# Взаимопомощь – путь к счастью

**Автор**: Марк

## Введение:

Перед тем как что-либо написать в этой книге, позволь выразить свою неисчерпаемую **благодарность** судьбе, которая принесла эту книгу в твои руки и **лично тебе** за то, что ты её открыл. Меня переполняет чувство искренней благодарности к вселенной, когда я понимаю, что живу в одно время, с миллионами чудесных и удивительных людей, одним из которых, я уверен — являешься и ты, читатель. Человека, которого к концу прочтения этой книги, я хочу назвать своим дорогим другом. Человека, которого к концу прочтения этой книги, я очень хочу назвать своим братом или сестрой.

Надеюсь, что эта книга попала к тебе не в час горя, а в час радости, которой ты хотел бы поделиться со всеми, читатель. В таком случае, я хотел бы показать тебе, как сообща и имея чистые и благородные намерения — можно небольшими, но верными шажками измениться к лучшему, чтобы затем, изменить и наш мир. Но если не радость, а горе, привело тебя к прочтению этой книги, то я хотел бы дать тебе надежду и повод, смело и с радостью смотреть в завтрашний день. Для этого, моя книга и существует. И счастливый, и несчастный — сможет найти в ней что-то для себя и для других. Я лишь хочу помочь и тем и другим найти друг друга.

Не буду более тратить твоё драгоценное время, читатель, поэтому перейду к сути: сообща, нам по силам любые преграды. Мы поможем друг-другу, поддержим начинания каждого добропорядочного человека и покажем дорогу, к счастью, сломленным, чтобы измениться самим.

**Добро пожаловать в прекрасный новый мир будущего! Начнём наш путь в него с этой книги.**

## Глава 1 – Проблемы каждого человека

**Проблемы** — являются неотъемлемой частью жизни каждого человека. В решении своих и чужих проблем — состоит наша повседневность. Без них, жизнь была бы неполной. Иногда, мы нагружаем себя проблемами специально, чтобы утолить скуку или помочь другим людям. Решение таких ситуаций, позволяет нам расти как личности, как человеку, как значимому члену общества. Поэтому, большинство повседневных проблем мы называем — **задачами**, которые требуют и, в том или ином виде, обязательно получают решение, которое нас устраивает.

Однако не всегда и не все задачи оказываются нам по силам. Порой, их количество или сложность поднимается до такого уровня, что они превращаются обратно в **проблемы**, а из проблем - **в тяжёлую ношу**, которая не позволяет нам более быть счастливыми. К такому, почти невозможно подготовиться, что ведет к разрушению нашего привычного уклада и ритма жизни.

Это ужасно, поэтому, я бы искренне хотел, чтобы тебе не пришлось или больше никогда не приходилось, сталкиваться с трудностями такого рода в жизни. Но если судьба будет тебя испытывать, то, с помощью моей книги, ты будешь к ним готов более, чем когда бы то ни было.

В этой главе, я хотел бы перечислить те проблемы (или даже тяжелые ноши), решение которых мне удалось обнаружить, в том числе, пережив многие из них лично. Они, во многом, имеют общий корень, хотя и не выглядят похожими друг на друга. Я хотел бы расписать, как и почему они влияют на нас таким трагичным образом, чтобы в следующих главах — дать решение этих проблем. В конце концов, перед лечением, **болезнь**, нужно определить и диагностировать.

**Всего их шесть** и главных среди них нет, так как все люди, как и их мечты и страхи — сугубо индивидуальны. Нумерация будет только для твоего удобства. Позволь я начну:

**1. Одиночество** — настоящий бич нашего времени. Ему подвержены и дети, и подростки, и взрослые, и пожилые люди. Это та проблема, на которую не принято жаловаться, но та, что действительно мешает нам наслаждаться жизнью. Интернет, при всей его полезности, не сделал людей ближе друг к другу, наоборот, он отдалил нас. Вместо совместных мероприятий: прогулок, бесед, хобби — мы ограничиваемся суррогатом: сообщениями, аудио, иногда, видео связью. Поиск друзей стал проще, однако связь между ними стала гораздо менее близкой. Только единицы

могут похвастаться, что знают всех своих интернет-собеседников лично, большинству же, это безразлично. Но мы социальные создания, нам недостаточно такого общения. Мы хотим тепла.

*Важный момент! Я не считаю интернет злом сам по себе, напротив, многим (очень многим) людям он помогает найти друзей и даже вторую половинку, однако, я осуждаю его как замену для традиционной дружбы. С этим, увы, он нам не помощник.*

С появлением новых проблем, однако, никуда не исчезли и старые - трудности с социализацией у подростков, одиночество пожилых людей, равнодушие родителей к проблемам своих детей (что относится далеко не ко всем, многие родители просто фантастические люди, но есть и очень печальные исключения, которые нельзя не упомянуть), сложности с социализацией в зрелом возрасте. Далеко не всегда и далеко не всем, легко заводить новых друзей или поддерживать контакты со старыми. Всевозможные страхи или банальное отсутствие времени и сил — мешают этому. А при этом, очень тяжело оказаться в изоляции, один на один, с суровым окружающим миром, даже если речь идёт о небольших ежедневных проблемах.... А если случается **трагедия**? Даже думать о таком неприятно и больно, но многим людям приходится проходить через такое каждый день.

Мы не должны быть одиноки, нам нужна **"тихая гавань"**, место, где мы можем быть самими собой, нам нужно знать, что как бы плохо нам не было или как бы "незначительны" не были наши проблемы, на первый взгляд, что всегда найдутся люди, готовые поддержать нас. Поддержать такими — какие мы есть. Помогли бы нам стать лучше, как бы хороши мы уже не были. В этом наша социальная природа - в этом, я уверен, наш путь, к счастью.

**2. Потеря близких и боль утраты**. Сложно придумать более сильную психологическую боль, чем боль утраты. Она меняет нас и заставляет проходить по-настоящему ужасные испытания тогда, когда мы к ним меньше всего готовы. Самое страшное в ней то, что она почти неизбежна, ведь привязываясь к другим людям, мы почти гарантированно расстанемся с ними, в течение нашей жизни. Это естественный ход природы для каждого из нас. И эта естественность, безусловно, пугает.

Жить без привязанностей возможно, но бессмысленно, так как отдаляясь от других людей, мы отдаляемся от самих себя. Невозможно понять и принять себя таким, какой ты есть, находясь вне социума, находясь вне дружественных, романтических или любовных отношений с другими людьми. Мы социальный вид и без социума, нам никак. Другие люди нам

нужны так же, как и мы им. Поэтому, стоит понять других людей такими, какие они есть, чтобы затем либо принять их в свою жизнь, наделив их соответствующей ролью, либо попрощаться с ними до поры — до времени или навсегда.

Наша культура, воспитание и, обретаемое в течение жизни, партнёрство — являются такими же незаменимыми чертами нас самих, как и наш характер. Именно поэтому, так тяжело отпускать кого-либо из нашей с вами жизни. С уходом наших родных и близких, мы теряем частичку себя, частичку того, кем мы раньше были...

Но не навсегда, ведь каждая потеря, приводит нас к новым находкам, и мы меняемся: чтобы стать сильнее, чтобы изменить себя и других людей, чтобы сделать их сильнее. **И после слез горя, обязательно, придут и слезы радости.**

**3. Пагубные зависимости**. К сожалению, к ним относятся не только: алкоголь, курение или наркотические вещества (то есть то, что приходит к нам извне), но и наши внутренние слабости, которые мы не в силах побороть и которые, безусловно, делают нашу жизнь сложнее и хуже. **Азартная и порнографическая зависимость, игромания, шопоголизм, интернет-зависимость, религиозный и политический фанатизм, даже откладывание дел на завтра** — является нашей пагубной зависимостью, пускай, и не с таким печальным и разрушительным для нас эффектом.

Не от лёгкой жизни мы предаемся зависимостям, с этим, никто никогда спорить не будет. Иногда, жизнь становится настолько невыносимой, что единственным вариантом для того, чтобы она продолжала приносить нам удовольствие — является побег от неё. В данном случае, что бутылка, что игровой автомат, становятся этой дверью к побегу от проблем, с которыми мы не можем справиться. Винить человека за такое — глупо и жестоко, а самым правильным вариантом, было бы, постараться помочь ему. Если человек понимает, что у него есть проблема, что эта проблема делает его жизнь хуже, что сама по себе она никуда не исчезнет, но он все равно хотел бы от неё избавиться, то такому человеку стоит протянуть руку братской помощи и коллективной поддержки. Независимо от сложности и глубины пагубной зависимости, сообща, мы в силах ему помочь.

