, на глаза и на прическу. Все видели перед собой одних и тех же людей, а замечали разное, в зависимости от интересов. У каждого возраста свои интересы, поэтому получилось следующее (горизонтальная строчка — возраст, вертикальная — процент людей, обративших внимание на одежду, глаза и прическу):

	10-11	11-12	13-14	14-15	17-18	21-26
одежда	71	65	62	72	20	6,8
глаза	51	54	75	87	92	75
прическа	26	24	84	97	73	13

В 14—15 лет ребят очень интересуют проблемы прически — и пожалуйста: процент заметивших, как подстрижены и уложены волосы, поднимается до... девяноста семи.

Иногда думают, что внимание и наблюдательность можно тренировать на случайных предметах. Спрашивают:

Сколько колонн у Большого театра?

Сколько ступенек на вашем крыльечке?

И если не знаешь — значит, считается, мы невнимательны. Но человек, замечающий всякую чепуху, вот он-то и есть, пожалуй, самый рассеянный.

Машинисту паровоза нужно быть очень внимательным, это понятно. Одно время кандидатам на этот пост давали таблички с цифрами: надо было на некоторых, определенных клетках ставить галочки. Так проверяли внимание. Но позже оказалось, что человек может прекрасно уметь ставить галочки в клетках — и быть рассеянным в будке машиниста.

Внимание надо развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Считая ступеньки, не научишься сосредоточиваться на уроках.

Однако некоторая польза от таких упражнений в наблюдательности и внимании есть. Упражнения эти приучают человека быть все время собранным, готовым к действию. Мозг не спит, глаза открыты, уши слышат — как у разведчика. Когда разведчики идут в поиск, их чувства обостряются. Ни одна мелочь не ускользнет от их внимания. И трудно представить себе разведчика, который в минуту опасности вдруг отвлекся, задумался о чем-то своем.

Внимание — жизнь, ясность сознания. Невнимательность — сон, расслабленность, вялость мысли и чувства.

Но лучший способ развить внимание — научить себя быть внимательным к людям. Здесь нам придется говорить то, о чем уже говорилось в предыдущей главе, но это неизбежно. Учение в школе неразрывно связано с учением в жизни, с отношением человека к человеку. Все способности разливаются не только за книгами, но и в обычной жизни. Так и с вниманием. Каждая встреча с другом, с знакомым, малознакомым, случайным человеком, каждая такая встреча, пусть самая мимолетная, заставляет собранных людей обратить все свое внимание именно на этого человека. Не разговаривать рассеянно, ни к кому не относиться

пренебрежительно, никогда не «спать» в момент общения, а полностью сосредоточиться на том, с кем мы разговариваем, заметить его состояние, постараться понять его.

Что значит сосредоточиться на том человеке, с которым мы разговариваем, работаем, играем, идем по улице? Это значит отвлечься от себя, от своих собственных мыслей и мыслей о себе самом. Но как раз эта способность отвлекаться от мыслей о себе, от своих забот — как раз эта способность и лежит в основе внимания, как раз она и необходима, когда садишься за уроки.

### **Опыты на себе**

Выберем самый скучный для нас урок и начнем экспериментировать.

Приведем себя в боевое состояние внешне, то есть сядем прямо, подберемся, и внутренне, то есть настроимся слушать и убедим себя, что слушать сегодня необходимо.

Следя за рассказом учителя, не будем стараться запоминать его: только понимать, только следить за мыслью. Человек не может сразу и понимать и произвольно запоминать. Будем стараться только понять, да получше, и многое запомнится само собой.

Чтобы легче было следить за мыслью учителя, не упускать ее, будем сами мысленно работать. Работы у нас две:

**первая** — задавать себе вопросы: почему так? Если они остаются без ответа, спросим учителя;

**вторая** — мысленно составлять в уме план рассказа учителя, то есть делить рассказ на части. Отметить про себя: «Так, это первое... Понятно. Теперь второе... третье...» Эта работа ума чрезвычайно помогает вниманию.

Если же урок все-таки остается непонятным и внимание рассеивается (за непонятным следить невозможно), значит, остается одно: готовиться к уроку заранее, чтобы рассказ учителя был не совсем новым, а повторением.

Дома, принимаясь за книгу и проделав сначала необходимые упражнения, соберем все силы на первые минуты работы — и вскоре появится слепопроизвольное внимание. Но будем помнить, что, если мы отвлечемся на что-нибудь, все придется начинать сначала — опять вработываться. Это очень невыгодно. Так что не отвлекайтесь!

Но, кроме того, будем разными способами тренировать свою внимательность и способность к глубокому сосредоточению. Будем слушать музыку, подолгу рассматривать картины в музее или их репродукции и, главное, будем заставлять себя — на первых порах заставлять! — полностью сосредоточиваться на каждом человеке, с которым мы вступаем в какие-то отношения.

## **ГЛАВА 8. ПАМЯТЬ**

С самого рождения начинает действовать наша память и действует безостановочно всю жизнь. А с какого-то возраста каждый помнит все или почти все, что случилось с ним в жизни и что имело значение для его жизни.

Память не есть что-то специально школьное. Памятью обладают все люди, даже если они никогда не учились в школе и не читали ни одной книги. Это — непроизвольная память. Важное для нас мы запоминаем без всяких усилий, без всякого заучивания, без всякой работы.

В школе же необходимо запоминать многое такое, что само собой не запомнится: нужна волевая память, память по принуждению, нужны специальные усилия, работа по запоминанию. Какими должны быть эти усилия? Что надо делать?

Одно совершенно ясно: действовать надо только в согласии с природой памяти. Всякая попытка действовать против природы в конце концов приведет лишь к тому, что придется вздохнуть и пожаловаться: «У меня плохая па-

мья». Но нелепо сажать дерево корнями вверх, а потом жаловаться на плохую почву!

Попробуем исследовать природу произвольной памяти, подметить ее законы, с тем чтобы перенести эти законы на волевою память.

Начнем, как всегда, с самого очевидного: мы легко и не-принужденно запоминаем то, что нам очень нужно. Предложение выучить наизусть расписание электричек с Белорусского вокзала покажется почти издевательством, и нам понадобится несколько часов изнурительной работы, чтобы запомнить столбец ничего не значащих для нас цифр.

Неосновательное учение не имеет силы. Что само собой запомнилось, то само собой и забудется; что легко пришло, легко уйдет.

Так что же, все зубрить наизусть?

Нет, отчего же.

На уроке понять.

Многое невольно запомнить.

Облегчить себе этим волевое запоминание.

Потом запоминать, стараясь запомнить навсегда.

Впрочем, не надо «навсегда». Поставим ли мы цель «запомнить до утра» или «запомнить навсегда» — результат будет один и тот же.

Закономерности волевой (произвольной) памяти изучены в экспериментах лучше всего. Рассказывать о них долго, получится целый том. Поэтому просто перечислим некоторые из тех открытий, которые сделали ученые. Сравним их со своим опытом запоминания.

Это интересное занятие.

1. Трудность запоминания растет не пропорционально объему. Чтобы запомнить двадцать строк, надо не в два раза больше времени, чем на десять строк, а гораздо больше. Но чем больше объем заучиваемого материала, тем

дольше сохраняется он в памяти! Большой отрывок прозы выгоднее учить, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. В опыте пятнадцать бессмысленных слогов пришлось повторять двадцать раз, пятнадцать отдельных слов — восемь раз; пятнадцать слов, связанных по смыслу, — только три раза.

3. После того как материал удалось по памяти воспроизвести, можно вроде бы и кончать работу. Дополнительные повторения избыточны. Но эти избыточные повторения резко увеличивают сохранность материала в памяти и качество сохранения.

4. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Это значит, что лучше учить с перерывами, чем подряд. Лучше учить понемногу (по десять—пятнадцать минут) много дней, чем помногу (полчаса-час) один - два дня. Если варьировать перерывы между упражнениями, можно найти лучшее для нашей памяти распределение. Надо провести над собой опыты. Чем больше и сложнее материал, тем преимущества распределенного во времени учения становятся значительнее.

5. До шестнадцати строк текста выгоднее учить целиком.

6. Когда учат по частям, доходят до конца и «собирают» все вместе, то кажется, будто возникла совсем новая задача и все надо начинать сначала. Появляется разочарование, вся работа разлаживается, результаты ухудшаются. Этой временной трудности нельзя поддаваться, потому что она обязательна для всех, и обойти ее нельзя.

7. Если просто много раз подряд читать текст, то через четыре часа останется в памяти примерно шестнадцать процентов его. Если же тратить пятую часть времени на повторения, то через те же четыре часа останется в памяти девятнадцать процентов. Потратить две пятых времени на повторение — останется двадцать пять процентов.

Чем большую часть времени тратим мы на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем выгоднее.

8. Из двух материалов — большего и меньшего — выгоднее начинать учить с большего.

