

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Заявление личного характера	6
Глава I. ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА САМИХ СЕБЯ	13
Счастье и ваш IQ (коэффициент интеллектуального развития)	14
Выбор эмоций	17
Трудная задача — научиться не быть несчастным	22
Выбор — ваша окончательная свобода	25
Предпочтите здоровье болезни	27
Уход от бездействия	30
Как важно жить в настоящем	32
Пусть целью станет рост, а не стремление избавиться от недостатков	36
Глава II. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ	39
Любовь: предлагаемое определение	41
Настройка самовосприятия	44
Любить свое тело	45
Выбор более положительных собственных образов	48
Принимайте себя безропотно	53
Любовь к себе и самонадеянность	55
Расплата за нелюбовь к себе	55
Некоторые простые приемы укрепления любви к себе	57
Глава III. ВЫ НЕ НУЖДАЕТЕСЬ В ИХ ОДОБРЕНИИ	63
Предыстория потребности в одобрении	66
Сигналы о необходимости одобрения, получаемые детьми в семье	67
Сигналы о необходимости поиска одобрения, получаемые в школе	70
Сигналы о необходимости поиска одобрения, поступающие от других институтов общества	73

Выносим потребность в одобрении по лестнице — аккуратно, шаг за шагом	78
Некоторые примеры типичных проявлений поиска одобрения	79
Дивиденды, приобретаемые при поиске стороннего одобрения	81
Очевидный парадокс в поведении тех, кто ищет одобрения	83
Некоторые конкретные стратегии избавления от потребности в одобрении	84
Глава IV. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО	91
Откуда берут начало все эти «Я...»	95
Десять типичных категорий «Я...» и их невротические дивиденды	97
Замкнутый круг ярлыков	101
Ряд стратегий освобождения от прошлого и устранения ваших надоедливых «Я...»	104
Несколько заключительных замечаний	106
Глава V. БЕСПОЛЕЗНЫЕ ЭМОЦИИ — ВИНА И БЕСПОКОЙСТВО	109
Более пристальный взгляд на вину	111
Источники возникновения чувства вины	113
Типы возбудителей вины	116
Вина, ассоциируемая с любовными и супружескими отношениями	119
Чувство вины, которое вызывается детьми	120
Вина, инспирируемая школой	121
Чувство вины, связанное с церковью	122
Приемы возбуждения чувства вины, используемые в других учреждениях	122
Чувство вины на сексуальной почве	124
Психологические последствия осознания виновности	125
Некоторые стратегии, позволяющие избавиться от чувства вины	127

Более пристальный взгляд на беспокойство	131
Типичные проявления беспокойства в нашем обществе	135
Психологические последствия беспокойства	138
Ряд стратегий избавления от беспокойства	140
Заключительные мысли о беспокойстве и чувстве вины	143
Глава VI. ОТКРЫВАЕМ НЕВЕДОМОЕ	145
Открытость всему новому и неведомому	146
Жесткие рамки или стихийность?	149
Предубежденность и жесткие рамки	150
Ловушка под названием «Всегда нужен план»	151
Внешние и внутренние аспекты безопасности	152
Стремление к достижениям как форма обеспечения безопасности	155
Мания совершенства	157
Типичные для нашей культуры примеры поведения, связанные со страхом перед неизвестностью	159
Система психологической поддержки подобного поведения	163
Некоторые из стратегий, помогающих делать таинственное и неизвестное частью вашей жизни	164
Несколько заключительных мыслей о страхе перед неизвестностью	169
Глава VII. КАК БОРОТЬСЯ С КОНСЕРВАТИВНОСТЬЮ	171
Внешние и внутренние факторы управления поведением человека	172
Ловушка «правильно — неправильно»	178
Нерешительность как следствие мышления по принципу «правильно — неправильно»	179
Ошибка в понимании обязанностей, морального и общественного долга	181
Этикет как еще одно «надо»	182
Слепое повиновение правилам и законам	183
Сопроотивление негативным элементам влияния культуры и традиций	185

Некоторые типичные виды следования принципу «надо»	188
Взгляд на распространенные последствия «надо-турбации»	192
Стратегии избавления от некоторых «надо»	194
Заключительные мысли на тему поведения по принципу «надо»	199
Глава VIII. ЛОВУШКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СПРАВЕДЛИВОСТИ	201
«Это несправедливо!» — лозунг неэффективных взаимоотношений	203
Ревность: одно из «требований справедливости»	205
Некоторые типичные формы поведения по принципу «Я требую справедливости»	207
Некоторые психологические «дивиденды» от отверженности «требованию справедливости»	209
Некоторые стратегии, направленные на то, чтобы отказаться от тщетного стремления к справедливости	211
Глава IX. ПРЕКРАТИТЕ МЕШКАТЬ И ОТКЛАДЫВАТЬ — НЕМЕДЛЕННО!	215
Надежда, желание и «может быть»	216
Инерция как жизненная стратегия	217
Как все происходит	218
Критики и труженики	219
Скука — удел тех, кто откладывает жизнь на завтра	220
Некоторые типичные примеры поведения тех, кто склонен откладывать все на потом	221
Причины, по которым мы продолжаем откладывать все на завтра	223
Некоторые методы искоренения пагубного откладывания	225
Глава X. ЗАЯВИТЕ О СВОЕЙ НЕЗАВИСИМОСТИ	227
Ловушка зависимости в семье и при воспитании детей	231