Тем не менее мне нужно сделать одну, немного грустную, ремарку. **Помогать стоить тем людям, кто просит о помощи** или хотя бы явно на это намекает. В ином случае, вы можете увязнуть вместе с пострадавшим человеком, в болоте апатии и сожаления. **Ты**, к сожалению, **не всесилен**, поэтому помочь всем и каждому не можешь. Первый шаг, абсолютно всегда, должен делать пострадавший, каким бы маленьким или почти незаметным,

этот шажок, не был. Если даже такого шага пострадавший не предпринимает, то не стоит его делать за него, возможно, лучше будет подождать. Люди меняются, но не сразу. Всегда помни об этом.

**4. Отсутствие карьерных перспектив**. Множество людей недовольны своей работой: размером зарплаты, количеством рабочих часов, отношениями с коллегами и начальством, сферой деятельности. В таких условиях, о карьерной лестнице — можно и вовсе забыть. Тут не до личностного и карьерного роста, чего уж там, лишь бы совсем без работы не оставили. А искать новую работу, возможно, нет ни лишних денег, ни сил. А ведь отличная и приносящая удовольствие работа — это почти половина от счастливой жизни. В конце концов, на ней, ты тратишь по 8 (а то и больше) часов в день, что, согласись, немало. Более того, уровень заработка и количество свободного времени — напрямую влияет на качество (и даже на количество) вашей жизни. Быть и несчастным, и счастливым проще, имея финансовую стабильность, с этим, думаю, никто спорить не будет. Но, к сожалению, не всегда и не у всех получается работать в организации мечты.

Для многих аксиомой является фраза *"быть богатым — значит быть счастливым"* (с чем я, однако, не совсем соглашусь), поэтому, к этому богатству мы часто стремимся, позабыв обо всем на свете: семье, отдыхе, часто даже о личном достоинстве. А кто-то, бывает в настолько ужасном финансовом положении или так опьянен желанием разбогатеть, что теряет всякий здравый смысл. Что приводит его к участию, во всякого рода, полулегальных или полностью нелегальных схемах, будь то финансовые пирамиды или даже криминал.

Это все крайне грустно и очень неправильно. Живя в капитализме, мы насквозь забываем про человечность, взаимоподдержку и взаимопомощь. *"Человек человеку — волк"* становится главным и решающим принципом нашего существования. Стоит ли бороться с капитализмом? Возможно да, хотя и не очень понятно как. Но что я знаю абсолютно точно, бороться нужно с нашим отношением друг к другу. Ведь это проще, эффективнее и продуктивнее. Малые изменения в достаточном количестве, приводят к крупным изменениям. Элементарная диалектика — не более. А уже те, меняют наш мир и хотелось бы знать, что к лучшему. Впрочем, это зависит только от нас с тобой.

**5. Отсутствие цели в жизни**. На фоне других проблем, эта, выглядит не так уж и страшно. И действительно, и без цели можно развиваться, ходить на работу и наслаждаться жизнью. Как говорится *"у самурая нет цели - только путь"*. И я искренне порадуюсь за тебя, читатель, если в твоей жизни все так и обстоит. К сожалению, для очень большого числа людей,

жизнь без цели — тускла и однообразна. А путь, должен куда-то да вести. Желательно, в мир грёз, но и в лучший завтрашний день, тоже, было бы неплохо. Стремление к высшей цели — нормальное и понятное желание каждого человека. Оно позволяет нам аккумулировать наши усилия в одном месте, находить в себе силы на всё новые свершения и добиваться бессмертия для себя или для своих идей. Финансовая стабильность; большая, любящая семья; популярность; карьера политика, военного или духовного лица — всё это является целями, которые непросто, но очень хотелось бы получить.

Но легко ли вообще найти цель в жизни? Кому-то очень просто, так как он определил её для себя ещё в детском возрасте, а кто-то и в 60 лет занят поисками себя. Это абсолютно нормально! Мы все разные и у каждого из нас своё виденье счастья. Тем не менее я считаю, что у каждого человека на Земле, может быть и единая цель, которая совсем не будет конфликтовать с его собственной и личной целью. Цель, достижение которой каждый сможет определить для себя самостоятельно. Цель, даже самое маленькое выполнение которой, сможет сделать нашу планету чуточку счастливее. А именно — **улучшение нашего с тобой мира**. С этим может справиться как ребёнок, так и глубокий старец. У каждого свои возможности, но сделать жизнь чуточку лучше для себя, своих друзей, родных и близких, для своих сограждан в частности и для жителей планеты Земля в целом — может абсолютно каждый. Чем вам, не замечательная цель? Мне она очень нравится.

**6. Страх перед будущим**. Проблема, чья актуальность колеблется от "вовсе не присутствует в жизни", до "главный источник страха". Тут, всё зависит от многих факторов, таких как: здоровье самого человека и важных для него людей, его финансовое положение, политическая, экономическая и социальная ситуация в стране его проживания и мире, и еще очень-очень много чего другого. В целом, в более стабильных и "богатых" странах, страх перед будущим, присутствует либо в меньших объемах, либо в иных (необязательно страшных) формах, когда как в бедных и нестабильных странах — он может не прекращаться поколениями.

Во многом, пересекается с отсутствием цели в жизни, одиночеством и отсутствием перспектив для карьерного роста. И совмещая их, образует нечто большее и ужасающее. Соответственно, чтобы побороть его, желательно, разобраться с другими страхами, которые его составляют. Ведь человек: победивший одиночество, полюбивший работу и нашедший цель в жизни — не будет переживать о своем будущем. Он будет его создавать.

Переживать о будущем — нормально, ненормально жить в постоянном его ожидании, упуская настоящее. Ведь работая над самим собой и окружающим тебя миром, каждый день, ты сам не заметишь, как твоё будущее, будет всё светлее и ярче. Главное, не сдаваться и радоваться даже самым незначительным своим успехам. В начале будет непросто, так всегда происходит, когда пробуешь что-то менять, но если начал, то тебя вряд ли уже кто-то остановит. Меняя свой мир сегодня, ты меняешь свое будущее завтра. И только тебе решать на сколько ярким и позитивным оно будет.

Проблемы определены, диагнозы поставлены, а это значит, что дорога к лечению теперь открыта. Мы стали на один шаг ближе к счастью. Любая из перечисленных выше проблем — имеет решение, и я расскажу, как его найти. Но для начала, позволь мне извиниться перед тобой за то, что заставил пройти через все это. Прочитать и перенести слова из книги на свой жизненный опыт. Усомниться в целесообразности чтения этой книги, чтобы больше не причинять себе дискомфорта. Слышать или даже вспоминать о своих слабостях — очень болезненно и далеко не каждый пройдёт через диагностику. **Но ты справился, и я очень горжусь тобой**. Ты сильнее, многих людей. Дальше, будет гораздо проще и приятнее, я обещаю.

## Глава 2 – Товарищество и братство

Почему же, нам так сложно начать наш путь к преображению, к тому, чтобы сделать нашу жизнь лучше? Проблемы вполне ясны, а из них, напрямую, вытекают и их решения: одиночество — поиск друзей; боль утраты — принятие потери; вредные привычки — борьба с ними; отсутствие карьерных достижений — поиск новой работы; отсутствие цели в жизни — поиск ее; страх перед будущим — жизнь настоящим. Всё кажется таким простым и понятным, пока, наконец, не приступаешь к решению своих проблем. И тут, тебя ожидает неприятный сюрприз — страх провала и страх успеха. Ведь неудача и успех — кардинально изменят твою жизнь, и ты не уверен в том, к лучшему это будет или к худшему. Страх сковывает твои руки и предлагают стабильность, пускай и пагубную, вместо страшных изменений. *А что, если ты просто потратишь свое время? А что, если после провала, ты разочаруешься в себе? А что, если, достигнув цели, ты поймёшь, что никогда не хотел её достигать?* И многие другие *"а что если"*... Ты боишься взять полную ответственность за изменения, успехи и неудачи на себя и это нормально. Тяжкое бремя нести прогресс на своих плечах. Но что, если, я скажу тебе, что тебе и не нужно бороться с

проблемами в одиночку? А вот теперь, мы перейдём, непосредственно к сути решения всех описанных в прошлой главе проблем.

Тебе, мне, всем нам нужны близкие люди, готовые поддержать нас в любом благом начинание, как бы сложно или легко оно не было. Готовые вместе с нами разделить радость победы или горечь поражение. Готовые вместе развиваться и тянуть друг друга к прогрессу.