9. Результаты самой первой попытки воспроизвести материал по памяти очень устойчивы, даже если мы воспроизвели неправильно. Первая попытка имеет решающее значение, вторая — важна, третья и четвертая лишь немного улучшают результат, пятая обычно не нужна.

10. Если во время отдыха между заучиванием и повторением мы спали, то материал почти не забывается. Если бодрствовали, занимались другими делами, то за это же время он забудется.

Во сне человек не запоминает — но и не забывает, потому что забывание — тоже, видимо, работа...

Но отчего для учения наизусть, для прочного запоминания надо много раз повторять? Отчего не запоминает обычный человек с первого раза?

Поблагодарим природу, что это так. Представьте себе, что все, с чем мы встретились в жизни, сразу и навсегда запоминается. Что творилось бы в голове!

Но мы уже видели что в памяти удерживается лишь то, что остро нужно человеку; что лучше всего запоминаются наши действия (очевидно, это свойство выработалось в процессе труда, как и все другие важнейшие психические свойства человека). Теперь можно сказать и о третьей основной особенности памяти: в ней удерживается, как правило, лишь то, что находит какое-то **применение в деятельности** человека.

Дорогу в школу не приходится специально заучивать: мы просто ходим по ней и через несколько дней можем добраться до школы с завязанными глазами. И не приходится заучивать план действий, необходимых для того, чтобы забить гвоздь, проехать на коньках, почистить зубы, заш-

нуровать ботинки, — все эти планы прочно сидят в голове, хотя когда-то нам пришлось специально учиться и чистить зубы, и кататься на коньках. Потом эти простые умения нужны были нам очень часто, мы применяли их постоянно, и вот запомнили.

В нашем сознании прочно закреплены сотни таких планов действий: мы не задумываясь, не путаясь садимся в трамвай, или чистим картошку, или пишем буквы в тетради, или поливаем цветы.

Собственно, все, что есть у нас в голове, — это набор знаний, набор образов и набор планов действий. Когда мы узнаем в школе правило умножения или деления, мы тем самым осваиваем новые планы действия. Как закрепляются они? Только применением, постоянным применением: мы тысячу раз умножаем и делим, до тех пор, пока не начинаем умножать и делить почти автоматически. А то, что не находит применения, так же автоматически вылетает из головы, даже самой талантливой.

Когда мы учим материал наизусть, мы **как будто** применяем его, как будто он нужен нам второй, третий, четвертый раз. Каждое повторение — это своего рода применение, можно сказать, псевдоприменение. Заучивая, повторяя материал несколько раз, мы слегка обманываем нашу память ложными, будто бы нужными применениями. И память сдается, удерживает материал.

Но каждому понятно, что действительно прочное запоминание возможно лишь тогда, когда применяешь материал по многу раз на протяжении долгого времени. Любой сегодняшний урок, если всмотреться в него, требует применения многих знаний и умений, полученных прежде. Повторить их в уме — несколько минут. Но зато какая прочность, точность, ясность в голове!

А учить что-нибудь наизусть и тут же забывать — значит разрушать память непоправимо, разрушать способность к прочному запоминанию.

После того как было приведено множество правил учения наизусть и сказано столько слов о памяти, самое время сказать об огромном вреде учения наизусть.

...Одному человеку дали очень сложную инструкцию для работы на новой машине. Он прочитал ее сорок шесть раз подряд и так и не смог понять, что же ему надо делать.

Тогда ему предложили выучить ее наизусть.

— Как! — вскричал бедолага. — Я еще и наизусть учить должен?!

И выучил с шестого повторения.

Как бы ни было трудно учить наизусть, но во много раз труднее думать, понимать, строить мысленные модели понятий. Оттого-то в школе некоторые ребята и выбирают легкий путь — путь бессмысленного запоминания, то есть зубрежки. Сначала, в первом, втором, третьем классе, все идет как по маслу: уроки небольшие, выучить их ничего не стоит, слегка подзубрил — пятерка обеспечена. И мама рада, и сам доволен...

Расплата наступает позже.

«В пятом классе у меня по истории была пятерка, — пишет И. К. из Фрязино, Московской области. — Это потому, что я все параграфы учила наизусть. Но на это уходило полтора часа. А сейчас я их наизусть не учу, они очень большие. Получаю тройки. Я не понимаю, зачем нужна история. Ну зачем нужно учить про жизнь и быт феодалов, про то, как жили славяне? Зачем?»

На сегодня нам задали мало, всего одну страницу. Я уже прочитала ее пять раз и ничего не запомнила. И еще пять раз прочитаю. И все равно не буду знать, чем отличаются классы при феодальном и рабовладельческом строе. Самый плохой предмет — история!»

Не будем вступать в спор, нужна история или не нужна. Все, что у нас не получается, кажется нам ненужным... Но сейчас нас интересует другое: как помочь таинственной И. К.?

Ведь та же самая беда, например, у Бориса Ратникова из Самары и, наверно, у многих-многих ребят:

«От перечитанного я буквально ничего не помню. Я занимаюсь, можно сказать, больше чем отличник. Приду из школы, отдохну немного и сяду за уроки. Прочитаю текст несколько раз — ничего не помню. Так просиживаю над ними до вечера. Приходится учить почти наизусть, тогда только немного запоминаю. А приду в школу, опять в голове ничего нет. Прочитаю на перемене, расскажу кое-как. Это началось у меня с пятого класса, а до пятого я учился хорошо. Думаю, что даже не сдам экзамены. Уччу, учу, а ничего не помню. Свободного времени почти не остается. Если честно сознаться, я из-за памяти учусь неважно».

«Как мне натренировать память?» — спрашивает Борис. Но как раз память ему и человеку с инициалами И. К. тренировать не надо. Надо упорно учиться пересказывать своими словами, исправлять печальные ошибки юности — ошибки начальной школы.

Многим ребятам кажется, что чем лучше заучил материал, чем ближе к тексту рассказываешь его, тем точнее и полнее рассказ.

Это заблуждение.

Наоборот, чем больше учишь наизусть то, что предстоит рассказывать своими словами, тем меньше шансов добиться точности рассказа.

Понаблюдаем за собой, как мы рассказываем другу содержание фильма или книги. В нашем рассказе может не быть ни одной точной фразы из книги! Мы вспоминаем только самую суть и опускаем множество мелких подробностей. Нередко мы рассказываем так коротко, что можем уложить сюжет фильма в одной фразе.

Это и есть самая совершенная человеческая память, идеал памяти, образец: умение пересказывать только самое существенное. Пересказывать дословно умеет и магнитофон. И только человек умеет выделять в рассказе суть, запоминать ее и пересказывать. Фактически человек каждый

раз создает новый рассказ, он не просто передатчик, он в какой-то степени и автор этого нового рассказа.

Так память и творчество сливаются в одно. «Думать» и «вспоминать» в этом случае — одно и то же действие. И прекрасно!

К тому же если мы готовимся пересказывать, то есть создаем свой собственный рассказ, то что наше действие запоминается само собой, произвольно, и приходится тратить меньше сил на запоминание.

...Теперь можно подвести общий итог и наметить путь работы над материалом.

На уроке — слушать учителя и стараться понять его. Не запоминать, а понять, потому что, как уже говорилось, это две разные и несовместимые работы! На уроке работает ум, а память работает произвольно. Если мы старались понять — мы невольно и запомнили многое; если мы старались запомнить — мы ничего не поняли и не запомнили.

Дома — повторить материал, то есть поработать с ним: перекроить по-своему, упростить, сократить, сравнить с предыдущим, выработать свой рассказ и повторить его раз или два. То, что нужно запомнить навсегда и совершенно точно, — выучить наизусть: правило, стихотворение, отрывок прозаического произведения.

На уроке, если не вызовут, — отвечать в уме вместе с отвечающим у доски, пользоваться случаем для закрепления; если же вызовут, то не вспоминать течет учебника, а свободно рассказывать все, что знаешь из урока, стираясь говорить точными и полными фразами, потому что только ясная, громкая, правильная, уверенная речь свидетельствует о точном знании и ведет к точному знанию. Рассказывать не столько припоминая, сколько размышляя, как будто все, что ты говоришь, только что пришло тебе в голову и является мировым открытием.

Перед тем, кто будет работать строго по этому плану, не станет путать, когда надо учить, когда думать, когда понимать, когда запоминать, — перед тем возникнет только од-

на трудная задача: уметь не зазнаваться из-за того, что дневник полон пятерок.

Задача же увлечь себя скучным предметом исчезнет сама собой: хорошая работа не бывает скучна никому. Скучна только глупая, нелепая, неэффективная работа.

## **Опыты на себе**

Мы установили, что материал запоминается хорошо, если есть цель, действие и применение. Отсюда — первые опыты с собственной памятью:

1. Приступая к занятиям, постараемся как можно яснее представить себе, зачем мы учим урок. Если никакой волнующей цели не находится, то в крайнем случае можно и «превратиться» — в учителя, в великого математика, в собеседника для марсианина, который прилетел на Землю, встретил именно нас и мы должны ему кое-что объяснить... Наконец, можно представить себе и самое простое, самое вероятное: что завтра вызовут к доске.