Семьи с ориентацией на зависимость своих детей и семьи со ставкой на независимость	234
Психологическая зависимость и кризис брака	236
Типичный брак	237
К вам относятся так, как вы сами хотите, чтобы к вам относились	243
Характерные примеры состояния зависимости	245
Психологическая компенсация за состояние зависимости	246
Рекомендации по избавлению от зависимости	248
Глава XI. ПРОЩАЙ, ГНЕВ!	253
Вооружитесь чувством юмора	258
Некоторые распространенные формы проявления гнева	259
Многоликость гнева	261
Что вы якобы «выигрываете», давая волю гневу	262
Чем можно заменить гнев	264
Глава XII. ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, ИЗБАВИВШЕГОСЯ ОТ ВСЕХ ЗОН ОШИБОК	269

ЖИЗНЬ — ДЛЯ ЖИЗНИ!

Как все-таки много вокруг людей, которые знают, что работают не на той работе, живут не в тех условиях, поддерживают не те отношения и не могут пересмотреть свою жизнь, свои желания и начать делать *то, что они действительно хотят делать!*

Знаменитый психиатр доктор Уэйн У. Дайер рассказывает в этой книге, как научиться быть самим или самой собой и жить так, как вам действительно хочется. И не важно, о чем вы мечтаете — просто о счастливой семейной жизни или о том, чтобы покорять горные вершины! Он объясняет, как преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и «пунктики», которые вызывают неудовлетворенность собой. И если бывают времена, когда вы чувствуете недовольство собой и своей жизнью, эта книга для вас!

Посвящается
ТРЕЙСИ ЛИНН ДАЙЕР
Я люблю тебя
той особой любовью,
которая описана
на страницах этой книги.

Вся теория Вселенной неизменно объясняет
лишь одного человека — Вас.

Уолт Уитмен

Введение

ЗАЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА

.....

Один лектор как-то стоял перед группой алкоголиков, намереваясь окончательно и бесповоротно убедить их в том, что алкоголь есть наихудшее из зол. Перед ним на возвышении располагались два одинаковых сосуда, наполненных прозрачной жидкостью. Он объявил, что в одном находится чистая вода, а в другом — неразбавленный спирт. Докладчик опустил в первый сосуд маленького червячка, и присутствующие стали наблюдать, как тот, поплавав немного, устремился к краю сосуда и вскоре выполз наверх по стенке. Тогда лектор отловил того же червячка и поместил его в сосуд со спиртом. Бедняга почти сразу же начал распадаться у всех на глазах. «Итак, — провозгласил докладчик, — какова же мораль?» Из задних рядов отчетливо донесся чей-то голос: «Насколько я понимаю, если пить спиртное, никогда не будет глистов!»

В этой книге полно подобных «червячков» — иными словами, каждый читатель услышит и усвоит из нее лишь то, что хочет услышать, основываясь главным образом на собственной системе ценностей, убеждений, предрассудков и на личной истории. Когда пишешь о формах поведения, наносящих вред самому их носителю, становится ясно, насколько эти вопросы щекотливы. На словах многие горят желанием обратиться вглубь себя взор, нацеленный на перемены, однако на деле нередко происходит нечто совершенно противоположное.

Перемены даются нелегко. В большинстве своем людям свойственно всеми фибрами души и естества противиться необходимости решать трудную задачу по искоренению мыслей, поддерживающих направленные во вред себе чувства и поступки. Но несмотря на наличие таких «червячков», я полагаю, что книга эта читателю понравится. Что до меня, то я ее просто обожаю! И мне было страшно интересно писать ее.

Сам я не считаю, что вопросы психического здоровья нужно трактовать легкомысленно, но я не сторонник и тех, кто полагает, будто оно непременно должно быть предметом разбирательства в программах, участники которых без тени юмора изъясняются на наукообразном жаргоне. Я постарался обойтись без запутанных объяснений, главным образом потому, что не считаю, что «быть счастливым» такое уж сложное дело.

Обладание хорошим здоровьем совершенно естественно, и средства его достижения доступны любому. По моему убеждению, залогом эффективности жизни является разумное сочетание упорного труда, ясности мыслей, юмора и уверенности в себе. Я не верю в мудреные рецепты или исторические экскурсы в ваше прошлое только для того, чтобы обнаружить, что вас «слишком энергично приучали к опрятности» или что в ваших несчастьях повинен кто-то другой.

В этой книге рассматривается приятный способ достижения счастья — подход, опирающийся на такие понятия, как чувство ответственности и преданность самому себе, плюс жажда жизни и желание стать такими, какими вам хочется быть в данный момент. Это несложный подход, в его основе лежит здравомыслие. Какой-нибудь пышущий здоровьем и вдобавок преисполненный счастья индивидуум может подумать: «Такую книгу и я мог бы написать». И будет прав. Для понимания принципов эффективной жизни не нужны ни профессиональная подготовка в области психологического консультирования, ни докторская степень в соответствующих дисциплинах. Им не выучишься в классе, о них не прочтешь в книгах. Их познают, посвящая себя делу обретения счастья