Хорошо, если такие люди уже присутствуют в твоей жизни. Я буду искренне рад за тебя, мой друг. Но что, если нет? Что если, близкие есть, но они сами сталкиваются со схожими проблемами и не в силах их решить? Что если, близкие есть, но они не всегда готовы прийти к тебе на помощь, ввиду каких-то объективных причин? Что если, близких нет?..

На все эти вопросы, у меня один ответ — **стань близким для других**. Найди людей разделяющие твои идеалы, и предложи им, идти к ним вместе, рука об руку. Поверь мне, разделяя идеалы гармонии, взаимоподдержки и любви — ты обязательно найдёшь множество людей, готовых стать для тебя другом. Готовых стать для тебя партнёром. Готовых стать для тебя братом или сестрой.

Эти принципы, как и обращения **"брат" и "сестра"**, я беру не наугад. Давным-давно, тайным обществом добропорядочных людей (обязательным условием чего, являлась вера в бога), готовых поддерживать друг друга, в любых хороших начинаниях — были масоны. Есть много спекуляций на тему их происхождения и их целей, но одно я могу сказать точно, в рамках ложи — они объединяли поистине чудесных людей, объединённых высшими идеалами человечества. Во многих ложах, всё обстоит также и теперь, однако, чтобы быть отличным человеком, объединенным высшими целями с другими, не менее отличными, людьми, необязательно вступать в орден и становится масоном. Кого-то отпугнут ежемесячные взносы, кого-то, тайный характер общества, а кого-то, необходимость верить в Бога. Я считаю, что всё это совершенно необязательно. Ты можешь взять всё самое доброе и возвышенное, что есть в ордене и использовать по своему собственному усмотрению. Быть братом или сестрой не только по крови, но и по духу, тем людям, к кому чувствуешь родство. И верить в то, во что хочешь сам.

Бога, однако, я упомянул не просто так. Вера, испокон веков, объединяла людей, руководствуясь лучшими (праведными) побуждениями, превращала своих адептов в духовных братьев и сестёр. Однако прошли столетия и, к сожалению, эта связь была потеряна. Вера превратилась, исключительно только, в культурный пласт, потеряв её сближающую сторону. Можно верить в любого из богов, не будучи, при этом, хорошим

человеком. Что уж там, в 21 веке, можно верить вообще без веры — важнее то, кто ты по национальности, а твоя религия, исходя из неё, определяется почти автоматически.

Однако такое присутствует далеко не везде, что с одной стороны радует, а с другой — пугает. Почему? Рассмотрим далее.

Ответвления более популярных религий, как и самостоятельные религиозные верования — не потеряли чувства единения и духовного братства, среди адептов своей веры. Для них, вера — основополагающий принцип самоопределения, а всё остальное — вторично. Из-за этого, появляются свои плюсы, и свои минусы. От характера лидера **"секты"** (в нейтральном контексте) или религиозного движения, а также, от основных постулатов веры — будет зависеть степень адекватности жизни ее последователей. В равной степени, мы можем получить мирных отшельников-хиппи, так и безумную группу фанатиков. Всё слишком индивидуально. Поэтому, присоединение к религиозному братству может быть заманчивым, но несёт за собой множество рисков. Мне нравится атмосфера в дружных религиозных семьях, однако, нет никаких гарантий, что у меня, тебя или кого-то ещё, всё будет именно также. А уж если вы не верите в бога, то и подавно. Но мирная миссионерская деятельность, совместные мероприятия, активности и филантропия — это то, что мы можем перенять у них без капли страха и сомнения. Эти вещи, делают нашу жизнь счастливее, а мир лучше.

Кратко резюмируя все вышесказанное, идеалом для организации, где царит дух взаимоподдержки, понимания, доброты и любви - я вижу смесь духовных, братских отношений, построенных на благих принципах - **масонов** и совместное времяпрепровождение, филантропию и общие идеалы — построенные на принципах **мормонов** (как наиболее популярной из рассматриваемых групп), исключая при этом, по вашему желанию, веру в бога.

Предвижу твой вопрос, так что если ты не против, то заранее его задам сам себе. *Чем же такая организация может помочь тебе в решении твоих проблем и зачем её строить или принимать участие в ее строительстве? Не попаду ли я при этом в деструктивную секту, которая лишь усугубит мою жизнь?* Обо всем расскажу по порядку.

1. **Проблема одиночества** имеет более глубокую природу чем домоседство или отсутствие любви к проявлению себя на публике. Ты можешь быть окружён большим, даже очень большим количеством людей, но все равно, при этом, будешь чувствовать себя одиноким. Потому что важно не количество, а качество этих людей. Тебе нужны не мимолетные

собеседники, а родственные души. Те люди, которые в мирском обществе называются друзьями, а в духовном - братьями и сёстрами. Решение этой проблемы я вижу в организации, которая бы объединяла людей на принципах добродетели, понимания и взаимоподдержки. Ты не будешь одинок, если у тебя всегда есть место, где тебе рады и где тебя ждут. Где ты не боишься быть самим собой. Где ты можешь реализовать себя как друга, ученика или наставника. В таких условиях, я уверен, не будет места одиночеству.

Но что, если ты не сойдёшься характером или интересами с другими членами общества? Не будешь ли ты тогда все еще одинок? Мне кажется, что пример масонов, в данной ситуации, наиболее правильный. Принцип добродетельности подразумевает, что все члены общества относятся друг к другу с максимальным пониманием и искренностью. То есть, страх отвержения из-за своих интересов и хобби — будет напрочь отсутствовать. Отсюда вытекает и отсутствие одиночества. Что бы ты не говорил и чем бы ты не увлекался, тебя не осудят, а в крайнем случае, просто предложат перейти к обсуждению иной темы для разговора. Исключения составляют спорные и болезненные темы (политика, религия, социальные взгляды, личные утраты и т.п.) - их не так много, но к ним, я бы советовал подходить к осторожности. Лучше уточнить у собеседника, комфортно ли ему беседовать на эту тему перед тем, как её начинать. Вполне вероятно, что комфортно, но ничего страшного в осторожном вопросе — нет. И я уверен, что если не сразу, то со временем, все проблемы и страхи, касающиеся одиночества в группе, исчезнут.

2. **Ни одну утрату и потерю**, в своей жизни, не стоит переживать в одиночку. Важно, каждую минуту своей жизни, знать, что ты не одинок, что ты важен и нужен, что ты можешь двигаться дальше, как бы велико не было твоё горе, сегодня. Важно знать, что бремя твоего горя тебе не придётся нести в одиночку. Важно понимать, что когда тебе станет холодно, то тепло окружающих тебя людей, станет только сильнее. Что оно согреет тебя.

Организация, общество или духовный орден, построенные на принципах взаимоподдержки и добродетели — помогут с этим. Это важная цель их существования, их работы, которой они очень гордятся и которую очень чтут. Организация — это место, где тебе всегда рады, где тебя всегда ждут. Это место, где культивируется любовь и понимание. Это твоя "тихая гавань" на все случаи жизни. Это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но не потому, что это не возможно, а потому, что мы слишком привыкли проходить трудности нашей жизни в одиночку. Я хотел бы это исправить и очень хотел бы, чтобы ты, мой друг, помог мне с этой благой целью.

Поддержка, поддержка и еще раз поддержка — то, что помогает справиться с любыми испытаниями и утратами. И я просто не вижу лучше места для неё, чем братский орден или организация. Надеюсь, что мне получилось донести свою мысль до тебя, мой друг.

3. **Борьба**, в одиночку, **с вредными привычками** или работа над получением полезных, занятие, для очень сильных людей. Стоит ли говорить, что даже для них, приятного в испытании мало? Это проверка на прочность и суровый экзамен твоих навыков, полученных за жизнь. Здесь нет места для хитростей. Зачем тебе, в самом (или не очень) начале пути к позитивным изменениям своей жизни — создавать дополнительные проблемы? Коллективно, решать такие проблемы — гораздо проще, гораздо приятнее и гораздо эффективнее.

Независимо от того, имеешь ты вредные привычки или нет, такая форма сотрудничества, будет наиболее продуктивной. В то время как одни люди, будут бороться со своими слабостями, другие, будут делиться своим опытом борьбы. Рассказывая, как они боролись с искушением все бросить и что помогало им держаться на этом великом пути. А все вместе, независимо от их роли, будут поддерживать друг друга в этих начинаниях и продолжениях. Это чудесный опыт кооперации, в результате которого, выиграют все участники.