2. Попробуем хотя бы две-три недели не просто читать материал и пересказывать его в уме, а прежде поработать с материалом: сравнить его с прошлым, разделить на части, отметить главное, вложить смысл в каждое слово учебника. Не будем жалеть времени: оно вернется к нам с избытком.

3. Используем каждую возможность дня применения нового знания. Начиная параграф, повторим предыдущий. Встретив полузабытый термин, вернемся и восстановим в памяти точное его значение.

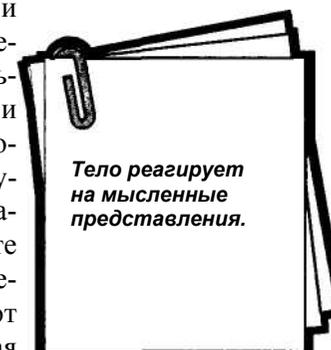
4. Еще один опыт, для тех, у кого очень плохая память. Ее можно развить, заучивая наизусть большие стихотворения и страницы прозы. Ничего, что учитель не задал такого урока, можно выбрать стихи и прозу самому или посоветоваться с кем-нибудь из старших или друзей. У кого хватит прилежания каждую неделю учить наизусть по одному заданному стихотворению, тот и память свою разовьет пре-

красно, и обогатит его хорошими стихами — они будут поддерживать человека всю жизнь и всю жизнь доставлять радость.

5. Последняя серия опытов — с пересказом. В чем обычная беда? Мы пересказываем слишком близко к тексту, а для этого стараемся почти учить его наизусть. Попробуем ограничить себя во времени: берем трехминутные песочные часы, секундомер или просто поставим перед собой будильник. Три минуты — вполне достаточный срок, чтобы сжато, четко и вразумительно пересказать смысл любого учебного текста! Несколько недель таких упражнений с часами — и мы навсегда отучимся зубрить уроки. Но обязательно укладываться в три минуты, и при этом не пропускать ничего действительно важного!

## **Часть VIII.** **ПРОСТО СДЕЛАЙ ЭТО!**

Физический, психический и духовный — основные аспекты человеческой сути. Как треугольник имеет три стороны, так и человек представляет собой совокупность тела, психики и души. Все три компонента одинаково важны и могут лишь вместе образовывать гармоничное целое. Один компонент зависит от другого. Иллюстрирует это такая невыдуманная и печальная история.



В порту стояли рефрижераторные суда. Портовые рабочие должны были быстро перегрузить скоропортящиеся продукты питания в авторефрижераторы. Поскольку температура внутри авторефрижераторов была около — 30°C, рабочие, чтобы не замерзнуть, были одеты в теплые стеганные комбинезоны. В один теплый летний день, когда все холодильные камеры были пустыми, а холодильные установки отключены, один рабочий залез в рефрижератор, намереваясь взять из него какую-то забытую вещь. Он уже переоделся и был в легкой летней одежде. Пока он искал забытую вещь, кто-то захлопнул тяжелую бронированную дверь рефрижератора, которую было невозможно открыть изнутри. Хотя внутри была нормальная температура — около +18° C — на следующее утро коллеги нашли своего товарища мертвым. Он не знал, что холодильные установки уже отключены. Он был убежден, что при закрытых дверях должен неизбежно замерзнуть, и действительно замерз.

Этот пример показывает, насколько тесна связь между телом и разумом. Тело реагирует на мысленные представ-

ления! Человек, заметив, что дверь в рефрижератор захлопнулась, запаниковал. А так как он всегда работал в этом помещении при очень низких температурах, ему даже не пришла в голову мысль, что холодильные установки могут и отключить. Страх и паника парализовали его мысль, это и привело его к гибели.

*Что ты отчетливо представляешь себе, то и осуществляется!*

Когда прочтешь предыдущее предложение, закрой глаза. А теперь представь себе аппетитно выглядящий стаканчик с мороженым. Видишь — в мыслях, конечно, — высокий красивый стакан. На его дно ты кладешь душистые сочные ягоды клубники. Она такая спелая, что даже пускает сок. Несколько капель стекает по стенкам стакана. Ты подхватываешь пальцем эти капли и слизываешь их. Гммм, вкуснятина!

А теперь ты кладешь два кубика льда, чтобы десерт был прохладным. Кубики льда звякнули о край стакана и, упав на ягоды, начали медленно таять. Теперь ты наполняешь стакан шариками мороженого: ванильного, лимонного, вишневого. Ты слегка прижимаешь их ложкой, чтобы в стакан вошло как можно больше разноцветных шариков. Стакан стоит у тебя прямо перед носом. Мы уже видим, как ты сглатываешь слюну и кончиком языка облизываешь губы. Но погоди. Предвкушение наслаждения уже само по себе наслаждение.

На вершину горки мороженого, которая высится над краями стакана, ты водружаешь крупную спелую вишенку. И все это великолепие увенчиваешь пеной взбитых сливок, а затем поливаешь клубничным сиропом, который стекает рубиновыми ручейками с белоснежной горы.

Ты полностью сосредоточился на этом соблазнительной картине и точно представил ее в своем воображении? Ты уже даже, не отдавая себе в этом отчет, делаешь соответствующие движения руками? У тебя уже текут слюнки? Ты облизываешь губы? Если ты живо представляешь какой-то

образ, "картинку", твое тело будет на нее реагировать так, как будто твое представление является действительностью.

Этот эксперимент мы предложили тебе не только ради шутки. Это великолепный инструмент, который поможет тебе добиваться успеха. Четкое и яркое представление, которое ты вызываешь у себя в воображении, превращается в реальность!

Предположим, ты хочешь стать хорошим футболистом. По телевизору или на стадионе ты уже видел знаменитых футболистов, чьи имена известны во всем мире. Ты внимательно наблюдал за ними. Ты знаешь, в чем их достоинства и недостатки. Очень хорошо иметь перед собой такой великолепный пример. Можно равняться на него и подражать ему. Это самая быстрая и простая форма обучения.

Сядь на пол и займись медитацией.



Определи свою ближайшую цель, поставь перед собой первоочередную задачу. Если ты играешь в футбол, тебе необходимо иметь подходящую площадку для игры, форму и 21 игрока. У каждого своя задача. И у тебя она есть. Но каждый игрок, несомненно, должен обладать мгновенной реакцией, хорошо владеть своим телом и знать правила игры.

Мы вовсе не являемся знатоками футбола, но полагаем, что для того чтобы достичь больших успехов в футболе, тебе нужны еще какие-то особые качества. Правда, это зависит и от того, хочешь ли ты быть вратарем или



центральным нападающим.

Ты уже, конечно, понял, к чему мы клоним. Цель твоих усилий определяет твой путь, а медитация является возможностью определить цель. Ты вносишь ясность в свои мечты, желания, соизмеряешь их со своими качествами, особенностями и способностями.

Человек, которому "медведь наступил на ухо", никогда не будет мечтать о карьере музыканта. Непоседливый темпераментный импульсивный человек никогда не будет стремиться целый день просиживать в рабочем кабинете за

письменным столом. Ребенок, который терпеть не может читать, никогда не захочет в будущем сам писать книги. Только отчаянный, азартный, любящий приключения смелый паренек может представить себя летчиком, машинистом поезда или космонавтом.

Твои яркие рельефные представления станут реальностью!

Предположим, на праздничном вечере, организованном для родителей, ты должен декламировать стихотворение. Но ты стеснительный и заранее испытываешь страх. Ты боишься запнуться, забыть, перепутать. Все твои мысли так и вертятся вокруг предстоящего провала.

Что произойдет? — Ты сделаешь ошибку, запнешься!

И ты действительно запнешься, забудешь текст и потерпишь полную неудачу! Почему? Потому что ты этого опасался! Ты сам накликал свою неудачу. Ты во всех подробностях неоднократно представлял себе, как ты, неуклюжий, жалкий и запинаящийся, стоишь перед родителями и ошибаешься, путаешь слова, голос твой прерывается и горло пересыхает от волнения.

*Что ты себе представляешь, то и случается!*



**Кто думает о  
неудаче, тот ее  
и терпит!**

Приходилось ли тебе хоть раз наблюдать за попытками своего дяди или отца бросить курить? У них были самые благие намерения, они клялись всеми святыми, что сумеют преодолеть дурную привычку. И что же происходило потом? Они курят еще больше, чем прежде! Почему? Их мысли неотступно крутились вокруг сигарет. Каждая пепельница, каждый курильщик, каждая реклама напоминали им о курении.

Некурящий человек не обращает внимание ни на пепельницы, ни на рекламу, ни на пачки сигарет, ни на курящих коллег. Или у него резко отрицательная реакция ко всему этому. Во всяком случае все это он не воспринимает как настоящее приглашение закурить. Почему?

