

Ричард Темплар
**ПРАВИЛА
ЗА ДОБЪР
ЖИВОТ**

Превела от английски
ИРИНА ИВАНОВА

ОБСИДИАН
СОФИЯ

Въведение

Натоварен ли е денят ви? Вечно бързате за работа, тренировка, училище, среща с приятели, разни семейни и домашни задължения, супермаркета, децата... Къде сте вие във всичко това? В центъра на собствената си вселена, предполагам, но сигурно се чувствате като нищожна точка в нея, притисната от всички страни от всевъзможни задачи. Истината е, че няма да може да се справите с тях, ако не се чувствате здрави и щастливи.

Естествено, няма как да сте щастливи всеки ден и час от живота си. Винаги има хубави и лоши моменти, а хубавите са още по-хубави, тъй като се открояват на фона на лошите. Според мен вечното щастие – ако изобщо съществува – ще прилича по-скоро на вечна скука. Затова предпочитам думата „удовлетворение“. Тя предполага, че ако изключим дребните проблеми, като цяло сте доволни от съдбата си. Разбира се, животът може да ви поднесе всичко. Но тук говорим за състояние на духа, а не повърхностна емоция.

Но дори удовлетворението е труднопостижимо в нашето сложно и напрегнато време. Светът днес определено дава своето отражение върху нашето щастие. Или нещастие. В крайна сметка обаче как живеем зависи най-вече от самите нас и не можем да виним за всичко XXI век. На вас се пада задачата да се грижите за себе си. Напълно постижимо е да сте здрави и спокойни, докато всички наоколо си късат нервите. Но за да го постигнете, трябва да положите усилия.

В основата на това задоволство, на това удовлетворение е, най-общо казано, вашето здраве. За да може живо-

тът ви да се развива в желаната от вас посока, е необходимо да се погрижите за доброто си физическо състояние. Трябва да се храните правилно, да отделяте време за упражнения и спорт, да си почивате при всяка възможност, да поддържате тялото си в добра форма. Не, не е нужно да сте спортисти, просто трябва да очертаете разумни граници, което означава, че ще успеете да се възстановите възможно най-бързо, ако ви сполети болест или контузия. Тези разумни граници са строго индивидуални и зависят от възрастта, навиците и кондицията ви. Сами ще определите параметрите, които ще ви позволят да се чувствате бодри, енергични и в добра форма.

Това е само началото. Ако не обръщате внимание на психическото си здраве, ако го оставите само да се грижи за себе си, рано или късно ще започнете да изпитвате неудовлетвореност от живота. Никога няма да постигнете успех, докато не започнете да полагате грижи за психическата си устойчивост също толкова усърдно, колкото и за физическото си състояние. В действителност е възможно да сте психически силни и удовлетворени, дори и да не сте в особено добра физическа форма: телата ни се уморяват с напредването на годините, но въпреки това много възрастни хора се наслаждават на живота си. От друга страна, независимо колко силни и атлетични сте – никога няма да сте в мир със себе си, ако не се погрижите за психическото и емоционалното си здраве.

Затова този сборник с Правила ще ви покаже не само как да постигнете и поддържате физическото си здраве, но съдържа и личните ми житейски наблюдения как можем да се поучим и какво можем да заимстваме от емоционално стабилните хора. Виждал съм как онези сред нас, които са осъзнали психическите и емоционалните си нужди, изпитват удовлетворение от всички аспекти на живота си – в професията, в училището, като родители и дори като пенсионери. Те са открили начин да се грижат за себе си въпреки напрегнатото си ежедневие, така че защо не се опитаме да приложим онова, което те вече са научили, в собствения си живот?

Събраните в тази книга Правила не са практически съвети (макар че тук-там може да съм включил няколко такива). Те са ръководни принципи, които може да следвате във всякакви ситуации. Те изискват да се вгледате в себе си и да разберете как функционирате, как разсъждавате, как чувствате. Не се притеснявайте, не е сложно, а по-скоро забавно, интересно и поучително. Винаги съм изпитвал страхотно удоволствие да наблюдавам хората и да се уча от онова, което виждам. Така разбрах как да постигна баланс в живота си, как да бъда достатъчно гъвкав, как да се чувствам уверен¹ и да се справям с трудностите – все уроци, които ме преобразиха. Мога откровено да заявя, че нямаше да постигна подобно удовлетворение, ако не следвах въпросните Правила.

Този сборник ви дава необходимото, за да знаете как да се грижите за себе си и да бъдете доволни от съдбата си. Междувременно ще попаднете и на други полезни Правила, така че не се колебайте да ги споделите на страницата ми във Фейсбук. Винаги се радвам да ги прочета и да видя как реагират хората. В края на краищата, когато си помагаме и се грижим един за друг, печелят всички.

Ричард Темплар
www.facebook.com/richardtemplar

¹ Хм, струва ми се, че за увереността вече съм говорил.