Скорее всего, этот вопрос, мог появиться у тебя раньше или позже, поэтому отвечу на него сейчас, так как он относится к теме. Я не считаю, что для того, чтобы дружески поддержать кого-то, потребуется богатый жизненный опыт или высокая профессиональная квалификация. Есть проблемы, которые не решить без нужного опыта или навыков, с этим, преступно спорить, однако, взаимоподдержка тем и прекрасна, что от человека требуется только искренность, доброта и желание помочь (а также, ответное желание эту помощь принять!). Иногда, это вообще всё, что нужно для решения проблемы. Дополнительный опыт или квалификация, разумеется, не повредят, но и без них, ваша группа поддержки, будет чувствовать себя чудесно. Важно, быть чуткими.

Более подробно о борьбе с вредными привычками, я остановлюсь в следующей главе. Я поделюсь с тобой своим личным опытом и расскажу, как, на мой взгляд, можно справиться со всем на свете.

4. Казалось бы, что с **карьерой**, описанный мной выше метод взаимоподдержки, ну совсем не выручит. Тут поможет только суровая работа в одиночку, либо правильные связи, которые, далеко не всегда и далеко не у всех присутствуют. Так что эта проблема, так и останется тяжёлой и рутинной. Хочу с тобой здесь не согласится, мой дорогой

читатель. Несмотря на то, что я не предложу тебе других методов продвижения по карьерной лестнице, кроме вышеописанных и не расскажу о способах быстрого и лёгкого заработка, я расскажу, как сделать твой путь приятнее, а связи — достижимее.

Как и в случае с вредными привычками, проще бороться за свое счастливое будущее, когда тебя поддерживают окружающие. Интересуются, как у тебя дела, нужна ли тебе помощь или совет, вместе с тобой радуются твоим успехам. Словом, принимают непосредственное участие в том, чтобы сделать твою жизнь проще и приятнее на этом пути. Для этого, в целом, не нужны никакие иные структуры кроме искренности и дружбы. Однако, когда речь касается финансовой составляющей вопроса, то всё становится сложнее и интереснее.

Полезные связи в карьерной лестнице — тесно переплетаются с филантропией. Я считаю, что как бы важна не была психологическая и моральная поддержка, ею ограничиваться не стоит. Деньги, делают нашу жизнь проще, а благотворительность — делает жизнь окружающих нас людей проще.

Так как финансовый вопрос — это всегда, очень щепетильный вопрос, то без отдельной структуры для него, увы, нам не обойтись. К сожалению, в мире хватает людей, кто пользуется чужой добротой в целях собственной наживы. Такие моменты должны быть сведены к минимуму или полностью исключаться. Важно контролировать направление финансовых потоков, чтобы они шли только туда, куда изначально и задумывались.

**Без особой организации или фонда, с ответственными людьми за него, увы, не обойтись.**

На что же пойдут деньги из этого фонда? Тут всё просто, на поддержку членов организации и, если у участников будет такое желание, то, на благотворительность (разновидностей которой очень и очень много), вплоть до открытия собственного фонда. Тяжёлая жизненная ситуация, начальный капитал для интересного стартапа, улучшение условий жизни или совместные мероприятия — члены организации вольны сами решать на что пойдут эти деньги. Этот процесс, должен быть наиболее демократичным и открытым в организации, чтобы не создать соблазн превратить её в финансовую пирамиду. Так что за любые траты, лучше устраивать совместные голосования.

Однако финансовым вопросом, карьера — далеко не ограничивается. Возьмём, опять, пример масонов. Тесные связи внутри организации, когда ты знаешь своих друзей/братьев и сестёр лучше, чем кто бы то ни было,

дают начало, не только для личных, но и экономических связей. Работодатель может найти себе хорошего работника, в чьих навыках и намерениях он не будет сомневаться, а работник, сможет найти себе работу в месте, где он и не подумал бы себе её искать. А братские узы будут гарантией, что от такого союза, проигравших не будет.

**Важный момент!** Всё это, относится лишь к старожилам (ветеранам) организации, так как доверять кому-то, всего через неделю после знакомства — довольно опасно. Заключайте выгодные для всех соглашения только с теми людьми, в которых вы не сомневаетесь. Контролируйте риски, и вы получите лишь положительный опыт от сотрудничества.

Резюмируя все вышесказанное, хочу сказать, что личные связи — могут и будут перетекать в финансовые, в братских организациях. И если относится к ним с большой внимательностью и осторожностью, то можно сделать жизнь каждого члена организации проще, лучше и счастливее.

5. **Проблема поиска цели в жизни** — не самая острая из тех, что мы уже обсуждали. Возможно, что ты её уже поборол, давно найдя цель, а возможно, что тебе и без цели в ней, живётся спокойно и приятно. В таком случае, позволь мне поздравить тебя с достижением и порадоваться твоим успехам! Я рад, что твоя целеустремлённость и судьба действовали в одном тандеме. Но как бы успешны мы не были, мы всегда можем помочь другим. В данном случае, в поиске и достижении поставленных целей на жизнь.

С совместным поиском цели в жизни, всё более или менее понятно: даже простые разговоры могут вдохновить людей на новые свершения, а уж если те будут иллюстрированы прекрасными примерами успеха, то шансы на это, сильно увеличиваются. В таких условиях, индивидуальные цели, при наличии желания, найдёт абсолютно каждый.

Но что же касается **их достижения**? Разумеется, поставить цель проще, чем её достичь. Для этого потребуется работа над собой и над окружающим тебя миром. И чем тяжелее будет эта цель, тем приятнее будет результат. Но не волнуйся, совместно, достигать цели в жизни — гораздо проще, чем в одиночку. Дружественные советы, обмен опытом, моральная поддержка, финансовая и карьерная помощь — всё это и даже больше, можно получить в организации, чья цель взаимоподдержка и взаимопомощь. В этом, заключается, еще одна из её целей.

Хочу заметить, что не всегда наши цели — сходятся с нашими настоящими желаниями. Они бывают гипертрофированнее или наоборот, скромнее — чем всё обстоит на самом деле. Как пример: возможно, что тебе требуются не миллионы долларов, а сытая и спокойная жизнь или

возможно, что тебе требуется не голливудская популярность, а искреннее признание твоих талантов со стороны друзей и близких. Таких примеров безумное множество поэтому сильно останавливаться на них не будем. Как же понять, что тебе действительно необходимо? Всё просто, **постепенно приближаясь к мечте**. В один момент, ты можешь понять, что уже счастлив и дальше идти просто нет смысла, так как счастливее, ты уже не станешь. А уж, как приближаться к своей мечте - я кратко объяснил выше.

Однако я уверен, что к индивидуальной цели, можно добавить и общую, для всего человечества в целом. Эта цель — **улучшение нашего мира**. Его приближение к идеалу, где каждый счастлив и окружен заботой. Когда твои действия делают счастливее окружающих, то и самому на душе становится спокойнее и приятнее. Я понимаю, что альтруистический пыл может быстро угаснуть, если никто не увидит или не оценит твоих заслуг поэтому для этих целей, братское сообщество и существует. Твои старания не только заметят, но и вдохновят братьев на свои альтруистические подвиги. Преемственность поколений и бессмертие идей — как оно есть.

И что здесь самое приятное, то даже самый маленький вклад в улучшение нашего мира, от самого маленького или самого великого человека, непременно приблизит его к идеалу. Филантропия, донорство крови, даже уборка листьев в своём дворе — всё это делает наш мир немножко лучше. Ну а сообща, к идеалу, мы можем приближаться семимильными шагами. Наши потомки, обязательно будут жить в лучшем мире.

6. Человек, нашедший верных друзей, любимую работу, цель в жизни и надёжную поддержку — не будет **переживать о своем будущем**. В этом, я не имею сомнений. А чтобы этого достичь, нужно сперва разобраться со всеми другими своими проблемами. В конце концов, страх перед будущим — это не что-то абстрактное, а совокупность факторов, которые и по отдельности не очень приятные, а вместе — создают поистине мрачную картину. В одиночку, с которой, лучше не встречаться. Но никто этого и не требует (по крайней мере, точно не я). Я предлагаю, коллективное решение данных проблем, в рамках братской организации. Чтобы, сообща, решая твои и чужие проблемы, ваш мир становился немного ярче и счастливее, с каждым днем. Больше, по этому пункту, добавить нечего. И это чудесно.

Подведём итоги этой главы, мой друг. Все описанные мной проблемы, так или иначе, решаются коллективно. Но не потому, что по-другому их не решить, а потому, что это проще и эффективнее. Социальные животные, обычно, более успешны чем индивидуальные (вспомним хотя бы муравьев, пчел и косаток) и я думаю, что грех не пользоваться такими связями, если

сама природа дала нам возможность. Все проблемы одинаково важны и заслуживают внимания, а обесценивание чужих трудностей — это грубо и жестоко. Поэтому, пожалуйста, будьте внимательнее и отзывчивее к другим людям, ведь все мы разные, но все мы объединены на нашей дороге к счастью.