Потому что он об этом не думает! Он не представляет себя курящим. Он не может себе представить, что за наслаждение — держать в зубах вонючую дымящую сигарету.

Избавиться от ошибочных, губительных мыслей ты не можешь только потому, что ты хочешь от них избавиться. Ты не можешь перестать запинаясь, если хочешь перестать запинаясь. Ты этим только усугубишь свой недостаток. Тебе не следует думать о том, что ты не хочешь делать. Нужно думать о том, что ты хочешь. Реальностью становится то, что ты представляешь себе четко и ярко. От дурных, ошибочных, мрачных, негативных, пессимистических, безрадостных мыслей и представлений можно избавиться, только если сменить их на новые, положительные мысли.

Свое выступление перед родителями ты должен сначала во всех подробностях "проиграть" мысленно! (Однако это не должно быть пустыми мечтами!) Каждая



**После раз-  
мышлений  
принимайся за  
дело!**

мысль, каждая идея, каждое представление могут стать реальностью. Только после размышлений наступает время действий!

Сначала выучи стихотворение наизусть. Причем так, чтобы ты мог его "отбарабанить" без запинок и без подсказок. Повторяй его все время вслух. Затем прочитай его перед большим зеркалом. При этом смотри себе в глаза. Не отводи взгляд. Сначала это дается с большим трудом. Тренируйся до тех пор, пока ты не научишься читать все стихотворение, не отводя от своих глаз взгляда. Это поможет тебе стать увереннее и без страха смотреть в глаза слушающим тебя.

А теперь в уме представь себе, как бы ты хотел выступить. С поднятой головой, непринужденно и уверенно глядя перед собой, с естественными жестами и позой, в ладно сидящем на тебе костюме и с красивой прической.

На своем внутреннем "экране" ты постоянно "видишь" себя именно таким. Только в этом случае осуществится то, что ты себе представил. Заранее радуйся предстоящему празднику. Родители восторженно воспримут твоё выступление.

*Что человек может представить себе, то он может и осуществить!*

Если ты представишь себя маленьким, тщедушным, жалким, слабым и усталым, ты и в самом деле будешь таким. Если ты подумаешь: "Ох, как я устал!", то твоё тело настроится на эту установку. Кровообращение замедлится, дыхание станет поверхностным, в организм будет поступать меньшее количество кислорода. Результат: ты действительно станешь усталым и вялым.

Тело подстраивается под представления. Человек, который точно знает, чего он хочет, производит сильное впечатление, воистину такая личность завораживает. Подобно современной ракете он движется к цели, даже если цель подвижна, так же прямолинейно, экономя силы и время, не отклоняясь от курса, не отвлекаясь на постороннее. Так

действует человек, который четко представляет, что он хочет сделать из своей жизни, какую профессию он хочет освоить. И как бы само собой, без усилий и мучений, он определяет, какие качества, знания и умения ему необходимы, чтобы исполнить свою мечту.

***Для него (тебя) реальностью становится то, что он (ты) хорошо себе представил!***

## ГЛАВА 1. ПРЕОДОЛЕЙ БАРЬЕРЫ!

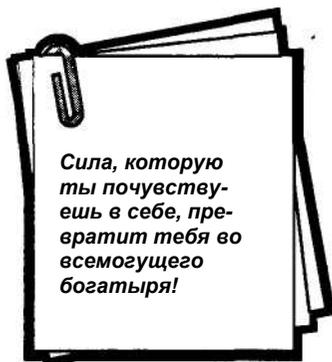
Вот ты уже прочитал эту книгу почти до конца. Возможно, ты почерпнул из нее массу новых сведений, идей и предложений и даже частично воплотил их в жизнь. Может быть, ты добился небольших результатов или даже настоящих успехов. Но даже если ты не почувствовал вообще никаких изменений, не торопись опускать руки, не пасуй перед трудностями, продолжай, идти к поставленной цели! Не хочется думать, что ты сейчас просто захлопнешь книгу, поставишь ее на полку и будешь ждать, что же произойдет дальше. А ничего само по себе не произойдет, ты не должен "выходить из игры". примени полученные из книги знания ради своей же пользы.

Мы можем только тебе помочь расширить границы твоих возможностей, чтобы научиться справляться с трудностями и обрести достаточно сил, чтобы суметь преодолеть свои внутренние барьеры. Как только тебя одолеют сомнения в своих силах, открой те главы, где рассказывается о замечательных людях, вопреки всему добившихся успеха, которые сумели преодолеть себя и победить все об-



стоятельства. Многим удалось сделать невозможное возможным, потому что они навсегда исключили из своего сознания и речи слово "невозможно". Ты тоже можешь добиться всего, что задумываешь, даже если это на первый взгляд и кажется невозможным.

## ГЛАВА 2. ХОТЕТЬ — ЗНАЧИТ МОЧЬ!

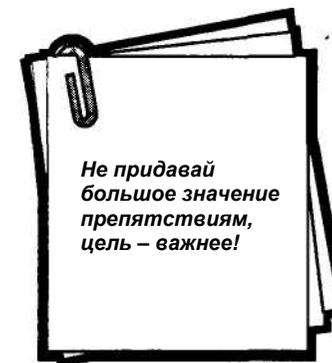


Тебе нужно только попытаться зажечь в себе пламя энтузиазма и вдохновения. Теперь ты знаешь, как это происходит. Чем больше ты убежден в правильности своей цели, тем труднее тебя будет сбить с выбранного пути и заставить изменить своей мечте. Это не удастся никому и ничему. Ты сделаешь все, чтобы осуществить свои меч-

ты, чтобы достичь свою цель. Чем яснее цель, тем больше сил ты в себе будешь чувствовать. И даже если перед тобой встанет огромная стена, и тебе покажется, что она не позволит двигаться вперед, вспомни о том, что и в стене всегда можно найти проход. Но не надо биться головой о стену, пытаясь ее пробить. В тебе столько сил, ведь ты — настоящий богатырь. Пламя вдохновения поможет тебе разбросать камни и снести стены, которые окажутся на твоём пути. Всем великим людям прошлого и настоящего приходилось преодолевать в своей жизни множество препятствий. Чем выше и грандиознее цель, тем больше и сложнее оказываются препятствия, тем чаще ты будешь сталкиваться со словом "невозможно". Не допускай его в свой разум! Ты все равно сильнее! И с каждым шагом, с каждым усилием, благодаря которым ты преодолеваешь себя, твоя цель делается более отчетливой и значимой, а

ется более отчетливой и значимой, а твой энтузиазм возрастает. Ты становишься непобедимым.

Поясним нашу мысль на примере: представь себе, что ты спортсмен, занимающийся бегом с барьерами. Ты готовишься к старту и смотришь вперед. Твой взгляд устремляется не на первый барьер, а на линию финиша, на зрителей, которые напряженно ждут результатов соревнования, чтобы достойно приветствовать победителя. Разумеется, ты хочешь победить и первым прибыть к финишу. Ты должен перепрыгнуть барьеры, что стоят у тебя на пути к нему. Но как ты думаешь, что произойдет, если ты полностью сосредоточишься на преодолении препятствий, на каждом барьере в отдельности? Может быть, ты грациозно перепрыгнешь их, потому что хочешь как можно лучше их преодолеть. Но выиграть соревнования удастся только тому, кто полностью сосредоточился на финише. Такой спортсмен, взлетая над барьерами, не будет сводить глаз с финишной ленточки. Может быть, его прыжки и бег будут выглядеть не так красиво, как у остальных, но победителю важно не это. У него за спиной буквально вырастают крылья, но вовсе не от необходимости преодолевать барьеры, что стоят у него на пути, а от желания как можно быстрее достичь цели, которую он не выпускает из виду. Препятствия для того и существуют, чтобы с ними справляться, границы возможностей имеются для того, чтобы их преодолевать. Но делать это надо не для того, чтобы заниматься преодолением трудностей больше, чем необходимо, и уж ни в коем случае не больше, чем своей целью. Это, однако, не значит, что на препятствия можно наплевать и не принимать их во внимание. Спортсмен-барьерист, который будет вести себя так, словно перед ним



нет никаких барьеров, и побежит вперед напролом, только споткнется, упадет, больно ушибется и окажется последним. Чтобы иметь возможность стать победителем, он должен перепрыгнуть препятствия. Причем он должен сделать это быстро, чтобы придти к финишу первым. Значит, если не хочешь споткнуться и оказаться побежденным, на препятствия нужно обращать внимание, но преодоление препятствий не должно быть важнее цели, они не должны ее заслонять и отвлекать от нее.

Если ты когда-нибудь столкнешься с большой трудностью, может быть, потому что не сможешь найти общего языка с учителем, или все дела идут неудачно, совсем не так, как ты предполагал, вспомни о спортсмене, занимающемся бегом с барьерами. Подумай о своей цели, представь себе, как было бы замечательно достичь ее, и ты сразу почувствуешь, как за спиной у тебя словно вырастут крылья, которые помогут тебе преодолеть свои внутренние барьеры и все внешние препятствия.