Вярвам, че е изключително важно човек да намери удовлетворяващ здравословен баланс във всички сфери на живота си. Това е друг начин да кажем „всяко нещо с мярка“. Този принцип е приложим във всички житейски области, върху които подробно ще се спрем на следващите страници: от спорта до ролята ни на родители, от образованието до ежедневието ни на пенсионери. Вие сте сложни, многостранни, прекрасни човешки същества с всички последствия, произтичащи от този факт, ето защо е нужно да намерите начин да се наслаждавате на различните аспекти от живота си. Прекалите ли с едно, не оставяте място за друго.

Тук не става въпрос единствено за това как разпределяте времето си. Имате нужда от емоционален баланс, от баланс в отношението ви към живота и в личните ви интереси. В този раздел ще научите как да не се концентрирате само върху една сфера от живота си за сметка на други. Всъщност колко време отделяте, е най-маловажното в случая – ако сте щастливи да прекарвате всеки свободен час, като четете, тичате или играете видеоигри и това не пречи на никого, значи всичко е наред. Важното е, че като цяло сте доволни от живота си. Ще има и лоши дни, разбира се. Дори лоши месеци, а понякога и години, но добре балансираният подход ще ви помогне да се справите с трудните времена и да оцените в най-висока степен хубавите моменти.

Правилата, свързани с цялостното ви отношение към живота, са залегнали в основата на всички следващи Правила, за които ще стане въпрос по-нататък. Именно те ще ви осигурят основата, на която да стъпите, за да бъдете възможно най-здрави и най-удовлетворени.

Правило №1

Светът не се върти около вас

Е, добре, време е да бъда напълно откровен с вас. Знам, всичко изложено в тази книга, е предназначено за вас, но последното, от което се нуждаете, е да се фокусирате върху себе си. Това е моя работа, а пред вас е първото от стотте Правила, които ще ви помогнат да се почувствате по-добре. Но не бива да мислите прекалено много за себе си¹.

Не ви укорявам, че поставяте себе си на първо място и не ви критикувам, че си имате его. Опитвам се да ви помогна. Хората, които непрекъснато мислят за себе си, рядко са щастливи. Това не е само мое мнение: доказват го различни проучвания. Когато се съсредоточите върху себе си, бързо започвате да забелязвате разни работи, които не ви харесват. Искате ви се да постигнете нещо повече по отношение на личните си качества, парите, връзките си с околните. Животът на никого не е идеален и винаги ще се намират неща, които не може да промените, поне не и в конкретния момент. Колкото повече време прекарвате в мисли за подобни несъвършенства, толкова по-голямо значение придобиват те в съзнанието ви и толкова по-рязко ще реагирате, когато сметнете, че са ви обидили или са ви пренебрегнали.

Всички познаваме такива хора. Непрекъснато говорят за себе си и ако се опитате да насочите разговора в друга посока, те просто не ви слушат. Възприемат всяко разочарование като лична обида – шефът им пренаредил списъка с дежурства само за да ги накаже, да се заяде или (незнайно защо!) да им вгорчи живота. Шефът не го е направил, защото така работата ще върви по-добре. Или за-

¹ Как ще успеете да съвместите това с четенето на настоящата книга, си е ваш проблем.

щото всъщност не мисли за тях, а се опитва да намери баланс между служителите и приоритетите. Такива хора не осъзнават, че с промените шефът им изобщо не е целял да засегне конкретно тях. Тъй като обаче те мислят единствено за себе си (и то през цялото време), не могат да си представят, че светът не се върти около тях.

Разберете, искам да вземете най-хубавото от живота, а това няма как да стане, ако не помислите за собствените си нужди и желания. За да постигнете баланс обаче, трябва да се уверите, че не се взираете непрекъснато в себе си. Открийте собственото си място в цялостната картина, в света около вас, погледнете отвъд себе си.

Следва една фраза, която ненавиждам: „лично време“ или „време само за мен“. Цялото време, с което разполагате, е лично време, 24 часа в денонощието. Защо не го прекарвате изцяло, като правите нещата, които искате? Не обичам да чистя, но не искам да живея в кочина. Побърквам се, когато децата плачат истерично, но обичам да съм родител, а плачът е нещо обичайно за децата. Работил съм неща, които мразя, но парите ми трябваха. Можех да си сменя работата или пък да живея на улицата, но реших, че няма да го направя. Времето си е мое, изборът си е мой. Идеята, че под „лично време“ се разбира време за „вашата“ почивка, сама по себе си е добра. Но така излиза, че останалото време не е толкова хубаво, че то не е ваш избор. А това е проблем, понеже така е много по-трудно да приемете другите неща, които вършите, и е по-трудно да признаете, че сами сте ги избрали.

Освен това изразът „лично време“ предполага, че вие сте по-важни от всеки друг в живота ви и най-хубавото време трябва да бъде отредено, за да поглесите себе си. Звучи ми доста опасно: балансът се изплъзва и вие отново се промъквате на голямата сцена. Може и да ви се струва примамливо, но няма да ви направи щастливи.

За да запазите баланса, трябва да се уверите,
че не мислите единствено за себе си.