В следующей главе, мы рассмотрим преодоление своих слабостей (в том числе, с помощью друзей). Их существует довольно много поэтому мы остановимся на наиболее важных и серьёзных из них (по моему скромному мнению). Одной теорией глава не ограничится, так что готовьтесь к практическим методикам и советам, основанным на личном опыте. Искренне надеюсь и верю, что они помогут тебе в становлении лучшей версией себя.

И забегая немного вперёд, я расскажу тебе, что в последней главе, будет присутствовать практическая реализация моих советов (в частности, связанные с объединением добропорядочных людей), из книги, которую ты уже успеешь прочитать. Я делаю это, чтобы показать серьёзность моих намерений по улучшению мира (и помощи **лично тебе**, мой друг), зная, как тяжело бывает начинать. Не все дороги должны начинаться с трудностей, пускай, хотя бы эта, будет исключением.

Но об этом всём немного позже, так что наберись немного терпения и **совсем скоро оно окупится.**

## Глава 4 – Борьба со слабостями

До этой главы, моя книга — представляла собой набор теоретических советов, исполнение и форма которых, оставалось на волю моего дорогого читателя. Однако **в этой главе**, я хотел бы это исправить. Предоставив практические упражнения, тренировки и мероприятия, по улучшению собственной жизни. Ведь борьба со своими слабостями — это важный аспект на пути к счастью, а только теорией и благими пожеланиями, его не достичь.

Не для всех проблем я дам тебе решение, мой друг, так как кое-где, тебе придется создавать собственные методики и возможно, что в кампании с близкими и друзьями. Частично, это связано с невозможностью уместить их все в мою небольшую книжку, а частично, с моим желанием, дать тебе больше самостоятельности в решении бытовых проблем. Но надеюсь, что представленные здесь варианты — напрямую или косвенно покроют **90% потребностей** моих читателей.

К выбору слабостей, которые предстоит превзойти, чтобы стать лучше, я подошёл особенно тщательно. Возможно, тебе они покажутся неважными, либо наоборот, невозможными для преодоления, но каждый свой выбор я аргументировал и расписал, почему и как они делают твою жизнь хуже. Ты волен не согласится со мной, но если хотя бы пара моих методик сделают твою жизнь лучше, то я был бы просто счастлив.

Не буду удлинять предисловие больше, чем оно уже есть сейчас, так что перейду к теме главы. С чем же стоит сразиться, чтобы сделать свою жизнь лучше?

**1. Наркотики**

**Причина борьбы:** наркомания, пожалуй, является наиболее суровой из зависимостей. Она не только серьезно разрушает психическое и физическое здоровье человека, его социальные связи, карьеру и будущее, но и делает процесс восстановления и реабилитации для него, как можно более сложным. К сожалению, безболезненным процесс реабилитации точно не будет. Это относится не только к «серьезным», но и к «легким» наркотикам. С любой наркотической зависимостью, очень тяжело бороться и почти невозможно бороться в одиночку. Поэтому так важно никогда не пробовать наркотики или немедленно начинать лечение, в случае появления у вас такой зависимости.

**Методы борьбы:** профессиональная помощь – это абсолютная необходимость. Самолечение не только неэффективно, но и опасно для жизни. Попытки самостоятельно "слезть" с наркотиков могут привести к тяжелой ломке, осложнениям со здоровьем и даже смерти. Обращение к специалистам – это первый и самый важный шаг на пути к выздоровлению.

После обращения к ним, нужно будет пройти процедуру детоксикации (снятие ломки). Цель детоксикации – очистить организм от наркотиков и облегчить симптомы абстинентного синдрома (ломки). В зависимости от тяжести зависимости и вида наркотика, детоксикация может занимать от нескольких дней до нескольких недель.

После детоксикации может назначаться медикаментозная терапия для снижения тяги к наркотикам, предотвращения рецидивов и лечения сопутствующих заболеваний. Например, могут использоваться препараты, блокирующие действие наркотиков или уменьшающие чувство удовольствия от их приема.

Далее, следует озаботиться психологической помощью и поддержкой, чтобы пострадавший, более не мог вернуться на эту губительную дорожку. Для этого, существуют индивидуальные и групповые психологические

терапии, клубы анонимных наркоманов (не забываем про важную **программу «12 шагов»**) и регулярные встречи с группой поддержки (друзьями, братьями и сестрами). Все это служит для реабилитации человека и позволяет ему вновь жить полноценной жизнью.

**2. Лудомания (азартная зависимость)**

**Причина борьбы:** лудомания почти всегда является главной причиной финансового краха игроков. У азартных людей деньги исчезают быстрее, чем добываются, что приводит к возникновению неоплачиваемых долгов, разрушаются социальные и семейные связи (так как азартный игрок угроза не только для себя, но и для своих близких), а их психологическое состояние ухудшается, из-за постоянного стресса и потерь. Призрачный шанс на успех – не стоит риска разрушения своей жизни.

**Методы борьбы**: заблокируй сайты онлайн-казино и букмекерских контор с помощью специальных программ или расширений для браузера. Самоисключись из онлайн-казино и букмекерских контор, связавшись с их службой поддержки. Откажись от банковских карт, которые ты используешь для ставок, или установи на них жесткие лимиты.

Составь детальный бюджет, чтобы четко понимать, куда уходят твои деньги. Отслеживай все свои расходы. Если возможно, попроси близкого человека контролировать твои финансы, чтобы у тебя не было возможности тратить деньги на азартные игры.

Избегай мест, где проводятся азартные игры: казино, букмекерские конторы, игровые залы. Если у тебя есть друзья, которые увлекаются азартными играми, ограничь общение с ними, по крайней мере, на начальном этапе лечения.

Не забывайте про помощь психологов и группы поддержки, так как они незаменимы в борьбе с вредными и опасными привычками.

**3. Лень (откладывание дел на завтра)**

**Причина борьбы**: в первую очередь, лень, приводит к упущению выгодных возможностей, в жизни человека. Материальное, социальное и духовное развитие человека, в лучшем случае, останавливается, а в худшем – стремительно деградирует из-за лени. Что приводит к проблемам в личной жизни и на работе, вплоть до расставаний и увольнения. Что, соответственно, приводит к стрессу, ухудшению душевного состояния и снижению самооценки.

**Методы борьбы**: найди то, что тебя мотивирует. Это может быть награда за выполненную задачу, визуализация результата, или просто

чувство удовлетворения от сделанной работы. Подумай о том, какие преимущества ты получишь, выполнив задачу, и сконцентрируйся на них.

Составь список дел, которые тебе нужно сделать. Расставь приоритеты: выдели самые важные и срочные задачи. Разбивай большие задачи на более мелкие, управляемые шаги. Составь реалистичный план на день, неделю, месяц. Используй ежедневник, планировщик задач или приложение для управления временем.

**"Метод помидора"**: этот метод помогает сфокусироваться на задаче и избежать прокрастинации. Установи таймер на **25 минут** и работайте над задачей, не отвлекаясь ни на что другое. После 25 минут сделайте 5-минутный перерыв. После каждых четырех "помидоров" сделайте более длительный перерыв (15-20 минут).

**"Съешь лягушку"**: этот метод предлагает начинать день с самой неприятной или сложной задачи. Выполнив ее, ты почувствуешь облегчение и прилив энергии, что поможет тебе справиться с остальными делами.

Создай рабочее пространство, свободное от отвлекающих факторов. Выключи уведомления на телефоне, закрой ненужные вкладки в браузере, отключи социальные сети.

**4. Сложности с выражением своей позиции окружающим (неумение говорить нет)**

**Причина борьбы:** людьми, кто не умеет говорить «нет», часто манипулируют, что приводит ко многим неприятным ситуациям в жизни. От обиды, стресса и зря потраченного времени, вплоть до потери финансовой независимости и даже может привести к тюремному заключению. Умение отстаивать свою позицию – очень важный навык на пути к социальному развитию и своему счастью.

**Методы борьбы**: важно понимать, что ты имеешь полное право отказать в любой просьбе, которая тебе неудобна, неинтересна или выходит за рамки твои возможностей. Ты не обязаны оправдываться или объяснять причины своего отказа. Твое время и ресурсы ограничены, и ты имеешь право распоряжаться ими по своему усмотрению.

Начни тренироваться говорить **"нет"** в незначительных ситуациях. Например, если продавец предлагает тебе ненужный товар, или коллега просит тебя выполнить его работу. Чем чаще ты будешь практиковаться, тем легче тебе будет говорить **"нет"** в более важных ситуациях.