Ты справишься с этим, у тебя обязательно все получится! Потому что ты знаешь: ты можешь добиться того, чего хочешь.

### ГЛАВА 3. ТЕСТ "ПОЗИЦИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ" (ПП)

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
1 Я стараюсь обвинить других в моих проблемах	4	3	2	1
2 Я всегда интересуюсь тем, что другие думают обо мне	4	3	2	1
3 Мне нужно посвятить себя своим талантам	4	3	2	1

	Полностью согласен	Не совсем согласен	Немного не согласен	Полностью не согласен
4. Я имею тенденцию заикливаться на своих ошибках	4	3	2	1
5. Я чувствую огромное напряжение, когда нужно совершенствоваться	4	3	2	1
6 Я испытываю сложности при соблюдении расписания занятий	4	3	2	1
7 Мне трудно поверить в то, что я достаточно хороший человек	4	3	2	1
8 Я принимаю критику на свой счет	4	3	2	1
9 Я ищу в других лучшее	1	2	3	4
10 Я избегаю негативных личностей	1	2	3	4
11 Я обнаруживаю, что слушаю и передаю сплетни	4	3	2	1
12 Я слишком критичен по отношению к родителям и преподавателям, когда говорю о них с друзьями	4	3	2	1
13 Я защищаю людей, над которыми насмеются	1	2	3	4
14 Я осознаю, когда у меня плохое настроение, и пытаюсь его поднять	1	2	3	4
15 Я люблю людей	1	2	3	4

Подсчитаем балл. III: Вы можете определить ваш ПП-балл, сложив обведенные цифры.

Максимальный балл = 60    Мой балл = \_\_\_\_\_

- 60—53    Вам лучше включить работу над своей позицией в ежедневную конкретную деятельность. Разработайте упражнения с вашим другом. Работайте над одной или двумя особенностями поведения одновременно. Нужно отдавать себе отчет в том, что ваша позиция может столкнуть вас вниз в кратчайший срок!
- 52—45    Ваша позиция — это ваша сила. Немного работы, и вы сможете полностью контролировать вашу судьбу. Убедитесь в том, что ваш друг обладает такой же силой.
- 20—15    Позвоните мне! Вы можете помочь исправить случайные ошибки, которые я допустил, описывая позицию. Ваш потенциал безграничен!

После того как вы выполните этот тест с вашим другом и дадите оценку вашей позиции, дайте обязательство исправлять один недостаток в поведении еженедельно. Именно ваша позиция, а не ваши способности, определит, насколько вы преуспеваете при выполнении Списка ваших желаний. Дайте обязательство вместе с вашим другом развить привычку уверенности в себе, естественной доброты, заботы, поддержки и участия. Как вам нравятся эти личностные качества?

Вы должны стать дуновением свежего ветра, лучом солнечного света, куда бы вы ни шли, с кем бы ни встречались. Вы должны привносить нотку веселья, радости и света во все, что бы вы ни делали.

С другой стороны, вам нужно бежать от людей с плохой позицией, как от чумы. Эти люди — яд! Поведение заразно, а вы должны аккумулировать в себе все хорошее, а не пло-

хое. Состояние депрессии, плохое настроение может отбросить вас назад, осознаёте вы это или нет. Это закон притяжения. Конечно, вы можете быть способным улучшить позицию других, но будьте осторожны в том, сколько энергии вы на них можете потратить. Лучший совет — держитесь от них подальше.

Очень многие факторы влияют на позицию. С учетом того, что более половины браков заканчиваются разводом и растет число детей, которые воспитываются в семьях с одним родителем, позиция формируется в условиях далеко не благоприятных. Добавьте сюда постоянные стрессы и негативное влияние сверстников, которое вовлекает в деструктивную деятельность типа алкоголизма или наркомании. Вот почему так важно постоянно использовать принципы Силы разума, чтобы оставаться выше всего этого.

Энтузиазм может сделать вас здоровым, в то время как беспокойство — больным. Как бы там ни было, физическое состояние человека контролируется психологической системой — позицией. Если вы хотите продолжить изучение Силы разума и работу над тем, чтобы жить согласно заветным желаниям, список из 27 характерных особенностей личности может быть вам полезен для поддержания позиции победителя. Этот список далеко не полон, но он может указать вам верное направление.

дружелюбный	терпеливый	понимающий
справедливый	великодушный	рассудительный
любезный	мирный	честный
спокойный	умеющий слушать	любящий Бога
скромный	учтивый	надежный
сконцентрированный на семье	полный энергии	имеющий чувство юмора
опрятный	решительный	сердечный
уравновешенный	любящий	смелый
снисходительный	тактичный	отзывчивый

Так как вы добавите к этому списку те качества, которые, по вашему мнению, необходимы для поддержания позиции победителя, полезно напомнить одну из мудростей, изреченных Конфуцием: "Нужно поступать по отношению к каждому так, как относишься к гостю."

### **Краткое заключение**

- Ваша позиция определяет вашу жизнь.
- Позиция играет большую роль, чем способности, при работе над Списком желаний.
- Остерегайтесь слепоты в отношении своей позиции.
- Вы контролируете свою позицию.
- Поработайте с вашим другом над уточнением своих позиций.

## **ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ**

Крупномасштабное исследование, проведенное американским психологом Дэвидом Макклелландом, которое охватывало анализ детской литературы сорока современных стран (включая Китай и Индию), выявило существенную корреляцию между ориентацией детских книг на достижения и темпом экономического роста соответствующей страны в течение последующих двадцати лет. Его исследование дает убедительные свидетельства в пользу того, что честолюбие и вытекающие из него достижения в гораздо большей мере являются результатом образования и культуры, нежели наследием, заложенным в человека генетически.

★ Если вы соглашаетесь с основной философией данной книги и считаете, что она принесла бы пользу молодежи нашей страны, то могли бы вы помочь нам внедрить учебный курс «Я МОГУ» в ваши местные школы? Издание этой книги за некоторыми вычетами вполне можно использовать в российских средних школах так, чтобы соответствовать всем государственным нормам.

★ Если вы хотели бы помочь, то прошу вас прислать мне соответствующее сообщение и указать в нем фамилию и адрес школьного руководителя, к которому я должен обратиться. Я готов выслать вам конкретную информацию по поводу упомянутого учебного курса и попросить вас лично передать ее в собственные руки упомянутого руководителя. С этого мы и начнем.

Слушатели нашего курса «Я МОГУ» стали лучше успевать по другим предметам также благодаря слову из семи букв, называемому «надежда». Мальчик или юноша, который не надеется на свою способность учиться настолько

прилично, чтобы сдать экзамены, не будет учиться вообще. Но измените его установку, убедите его, что он сможет учиться, – и парень откроет свои учебники и станет заниматься. Только изменение установки усадит его за учебники. И только работа (учеба) с правильной установкой даст реальные результаты.

Из общего количества в 102 учащихся, учившихся в средней школе и одновременно посещавших курсы «Я МОГУ»:

- 64,1 процента сообщили, что используют сведения, полученные на курсах «Я МОГУ», от одного до нескольких раз в день;
- 76,1 процента сообщили об улучшении производительности и качества деятельности в школе, дома или там, где они подрабатывают;
- 79,1 процента сообщили о наличии у них лучшего мнения о самих себе с момента прохождения курсов «Я МОГУ»;
- 82,8 процента сообщили о более позитивной установке после прохождения курсов «Я МОГУ»;
- 52,2 процента сообщили о наличии лучшей установки по отношению к школе;
- 63,5 процента сказали, что они более оптимистически настроены в отношении своего будущего;
- 65,7 процента указали, что устанавливают цели и достигают их;
- 65,4 процента сообщили, что стали счастливее с тех пор, как изучили представленные концепции;
- 72,4 процента сообщили о понимании того, что курение сигарет почти всегда является первым шагом, ведущим затем к употреблению спиртного;
- 58,3 процента сообщили о сокращении использования спиртного;

- 54,5 процента утверждают, что стали более честными и открытыми;
- 59,7 процента сообщили, что научились выбирать лучшие варианты;
- 66,4 процента почувствовали в себе больше доброты и готовности помочь другим;
- более 50 процентов сообщили об улучшении отношений с друзьями, семьей и ровесниками.

Данный учебный курс носит весьма всесторонний характер и включает «Руководство преподавателя», «Справочное пособие по творческим идеям» и серию аудиозаписей. Серия соответствует формату данной книги и предназначена для использования в классе для закрепления знаний и добавления нового измерения к процессу обучения.

... История, которую я намереваюсь рассказать, посвящена деду, прогуливающемуся со своим внуком по пляжу г. Владивостока. Дедушка часто наклоняется, поднимает с песка крохотного, совсем плоского морского ежа и швыряет его в море. Спустя какое-то время внук спрашивает у пожилого человека: «Деда, а что это ты делаешь?»