Говори "нет" твердо и уверенно, без извинений и оправданий. Избегай неопределенных формулировок, таких как *"я не уверен", "может быть", "я*

*постараюсь"*. Четкий и прямой отказ меньше подвержен интерпретациям и показывает твою уверенность в своем решении.

Если ты хочешь смягчить отказ, можешь предложить альтернативный вариант. Например, если тебя просят о помощи в выполнении задачи, которую ты не можешь выполнить, ты можешь предложить помощь в другом вопросе или порекомендовать другого человека, который может помочь.

Если тебе нужно время, чтобы обдумать просьбу, не бойся сказать: *"Мне нужно время, чтобы обдумать это предложение. Я дам вам знать свой ответ позже"*. Это даст тебе возможность взвесить все "за" и "против" и принять обдуманное решение.

**5. Переедание и недоедание**

**Причина борьбы:** несбалансированная диета приводит к проблемам с весом, что в свою очередь, приводит к проблемам со здоровьем. Снижается активность и продуктивность, падает самооценка и возникает риск депрессии.

**Методы борьбы:** составь рацион, который включает в себя разнообразные продукты из всех пищевых групп: фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белковые продукты (мясо, рыба, птица, бобовые, орехи), здоровые жиры (рыбий жир, авокадо, оливковое масло).

Ешь регулярно, небольшими порциями, через равные промежутки времени. Не пропускай приемы пищи, особенно завтрак. Регулярное питание помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови, предотвращает переедание и способствует нормальному обмену веществ.

Используй тарелки меньшего размера, чтобы визуально контролировать размер порций. Обращай внимание на сигналы голода и сытости. Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу. Это поможет тебе почувствовать насыщение и избежать переедания.

Осознанное питание – это практика, которая помогает тебе обращать внимание на свои ощущения во время еды: вкус, текстуру, запах пищи. Не ешь перед телевизором или компьютером, так как это может привести к бессознательному перееданию. Сконцентрируйся на процессе еды и наслаждайтесь каждым кусочком.

Ведение дневника питания – эффективный способ контролировать свой рацион и выявлять проблемы в питании. Записывай все, что ты ешь и пьешь, включая размер порций и время приема пищи. Это поможет тебе понять, сколько калорий ты потребляешь, и скорректируй свой рацион при

необходимости. Не забывай, что ни одна диета не может заключаться в твоих страданиях, как бы эффективна она была. Набирай и сбрасывай вес – на столько комфортно, на сколько это только возможно.

**6. Страх перед другими людьми**

**Причина борьбы:** так как мы социальные создания, то умение выживать и взаимодействовать с социумом, становится для нас первоочередным. Если, у нас возникают проблемы с общением, то наш уровень жизни, существенно ухудшается. Мы становимся более подвержены одиночеству, проблемам на работе и доме, а также, рискуем попасть в вынужденную социальную изоляцию.

**Методы борьбы:** не пытайтесь сразу преодолеть свой страх. Начни с малых, комфортных шагов. Улыбнись прохожему, поздоровайся с соседом, задайте простой вопрос продавцу в магазине. Постепенно увеличивай сложность социальных взаимодействий.

Практикуй общение в безопасной обстановке, с близкими людьми – друзьями, братьями и сестрами из организации, семьей. Попроси их помочь тебе попрактиковаться в различных социальных ситуациях. Обсуждай с ними свои страхи и опасения.

Ролевые игры – эффективный способ попрактиковаться в общении и подготовиться к реальным ситуациям. Проиграй с другом или психологом различные сценарии общения, например, знакомство с новым человеком, просьбу о помощи, выражение своего мнения.

**7. Курение, алкоголь, сахар и кофеин**

**Причина борьбы:** думаю, что ни для кого не секрет, как негативно влияет никотин и алкоголь на наше здоровье. Тут и повышенный риск рака, проблемы с легкими и сердечно-сосудистой системой, болезни печени и почек – и еще много чего неприятного. Я уже молчу, про финансовые затраты, так как ни сигареты, ни алкоголь – не являются бесплатными. Но, в чем же состоит вред сахара и кофеина? Кофе – вызывает тревогу и бессонницу, при неограниченном его потреблении, а избыток сахара ведет к проблемам с зубами, лишнему весу и риску диабета. А еще, все эти четыре вещества – вызывают привыкание и по факту, являются легкими наркотиками. Не дай никому контролировать свои желания – делай это сам!

**Методы борьбы:** постепенно снижай потребление этих веществ. Резкий отказ от этих веществ может вызвать неприятные физические и психологические симптомы (ломку, раздражительность, тревожность). Постепенное снижение потребления позволяет организму адаптироваться и уменьшает риск срыва. Составь план снижения, например, уменьшай

количество выкуриваемых сигарет на одну каждую неделю, или уменьшай количество сахара в чае на пол-ложки каждый день.

Найди здоровую альтернативу вредной привычке. Вместо сигареты – жевательная резинка, леденцы, зубочистки, семечки (в умеренных количествах). Вместо кофе – травяной чай, цикорий, какао. Вместо сладкого – фрукты, сухофрукты, мед (в умеренных количествах), темный шоколад.

**Избегай триггеров!** Триггеры – это ситуации или факторы, которые провоцируют желание употребить вредное вещество. Например, для курильщика это может быть компания курящих друзей, для любителя сладкого – стресс или просмотр фильма. Определи свои триггеры и старайся их избегать. Если избежать триггера невозможно, заранее продумай, как ты будешь справляться с желанием.

Правильное питание, регулярные физические нагрузки, достаточный сон укрепляют организм, повышают настроение и снижают тягу к вредным веществам. Спорт вырабатывает эндорфины – гормоны радости, которые могут заменить удовольствие от курения, алкоголя или сладкого.

Если тебе трудно справиться с зависимостью самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к близким, психологу или психотерапевту.

**8. Личная гигиена**

**Причина борьбы:** если не уделять время своей гигиене, то могут проявить себя, различные неприятные заболевания. Их довольно много, так что риск – того явно не стоит. Неприятный запах отталкивает окружающих нас людей, а при недостатке душа или чистки зубов – он проявит себя обязательно, что приводит к вынужденному одиночеству. Ну и проблемы вроде «снижения психологической самооценки», тоже, не стоит исключать.

**Методы борьбы:** составь четкое расписание гигиенических процедур и старайся придерживаться его ежедневно. Это поможет тебе сформировать полезные привычки и сделать личную гигиену неотъемлемой частью твоей жизни. Включи в расписание чистку зубов, душ, уход за кожей и волосами.

Регулярно посещай врачей для профилактических осмотров и сдачи анализов. Ранняя диагностика заболеваний позволяет начать лечение вовремя и избежать серьезных осложнений. Не игнорируй симптомы заболеваний и не занимайся самолечением.

Здоровый образ жизни включает в себя сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки и достаточный сон. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми витаминами и минералами, спорт

укрепляет иммунитет и повышает настроение, а сон восстанавливает силы и позволяет организму отдохнуть.

Чисти зубы два раза в день – утром и вечером – используя фторсодержащую зубную пасту. Пользуйся зубной нитью для удаления остатков пищи между зубами. Регулярно посещай стоматолога для профилактического осмотра и профессиональной чистки зубов.

Принимай душ или ванну ежедневно. Регулярно меняй постельное белье и одежду. Следи за чистотой ногтей и волос. Используй дезодорант или антиперспирант для предотвращения неприятного запаха.

**9. Тревожность**

**Причина борьбы:** тревога мешает нам получать удовольствие от жизни. Провоцируются разные психосоматические заболевание, такие как: головная боль, бессонница или боль в животе, а также, повышается риск возникновения депрессии.

**Методы борьбы:** постарайся понять, что именно вызывает у тебя тревогу. Веди дневник, в который записывай свои мысли, чувства и ситуации, которые провоцируют тревогу. Это поможет тебе выявить триггеры и разработать стратегии борьбы с ними.

Освой техники релаксации, такие как медитация, йога, глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация. Регулярная практика этих техник поможет тебе снизить уровень стресса и тревоги, улучшить сон и повысить настроение. Существует множество приложений и онлайн-ресурсов, которые обучают этим техникам.

Регулярные физические нагрузки – эффективный способ снизить уровень тревожности. Спорт помогает выработать эндорфины – гормоны радости, которые улучшают настроение и снижают чувство тревоги. Выбери вид физической активности, который тебе нравится, и занимайтесь им регулярно.

КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) – один из наиболее эффективных методов лечения тревожных расстройств. КПТ помогает изменить негативные модели мышления и поведения, которые способствуют тревоге. Терапевт научит тебя распознавать и оспаривать негативные мысли, развивать навыки решения проблем и эффективно справляться со стрессовыми ситуациям

**10. Игромания**

**Причина борьбы:** повышенная зависимость от видеоигр, приводит как к социальным проблемам, так как человек начинает больше жить

виртуально, чем реально, так и к финансовым, так как заядлые игроки нередко тратят много денег на свои любимые игры (это их объединяет с лудоманами). Ну и продуктивность обучения, саморазвития и работы, у игроманов тоже падает, в ущерб видеоиграм.

**Методы борьбы:** признание наличия проблемы**.** Это самый важный шаг. Пока ты не признаешь, что у тебя есть проблема с игроманией, ты не сможешь начать ее решать. Будь честен с собой и ответь на следующие вопросы: Сколько времени ты тратишь на игры? Влияет ли это на твою работу, учебу, отношения с близкими? Чувствуешь ли ты раздражение или тревогу, когда не можешь поиграть? Если ты ответил "да" на большинство этих вопросов, скорее всего, у тебя есть проблема.

Сделай все возможное, чтобы ограничить свой доступ к играм. Ограничь время (есть соответствующие программы в интернете) или даже удали игры с компьютера, приставки или телефона. Контролируй свое время, которое ты проводишь за ними.

Найди полезные или безвредные хобби, которые бы позволили тебе забыть об играх, как о единственном источнике развлечения. Проводи больше времени с друзьями и людьми, кто тебе не безразличен. Попроси их следить за твоей зависимостью, чтобы не дать тебе сорваться.

**11. Нецензурная лексика**

**Причина борьбы:** использование большого количества матов в своем лексиконе, часто, приводит к конфликтам там, где их могло и не быть. Обедняет словарный запас человека, заменяя его на нецензурные выражения и часто, создает негативное впечатление о человеке у окружающих. Снижает его авторитет.

**Методы борьбы:** первый шаг к избавлению от мата – это осознание того, как часто и в каких ситуациях ты его используешь. Начни обращать внимание на свою речь. Замечай, когда ты ругаешься матом, в каких ситуациях это происходит, и что ты чувствуешь в этот момент. Это поможет тебе выявить триггеры, которые провоцируют использование ненормативной лексики.

**"Штрафная банка"**: этот метод помогает развить самоконтроль. Каждый раз, когда ты ругаешься матом, клади определенную сумму денег в банку. Сумма должна быть достаточно значимой, чтобы мотивировать тебя контролировать свою речь. Накопленные деньги можно потом потратить на что-то приятное или пожертвовать на благотворительность.

Составь список альтернативных слов и выражений, которые ты можешь использовать вместо мата. Это могут быть литературные синонимы,

шутки, эмоциональные выражения, или просто паузы. Когда ты почувствуешь желание выругаться, остановись и сознательно выбери альтернативное выражение.

Если ты проводишь много времени в компании людей, которые постоянно используют мат, попросите их не ругаться в твоем присутствии. Объясни, что ты работаешь над своей речью и их поддержка тебе очень важна. Если это невозможно, постарайся ограничить общение с такими людьми, по крайней мере, на время, пока ты не научишься лучше контролировать свою речь.

**12. Порнографическая зависимость**

**Причина борьбы:** зависимость от порнографических материалов, часто, становится причиной проблем в отношениях. Создает нереалистичные ожидания от секса, снижает либидо и приводит к эректильной дисфункции. Более того, повышается риск возникновения тревожности и, все той же, депрессии. В особо запущенных случаях, также, возникают проблемы с социализацией.

**Методы борьбы:** так же, как и с другими видами зависимости, ограничение доступа к порнографическим материалам – первый и важнейший шаг. Удали все порнографические файлы с вашего компьютера и телефона. Заблокируй доступ к порносайтам с помощью специальных программ или расширений для браузера. Избегай ситуаций и мест, которые провоцируют желание смотреть порнографию.

Найди здоровые альтернативы, которые помогут тебе справляться с сексуальным возбуждением и стрессом. Это может быть спорт, хобби, общение с близкими, творчество, медитация. Заполни свое время интересными и полезными занятиями, которые отвлекут тебя от мыслей о порнографии.

Ну и разумеется, группы поддержки, друзья и близкие, братство — поможет справиться с соблазном и поддержит и в этой ситуации. В борьбе со слабостями нет ничего постыдного, наоборот, это очень сильное и очень правильное решение. Помочь человеку в такой ситуации, не повод для насмешек, а **благое дело.**

Разумеется, только моими методами борьбы с данными слабостями и зависимостями ограничиваться не стоит. Если есть что-то, что помогает тебе больше, чем мои советы, то смело действуй! И не забывай, делится уже своими собственными советами и достижениями с друзьями. Быть может, что именно ты, а не кто-либо другой, сделаешь их жизнь гораздо лучше.

Хочу отметить, что борьба со слабостями – это самая долгая (но не обязательно сложная) часть на пути к твоему счастью. Поэтому, можешь пропустить следующую главу, до поры до времени, и перейти сразу к последней. Так как она подразумевает, что ты уже поборол все свои зависимости и слабости и поэтому, превратился в совершенного человека, который теперь ищет пути помощи другим.

Не расстраивайся, если еще не достиг совершенства в своей жизни. Рано или поздно, ты все равно этого добьешься, а твои друзья, братья и сестры – тебе в этом с радостью помогут. Ты уже молодец, что осилил столько моих советов. Я горжусь тобой, мой друг.

**Следующую главу**, я посвящаю тем, кто уже поборол все свои слабости и горит желанием, сделать наш мир лучше. В ней, я расскажу, что еще можно выучить и чему еще можно научиться, чтобы стать помощником, другом и наставником, для окружающих тебя людей. Как улучшить их жизнь и привести к тому же совершенству, что уже достиг ты сам. Как, одним словом, добиться всеобщего счастья. Уверен, что для тебя, уже многого достигшего – это будет простым испытанием.

**В таком случае, не будем оттягивать совершенствование мира и перейдем к следующей главе!**

## Глава 5 – Саморазвитие и Путь Наставника

Для неподготовленного человека – эта глава, должна представлять наибольшие трудности из уже описанных, так как рассказывает о профессиональной помощи другим людям. Тяжело помогать окружающим тебя людям, когда и сам активно нуждаешься в помощи (даже самой незначительной). В таком случае, я бы еще раз, порекомендовал, для начала, сосредоточится на своих проблемах и только после их решения, приступить к чтению этой главы. Моральную и материальную поддержку, разумеется, никто не отменял и глубоких знаний психологии человека для нее не требуется, но что, если ее все еще будет недостаточно пострадавшему или лично тебе? Процесс саморазвития, на мой взгляд, неразрывно связан с помощью другим людям, так что, поборов все свои слабости и приблизившись к совершенству, скорее всего, у тебя возникнет вопрос *«Что делать дальше?»* и *«Как я еще могу помочь окружающим меня людям?»*. Ответы на эти вопросы, в этой главе, я и хочу тебе предоставить.

***Важная ремарка!*** *Есть проблемы, для решения которых, нужен профессиональный специалист. В таком случае лучшее, что ты сможешь сделать, это убедить человека обратиться за такой помощью и помочь*

*ему материально (к сожалению, профессиональная психологическая помощь, стоит далеко не дешево). Заниматься самолечением, может быть опасно, если у тебя нет соответствующего образования, помни об этом!*

Лучшим и наиболее полным решением для максимальной помощи другим людям, было бы **получение профильного психологического образования**. Университет или курсы – зависит от твоего желания и возможностей. На них профессиональные люди, не менее профессионально, смогут научить тебя, как быть профессионалом. Ты получишь знания о базовых основах психологической помощи, а кое-где, даже о более продвинутых (зависит от факультета и преподавателей). Это максимально исключит ошибки в процессе лечения и сделает его наиболее эффективным, из возможных. К сожалению, невозможно быть универсальным психологом, так как, проблем и болезней (как и людей на Земле) очень и очень много, но сосредоточившись, в своем обучении, на наиболее популярных, ты принесешь немало пользы обществу. Сможешь сделать жизнь этих людей счастливее и полноценнее. А вместе с тем – и свою жизнь.

Однако я прекрасно понимаю, что данное решение – далеко не для всех. Отсутствие свободного времени и/или материальных ресурсов, часто ставит крест на карьере психолога, даже у людей, кто всегда мечтал им быть. А если сердце лежит к другой специализации, то даже рассматривать получение такого первого или второго образования – глупо. Что же, тогда, может помочь заменить профильное образование, в данной ситуации?