Дедушка же улыбается и отвечает: «Знаешь, внучек, эти штуковины, похожие на вылепленную из песка пятирублевую монету, на самом деле живые существа. И, если я не брошу их обратно в море, то они просто умрут под солнцем».

Внук откликнулся: «Но, дедуля, их же тысячи и тысячи! Что изменится от твоих усилий?»

А дед нагнулся, поднял очередного ежика, бросил его в волны и произнес: «Для этого конкретного кружочка изменится абсолютно все».

... Естественно, я не совсем объективен, но питаю твердую уверенность, что если указанный курс будет преподаваться в вашей школе (лицее, колледже), то он положи-

тельно скажется на жизни вашей юной поросли – и вы сыграете в этом существенную роль. Спасибо вам.

Разрешите мне закончить книгу, процитировав старинное ирландское благословение: «До тех пор, пока мы не встретимся снова, пусть дорога ласково изгибается, знакомясь с тобой, пусть ветер дует тебе только в спину, пусть солнце ласкает твое чело своим теплом, пусть дожди не дают твоим полям засохнуть, поливая их своей благодатной влагой и пусть Бог бережно держит тебя на своей доброй ладони...»

E-mail: [info@newsales.ru](mailto:info@newsales.ru)

Почтовый адрес: 101000 г. Москва, главпочтамт  
а/я 464 Добротворскому И.Л.

## **Приложение А. ПРОГРАММА «ИМЕННО СЕГОДНЯ»**

(для ежедневного повторения 90 дней)

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами Льва Толстого, который сказал, что "большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми". Счастье заключено внутри нас и оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь приноровиться к ним.

3. Именно сегодня я подарю своему телу праздник: приму утром душ, одену свежее нижнее белье, приведу свою внешность в полный порядок, уложу волосы, воспользуюсь по-настоящему хорошим кремом, вкусно позавтракаю, выйду на прогулку по свежему воздуху.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Именно сегодня я не буду смотреть телевизор, а вместо него прочитаю то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное так, чтобы он не знал об этом. И сделаю по крайней мере еще два дела, которые мне не очень хочется делать – просто так для упражнения.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше. Именно сегодня, по возможности, я надену то, что мне больше всего идет; буду разговаривать тихим голосом, любезно вести

себя; буду щедрым на похвалы, постараюсь ни кого не критиковать, ни к чему не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить проблему всей своей жизни сразу. В течение двенадцати часов я смогу выполнять даже то, что привело меня в ужас, если бы мне пришлось этим заниматься всю жизнь.

8. Именно сегодня я составлю письменный план своих дел. Я запишу все, что я собираюсь делать каждый час. Возможно я не смогу точно следовать этому плану, но я составлю его. План избавит меня от двух зол – спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве, постараюсь расслабиться.

10. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, тоже любят меня.

## **Приложение Б. ДЕКЛАРАЦИЯ САМООЦЕНКИ**

(для ежедневного повторения 90 дней)

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и все мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-кто во мне озадачивают меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это

мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не все вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется нужным и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе – и потому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!

## КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Игорь Добротворский – бизнес-консультант, психотерапевт и психолог, доктор психологических наук. Основатель нового направления в психологии – «Интегральная психология». Автор 22 бестселлеров и свыше 110 статей по психологии, менеджменту, лидерству, мотивации, управлению персоналом...

В 80-х годах прошел курс обучения у основателя гуманистической психологии Карла Роджера (США). Далее обучался психотехнологиям личностного и профессионального развития у Дэвида Ниннона (США), современным методам коммуникации и менеджмента – у Дэнниса Перси (Канада), прикладным методикам – у Мэрилин Аткинсон (Канада) и др.

С 90-х годов занимался проведением семинаров, тренингов, разработкой тренинговых программ и персональным консультированием. Создатель уникальных психологических программ: «Психология управленческих решений», «Аксиомы развития личности руководителя», а также VIP-программы «Харизма, уверенность, власть».

В научном журнале Академии Педагогических Наук «Вопросы психологии» № 2 за 1996 год академик А.А. Леонтьев назвал И. Добротворского «профессионалом практической психологии».

Он автор популярного учебника для учащихся ВУЗов «Менеджмент: эффективные технологии» Полный курс основ менеджмента для студентов. В качестве учебника книга была утверждена Министерством образования РФ.

С 2000 года Игорь Добротворский приглашен читать авторский курс лекций по психологии личности в Центральном лекторий Политехнического музея.

**Специализация** – проведение авторских тренингов и семинаров:

- «Искусные приемы активных продаж»
- «Харизма: навыки эффективного руководителя»
- Программа «Сила внутри вас»...

и коучинг (один из видов тренинга, объединяющий в себе индивидуальное консультирование, тренинговое обучение и психотерапию).

## КНИГИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО:

- "Как найти себя и начать жить: Руководство" Воронеж, 1993 серия из 3-х книг.
- "Технологии успеха: Все, что вам действительно нужно знать о достижении успеха" Москва, 1996.
- "Золотые правила ежедневной жизни" Москва, 1997.
- "1001 путь к успеху: Практическое руководство" Москва, 1999, 2000, 2001, 2002.
- "Новейшие психотехнологии: Самоучитель психологического мастерства" Москва, 2002.
- учебник "Менеджмент: эффективные технологии" Полный курс основ менеджмента для студентов. Москва, 2002.
- пособие "Самоменеджмент: эффективные технологии" Москва, 2003.
- "Искусство войны в бизнесе" Москва, 2003.
- "Тренинг профессиональных продаж" Москва, 2003.
- "Деньги и власть" Москва, 2003.
- "Величайший шанс в мире" Москва 2003.
- "Как и чему обучать дистрибьюторов" Москва, 2003.
- "Как мотивировать дистрибьюторов" Москва, 2003.
- "Где и как искать клиентов" Москва, 2003.
- "Как провести эффективную беседу с клиентом" Москва, 2003.
- "Как провести эффективную презентацию" Москва, 2003.
- "Как строить эффективные структуры" Москва, 2003.
- "Новые технологии победы" Москва, 2003.
- "Презентация: наука и искусство" Москва, 2004.
- "Постройте ваше будущее" Москва, 2004.
- "Школа преуспевания" Москва, 2004.
- "Школа совершенствования" Москва, 2003.

## Ответы Игоря Добротворского на вопросы корреспондента журнала "Карьера" № 9, 2000 год

*Каждый из нас сталкивается с непонятным, сразу не поддающимся оценке ощущением ограниченности. Многие ошибки, провалы, неудачи и неприятные случайности - следствие ограниченности наших взглядов, опыта, способности, знаний. И приходит время выбирать: смириться с отсутствием необходимого опыта, с этой ограниченностью или преодолеть ее, завоевывая новые вершины. Для тех, кто предпочитает второе, предлагаем классические и неординарные пути и способы личностного и профессионального развития*

\* \* \*

**- Что подвластно нашему влиянию в развитии и продвижении человека в первую очередь и что можно усовершенствовать?**

- Ну что ж, если хотите, то предметом нашего разговора будет не развитие человека вообще, а социальное развитие. И его, наверное, целесообразно разделить на личностное и профессиональное.

Схематически этот путь к новому выглядит следующим образом: человек понимает границы своих возможностей, сталкивается с тем, что его сегодняшнее состояние не позволяет достичь желаемого, четко определяет свои потребности и проводит самоинвентаризацию. Развитие в рассматриваемом контексте лежит между тем, где я нахожусь сейчас, и тем, где я намерен оказаться в определенном будущем.

**- Как в наше время можно заниматься саморазвитием и что мы собственно развиваем? Что поддается развитию**

**в нас самих? Где мы можем нащупать пустоты, заполнение которых приведет к большему росту?**

- Приобретение знаний, интеллект - как правило, первое, что приходит на ум при ответе на вопрос о желании что-то совершенствовать в себе. Но хочется все-таки чего-то большего...

Большее - это освоение нового опыта и развитие более продуктивных навыков. Это процесс трансформации знания в привычку. Осмелюсь назвать его более продвинутым и глубоким и сравню с тем, как мы перебираемся с велосипеда на автомобиль. Кстати, вспомните-ка ощущения, которые вы испытывали, когда учились управлять автотранспортным средством. Как поначалу было трудно фокусировать внимание сразу на нескольких деталях, а уже через пару месяцев вы могли одновременно, не задумываясь, переключать скорости, следить за движением, искать радиоволну на приемнике, включать указатель поворотов и т. д.

Результат данного изменения проявляется в поведении: теперь вы умеете больше слушать и задавать правильные вопросы, вы начинаете больше делегировать поручения и умеете контролировать исполнение. Но часто бывает так: руководитель приобрел навык делегирования, но не может отпустить контроль ситуации, доверить исполнение дел своим подчиненным. Это еще более тонкая материя - комплекс наших установок и интеллектуальных моделей.

Качества личности и характера - это широкий спектр, включающий в себя ценности и принципы человека, его мировоззрение и стереотипы, привычки и личностное своеобразие. Именно уравнивание важных для нас сфер жизни, коррекция собственных ценностей, изменение совокупности взглядов - это неисчерпаемый источник развития и возможность произвести монументальные изменения.

**- Давайте все-таки поговорим наконец и о том, что же такое личностный и профессиональный рост сегодня, на заре нового тысячелетия?**

- *Во-первых*, нужно сказать, что, несмотря на цель и сферу изменений, мы выбираем один из возможных вариантов развития. Либо мы привлекаем дополнительные ресурсы, расширяем, так сказать, охват - то есть выбираем путь экстенсивный; или занимаемся оптимизацией внутренних резервов. Такой путь - через повышение качества использования уже имеющихся ресурсов - принято называть интенсивным.

*Во-вторых*, кроме простых сфер, являющихся уже классическими (книги, академическое и дополнительное специальное образование), день нынешний предлагает нам новые, порой непривычные университеты. Начнем с так называемого краткосрочного образования для взрослых. Оно представлено такими форматами, как семинар и тренинг.

Как правило, семинар более дидактичен и теоретичен, в то время как на тренинге больше практических занятий: индивидуальные занятия и групповые дискуссии, ролевые игры и специальные упражнения. Более конкретно: если семинар - это в основном ознакомление с новой информацией, передача знаний, то тренинг - интенсивный процесс получения практического опыта через ощущения. То есть это уже уровень обучения умениям и навыкам.

Таким образом, можно сказать, что есть тренинговые программы, практикующие обучение умениям и навыкам (например, в сфере коммерческих коммуникаций), а есть программы личностного роста, изучающие в первую очередь те парадигмы мышления, которые руководят нами по жизни.

**- Итак, есть тренинговые программы, практикующие обучение умениям и навыкам. Есть семинары. А что вы можете рассказать подробнее о программах личностного роста и о персональной работе?**

- Что ж, персональной работой первыми начали заниматься не так давно появившиеся в России специалисты по персональной тренировке (personal coaching). Хотя это и не совсем справедливо - первенство в индивидуальной под-

держке и развитии людей все-таки остается за психотерапевтами. Но новый формат развивающей работы "один на один" имеет несколько иную концепцию. Если коротко, то ее можно выразить так: вне зависимости от того, что у человека было в прошлом, можно помочь ему создать беспрецедентное будущее начиная с этого момента. То есть основной фокус направлен в будущее, а не в прошлое. Главный же вопрос коучинга: "Что возможно еще?".

Безусловно, личное развитие посредством коучинга пока не затронуло всех. Как и все прогрессивное и эксклюзивное, его сначала примеряют на себе предприниматели, политики, спортсмены. Высшее звено руководителей остается основными клиентами на персональную тренировку. Но по мере расширения рынка можно ожидать проникновения этого формата во все социальные слои. За океаном даже домохозяйка, студент и оставшийся без работы специалист могут использовать услуги профессионалов для прояснения перспектив и достижения желаемых целей. Наше недалекое прошлое, возможно, откликнется сейчас такими понятиями, как консультант или наставник. Но коуч - это все-таки не просто инструктор, и тем паче - не духовный гуру. О профессии коуча говорят обычно как о сочетании трех профессий: консультанта, тренера и психолога.

#### **- Как же назвать специалиста, проводящего коучинг?**

- Слово "тренер" (coach) пришло из-за рубежа и, как правило, ассоциируется со спортом. Но достижение спортивных высот, оказывается, происходит по тем же самым законам, что и социальное восхождение. И кроме недостатка информации (которую, впрочем, многие из нас не умеют добывать и использовать оптимально), дефицита времени для закрепления нового опыта, существуют ограничения иного свойства. Каждый из нас находится как бы внутри своей проблемы и необъективность наших оценок происходящего может быть весьма существенной. Это называется "эффектом замыленного глаза". И даже самые искусные в жизни могут быть подвержены его влиянию, скажем,

вследствие эмоциональной зависимости от ситуации. Выручить же в этом случае как раз и может специалист по персональной тренировке.

#### **- То есть специалист по персональной тренировке помогает и раскрывать потенциал личности, и решать проблемы, и достигать поставленных целей?**

- Можно сказать, что коучинг и его производные (например, VIP-тренинг) - это своеобразный вид поддержки человека в развитии. Он учитывает индивидуальные особенности тренируемого, развивая его способности, навыки и изменяя мировоззрение человека, исходя из актуальной ситуации. Один мой коллега назвал его "методом содостижения". То есть это одновременно экспертная помощь в достижении целей и реализации потребностей и поддержка инициатив человека в принятии им определенных решений и в дальнейших его действиях.

Пусть это покажется пафосным, но персональная тренировка может оказаться революционной формой развития личности, революционной формой достижения человеком поставленных целей. В целом же суть коучинга - раскрытие потенциала личности для максимизации ее собственной производительности и эффективности в достижении целей. И в этом случае вне зависимости от того, что мы хотим добавить в свою "палитру" - менеджерские качества, умение принимать взвешенные решения или планировать свою деятельность, способность быть заботливым родителем, навыки стратегического мышления, - изменения происходят на каком-то одном или сразу на нескольких вышеприведенных уровнях.

Предполагается, что "вблизи" и "на привычных глубинах" все могут плавать самостоятельно. А что касается "далеко и глубоко", то об этом - особый разговор. Ключик я вам дал. КЛЮЧИК называется КОУЧИНГ. Делайте с ним, что хотите.

\* \* \*

## ХОТИТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ СОАВТОРОМ СЛЕДУЮЩЕЙ КНИГИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО?

Если вы хотите поделиться своим жизненным опытом с другими людьми, то я приглашаю вас принять участие в создании следующей книги.

Один из секретов нашего обучения заключается в том, что мы широко привлекаем реальный жизненный опыт. Если вы применяете какие-либо методы или принципы, обсуждавшиеся в этой или в любой другой из моих книг, то, пожалуйста, напишите мне как они работают (или не работают) и я приложу все усилия, чтобы ваш опыт стал достоянием других людей. Ценность представляет ваш самый разный опыт.

Если мы найдем возможным использовать вашу историю, анекдот или учебный материал, то вы будете помещены в список экспертов-соавторов, который помещается в начале книги. Вы также получите (бесплатно) экземпляр книги с моим автографом.

Пишите мне по адресу, приведенному ниже и помогите помочь другим.

E-mail: [info@coachtraining.ru](mailto:info@coachtraining.ru)

Почтовый адрес: 101000 г. Москва, главпочтамт, а/я 464.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЕАНСЫ

- Решение семейных и личных проблем.
  - Обретение уверенности в себе, удачи в делах и радости жизни.
  - Одиночество. Трудности при общении с противоположным полом.
  - Неудачи в карьере и бизнесе. Планирование карьеры.
  - Технология поиска работы.
  - Снятие стрессов.
  - Искусство публичного выступления.
  - Формирование внешнего и внутреннего имиджа и др.
- По вопросам оптовой закупки книг** (от десяти пачек или 140 шт.) просим обращаться по адресу: **E-mail: [info@coachtraining.ru](mailto:info@coachtraining.ru)**.

Вы можете приобрести наложенным платежом или по предоплате:

### **Видеофильм:**

И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели. 160 мин.

### **Аудиолекции** (на компакт-кассетах):

1. «И. Добротворский. Законы ментального мастерства», 90 мин.
  2. «И. Добротворский. Контроль и обретение силы», 90 мин.
  3. «И. Добротворский. Как повысить умственные способности», 90 мин.
  4. «И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели», 90 мин.
  5. «И. Добротворский. Мастерство человеческих взаимоотношений», 90 мин.
- Цена *видеокассеты* - 10 у.е.  
Цена *одной аудио-кассеты* - 2 у.е.  
Все цены указаны со стоимостью доставки по России. Оплата почтовым переводом в рублях по курсу ЦБ РФ на предыдущий день оплаты.

Оплату просим направлять по адресу:

**101000, Москва, Главпочтамт, а/я 464, Добротворскому И.Л.**

В разделе почтового перевода "Для письменного сообщения" укажите адрес доставки, имя получателя и заказ. Отправка заказа производится в течение одной недели с момента получения перевода.

### **Запись на лекции, тренинги и консультации:**

**Тел.:** (095) 265-13-65 (дом.) Елена Петровна;  
(095) 406-48-35 (дом.) Ирина Викторовна;  
(095) 769-69-63 (моб.) Игорь Леонидович;  
(095) 923-18-28 (раб.) Татьяна Васильевна.

**Почтовый адрес:** 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 464.

**E-mail:** [info@coachtraining.ru](mailto:info@coachtraining.ru);

## АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

1. Какое общее отношение сложилось у Вас к книге (хорошая – плохая, нужная – ненужная) и почему?
2. Какие конкретно разделы вам понравились, не понравились и почему?
3. Были ли какие-то разделы слишком сложными или, наоборот, примитивными?
4. Какие еще темы, на Ваш взгляд, следовало бы включить в книгу?

*Ваши ответы присылайте по адресу:*

E-mail: [info@coachtraining.ru](mailto:info@coachtraining.ru);

101000, г. Москва, Главпочтамт а/я 464  
Добротворскому И.Л

## ОГЛАВЛЕНИЕ

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ .....	372
КНИГИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО:.....	373
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА .....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
Часть I. С ЧЕГО НАЧАТЬ.....	8
ГЛАВА 1. МНОЖЕСТВО ШАНСОВ ПОВСЮДУ.....	8
ГЛАВА 2. ОСТОРОЖНО! БЕРЕГИСЬ НЫТИКОВ!.....	10
ГЛАВА 3. ПОИСКИ ТРОИ.....	12
ГЛАВА 4. САМОЕ ВАЖНОЕ ДЛЯ ТЕБЯ — ЭТО ТВОЙ УСПЕХ	14
ГЛАВА 5. ТЕСТ "САМОУВАЖЕНИЕ" (СУ).....	17
Часть II. ПОСТАВЬ СЕБЕ ЦЕЛЬ.....	20
ГЛАВА 1. ТВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О САМОМ СЕБЕ.....	20
ГЛАВА 2. НАЙДИ СВОЮ ЦЕЛЬ! .....	22
ГЛАВА 3. СТАНЬ БОССОМ !.....	24
ГЛАВА 4. О ЧЕМ МЕЧТАЕШЬ ТЫ? .....	29
ГЛАВА 6. БЫТЬ В СВОЕЙ ОБЛАСТИ ЛУЧШИМ!.....	43
ГЛАВА 7. СВОБОДНАЯ, ВЫРАЗИТЕЛЬНАЯ РЕЧЬ И УВЕРЕННЫЕ МАНЕРЫ .....	47
ГЛАВА 8. КАРТА ЖИЗНИ: ВАШ СПИСОК ЖЕЛАНИЙ.....	53
ГЛАВА 9. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТ СПИСОМ ЖЕЛАНИЙ .....	60
ГЛАВА 10. ГРУППА ПОДДЕРЖКИ.....	65
ГЛАВА 11. СИНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ .....	79
Часть III. КАК РАЗВИТЬ СВОЕ ТЕЛО .....	97
ГЛАВА 1. "ТЫ НАМНОГО БОГАЧЕ, ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ" .....	97
ГЛАВА 2. О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЕТ ТВОЕ ТЕЛО.....	98
ГЛАВА 3. СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВО! .....	102
ГЛАВА 4. "ДЕРЖИСЬ ПРЯМО, ПАРЕНЬ! " .....	104
ГЛАВА 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ.....	109
ГЛАВА 6. ЙОГА .....	122
ГЛАВА 7. "ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ" .....	124
ГЛАВА 8. СБРОСЬ НАПРЯЖЕНИЕ .....	135
ГЛАВА 9. КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ .....	142
ГЛАВА 10. МЕДИТАЦИЯ .....	144

ГЛАВА 11. ТВОЙ ДРУГ ПЛЕЙЕР.....	149
ГЛАВА 12. ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ, НО ДЕЛАЙ ЭТО С ВДОХНОВЕНИЕМ!.....	150
ГЛАВА 13. ТЕСТ НА СТРЕССОВОСТЬ .....	159
Часть IV. КАК НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ .....	161
ГЛАВА 1. РАССКАЗ НЕРАДИВОЙ УЧЕНИЦЫ: .....	161
ГЛАВА 2. УЧЕНИЕ И УВЛЕЧЕНИЕ .....	163
ГЛАВА 3. ТВОЙ ЗОЛОТОЙ ПРИИСК .....	171
ГЛАВА 4. ЦЕЛИ .....	176
ГЛАВА 5. РАБОЧЕЕ МЕСТО, ИНСТРУМЕНТЫ, ВРЕМЯ .....	176
ГЛАВА 6. СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ .....	180
ГЛАВА 7. ВОПРОС ДЕНЕГ НЕ СТОИТ .....	185
ГЛАВА 8. УРОКИ ДОМА (В ИЗЛОЖЕНИИ ПО С.Л. СОЛОВЕЙЧИКУ) .....	190
ГЛАВА 9. КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С УЧИТЕЛЯМИ	204
ГЛАВА 10. УРОКИ В ШКОЛЕ .....	207
ГЛАВА 11. ВСЕ ГОВОРЯТ ОБ АВТОМАТИЗМЕ .....	210
ГЛАВА 12. ТВОЙ РОДНОЙ ЯЗЫК .....	213
ГЛАВА 13. ТВОЙ ГОЛОС — ЗВУЧАЩАЯ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА .....	215
ГЛАВА 14. УПРАЖНЕНИЯ .....	216
ГЛАВА 15. РАБОТА С МАГНИТОФОНОМ.....	221
ГЛАВА 16. ТВОЙ ПОЧЕРК.....	225
ГЛАВА 17. ТЫ ПИШЕШЬ С ОШИБКАМИ ? .....	230
ГЛАВА 18. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГАМИ.....	234
ГЛАВА 19. ВЫВОДЫ .....	237
Часть V. КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ.....	242
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗОВАННОСТЬ .....	242
ГЛАВА 2. ОБРАЗЕЦ РАСПОРЯДКА ДНЯ.....	246
ГЛАВА 3. ВРЕМЯ.....	248
Часть VI. КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ И К ЛЮДЯМ ....	259
ГЛАВА 1. ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ — ВСЕ ЛЮДИ ОДИНАКОВЫЕ .....	259
ГЛАВА 2. НАЧНИ С СЕБЯ ! .....	260
ГЛАВА 3. ЕСЛИ ТЫ НЕ НАХОДИШЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК СО ВЗРОСЛЫМИ .....	266

ГЛАВА 4. НА ЧТО ИЗЛИТЬ СВОЙ ГНЕВ ? .....	271
ГЛАВА 5. ТЫ НЕ МОЖЕШЬ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ИМЕТЬ "ВРАГОВ" .....	272
ГЛАВА 6. ОДНОМУ ТЕБЕ НЕ СПРАВИТЬСЯ! .....	275
ГЛАВА 7. БЕЗ ДРУЗЕЙ НЕ ОБОЙТИСЬ! .....	276
ГЛАВА 8. КАК "ЗАВЯЗЫВАТЬ" ОТНОШЕНИЯ .....	280
ГЛАВА 9. УВЛЕЧЕНИЕ ПРИНЕСЕТ И РАДОСТЬ, И ДРУЗЕЙ..	283
ГЛАВА 10. "ВСЕ ЭТО УСЛОВНОСТИ !" .....	286
ГЛАВА 11. ТЫ ОПТИМИСТ ?.....	289
Часть VII. КАК РАЗВИТЬ ВОЛЮ, ХАРАКТЕР И СПОСОБНОСТИ.....	292
ГЛАВА 1. ВОЛЯ (В ИЗЛОЖЕНИИ ПО С.Л. СОЛОВЕЙЧИКУ) .....	292
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕР .....	302
ГЛАВА 3. ПЕРВЫЕ ШАГИ .....	306
ГЛАВА 4. ВЕРА В СЕБЯ.....	308
ГЛАВА 5. УМСТВЕННЫЙ ТРУД.....	316
ГЛАВА 6. ТРУД ДУШИ .....	330
ГЛАВА 7. ВНИМАНИЕ .....	333
ГЛАВА 8. ПАМЯТЬ.....	340
Часть VIII. ПРОСТО СДЕЛАЙ ЭТО!.....	350
ГЛАВА 1. ПРЕОДОЛЕЙ БАРЬЕРЫ!.....	356
ГЛАВА 2. ХОТЕТЬ — ЗНАЧИТ МОЧЬ!.....	357
ГЛАВА 3. ТЕСТ "ПОЗИЦИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ" (ПП) .....	359
ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ .....	364
Приложение А. ПРОГРАММА «ИМЕННО СЕГОДНЯ».	368
Приложение Б. ДЕКЛАРАЦИЯ САМООЦЕНКИ .....	370
АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ.....	381

## На заднюю сторону обложки

«Технологии успеха для учащихся» – это синтез и соединение лучших идей, методов и приемов обучения, благодаря которым победители достигают вершин успеха при обучении в любом учебном заведении.

### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБУЧЕНИЯ

Эта книга:

- рассказывает, в чем заключаются секреты учебы и авторский МЕТОД ОТЛИЧНОЙ УСПЕВАЕМОСТИ;
- показывает способы раскрытия творческих способностей;
- учит, как спланировать и провести эффективный учебный день;
- представляет тактику подготовки к экзаменам и методы их успешной сдачи;
- содержит множество вариантов постоянного улучшения своей успеваемости.

**Игорь Добротворский** – доктор психологических наук, автор 22 книг и 110 статей по психологии, лидерству, личностному и профессиональному развитию.