На самом деле – **ничего**, так как **профильное образование незаменимо**. Но его отсутствие можно немного компенсировать самообразованием. Это будет сложнее, но менее привязано к финансам и твоему свободному времени. Да, я говорю о книгах и лекциях по психологии, благо, их в интернете очень много. Что является для психолога-самоучки как благословением (по понятным причинам), так и проклятием, потому что от выбора просто разбегаются глаза и возникает резонный вопрос: «Какие книги подобрать для самообразования?» У меня есть как простой ответ, так и более сложный, с примерами и советами.

**Начну с простого**. Все книги, которые написаны людьми с профильным образованием по теме, являются стоящими (независимо от того, начинающие они авторы или уже давно пишут). Это самое важное, что нужно сделать перед чтением психологических книг – проверять автора и его регалии. Если он вообще не является психологом или является психологом, но в иной, нежели книга, области, то я бы не рекомендовал ее читать, как бы популярна она не была. Пострадавшему вы может и не навредите, методиками, вычитанными из книги, но и помочь точно не

сможете. В идеале, книга должна быть и популярной (чтобы ее проще было читать и понимать) и с авторитетным автором, но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Так что если у вас появится дилемма: популярность или авторитет, то вы знаете, что выбирать.

**Продолжу более сложным**. Какие книги, я, рекомендую для чтения, с названием, автором и пояснением выбора? Не буду томить и сейчас напишу, предварительно, разделив их на виды методик, которые в них используются.

1. **Психодинамическая терапия** (строится на анализе детских травм и того, как они влияют, на взрослого человека)

**"Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе"** Нэнси Мак-Вильямс. Эта книга — настольная книга для многих психотерапевтов, ориентированных на психодинамический подход. Мак-Вильямс подробно описывает уровни организации личности, защитные механизмы и типы характеров, объясняя, как эти факторы влияют на клиническую картину и процесс терапии. Автор предлагает практические рекомендации по диагностике и выбору оптимальной стратегии лечения, опираясь на свой клинический опыт. Она подробно разбирает различные типы личностной организации, от психотической до невротической, и объясняет, как это влияет на проявление симптомов и способность пациента к изменениям.

**"Язык тела"** Александр Лоуэн. Лоуэн, развивает идеи телесно-ориентированной терапии. В книге он исследует связь между эмоциональными блоками и мышечным напряжением, утверждая, что невыраженные эмоции "застревают" в теле в виде хронических мышечных зажимов. Лоуэн описывает различные характерные паттерны мышечного напряжения, связанные с различными психологическими проблемами. Он предлагает практические упражнения и техники для освобождения этих зажимов и восстановления естественной энергетики тела. Книга поможет читателям лучше понимать телесные проявления эмоциональных проблем и интегрировать работу с телом в психотерапевтический процесс.

2. **Когнитивно-поведенческая терапия** (оценивает и изменяет модель мышления пациента)

**"Практика когнитивной терапии"** Джудит Бек. Джудит Бек, вместе со своим мужем Аароном Беком, одним из основателей КПТ, представляет в этой книге практическое руководство по применению КПТ при различных расстройствах. Книга содержит подробное описание основных принципов и техник КПТ, таких, как идентификация и изменение негативных автоматических мыслей, когнитивная реструктуризация, поведенческие

эксперименты. Автор приводит многочисленные клинические примеры и практические упражнения, которые помогают освоить техники КПТ и применять их в работе с людьми.

**"КПТ в действии. Практическое руководство"** Роберт Лихи. Эта книга – еще одно практическое руководство по КПТ, написанное доступным и понятным языком. Лихи подробно описывает различные техники КПТ и демонстрирует их применение на примерах из клинической практики. Книга охватывает широкий спектр проблем, включая депрессию, тревожные расстройства, ОКР, ПТСР. Автор уделяет особое внимание терапевтическим отношениям и важности сотрудничества между терапевтом и пациентом. Книга содержит множество практических упражнений, анкет и других материалов, которые могут быть использованы в терапевтической работе.

3. **Гештальт терапия** (оценивает, какие вещи мешают пациенту быть самим собой и как это исправить)

**"Гештальт-терапия. Возбуждение и рост в человеческой личности"** Фредерик Перлз, Ральф Хефферлин, Пол Гудман. Эта книга — один из основополагающих трудов по гештальт-терапии. Она представляет собой сборник статей, лекций и терапевтических сессий, отражающих основные принципы и методы этого направления. Авторы исследуют концепцию "фигуры и фона", принцип "здесь и сейчас", важность осознавания своих потребностей и чувств. Книга довольно сложна для восприятия и требует вдумчивого чтения, но она дает глубокое понимание философии и методологии гештальт-терапии. В ней подчеркивается важность личностной ответственности, саморегуляции и стремления к полноте жизни.

4. **Системная семейная терапия** (рассматривает семью, как единый организм)

**"Семейная терапия. Ключевые идеи и методы"** Мюррей Боуэн. Боуэн считается одним из основоположников системной семейной терапии. В этой книге он излагает свою теорию дифференциации "Я", которая объясняет, как семейные системы влияют на развитие индивидуальности и психологическое благополучие отдельных членов семьи. Боуэн описывает восемь взаимосвязанных концепций, которые помогают понять динамику семейных отношений и разработать эффективные стратегии терапии. Книга поможет читателям лучше понимать сложные переплетения в семьях и помогать им найти более здоровые способы взаимодействия.

Думаю, что я назвал достаточно книг для самостоятельного изучения на ближайший год, так что пока остановлюсь. Данной базы тебе должно хватить для квалифицированной психологической помощи, при очень

большом желании успеха, у пострадавшего и твоем собственном. Желание вылечиться у пациента, является, наверное, главным фактором успеха лечения, дополняя профессионализм доктора. Но еще раз, напомню, что никакие книги не заменят профильного образования! Оказывая помощь, ты берешь на себя ответственность за жизнь и здоровье пациента и всегда задавайся вопросом при этом, хватит ли тебе квалификации ее оказать? Если сомневаешься, то лучше отдай работу специалисту.

После разговора о саморазвитии, мы можем перейти ко второй части этой главы, а именно, к **Пути Наставника.** Как помогать окружающим и вести их к светлому будущему, если ты сам, уже готов? Я расскажу тебе о том, как искать нуждающихся, как отвечать на просьбы о помощи и как сделать так, чтобы твоя помощь, была наиболее безопасной и продуктивной (как для пострадавшего, так и для тебя самого). Не забывая, конечно, про креативное решение проблем. Ведь будущему наставнику нужно вести не только себя, но и своих подопечных, по дороге счастья, а это работа не из простых. Но с моей небольшой помощью и твоим усердием, мастерством и упорством – для тебя, эта работа, покажется легкой прогулкой. Не забывай, что ты уже сделал гораздо больше, чем большинство окружающих тебя людей. Ты создан чтобы преодолять препятствия и побеждать. **Я очень тобой восхищен и сильно горжусь.**

Самое **первое и самое главное правило** при оказании помощи – не помогай, если тебя об этом напрямую или косвенно не просят. Вполне возможно, что человеку, пока не нужна чужая помощь или помощь ему все же нужна, но не та, что ты можешь ему предоставить. Можешь пообщаться с ним и узнать его получше, но с оказанием поддержки, пока, лучше повремени.

Думаю, что как выглядит прямая просьба о помощи, все знают и ни у кого вопросов с ее определением не возникнет. Но что касается косвенной просьбы о помощи? Как она может выражаться? Тут все тоже не сложно – **жалобами на жизнь или на конкретные жизненные обстоятельства**. Они могут проявляться как при вербальном, так и при онлайн общении, в виде постов и комментариев (например, **в социальных сетях**) и роликов (**Ютуб, Тик-Ток**). Иногда, правда, пострадавший может вообще ни на что не жаловаться и вести обычный образ жизни, в таком случае, уточни его душевное состояние и если увидишь прямой или косвенной намек на просьбу о помощи, то предложи ее, если это в твоих силах. В иной ситуации, если человек, который тебе кажется, несчастен, о помощи никоим образом не просит, то и оказывать ее, лучше, **не стоит**.

**Второе правило**, гласит, что чем лучше ты знаешь человека, которому помогаешь, тем продуктивнее будет твоя поддержка. Как моральная, так и материальная (к психологической помощи, без хорошего изучения человека, я и вовсе обязываю не приступать, чтобы не навредить). Общение – это ключ к лечению, согревающий камин для замерзших душ и рука помощи утопающему. В идеале, в процессе терапии, у тебя должны появится дружественные или даже братские отношения с пострадавшим, так что относись к нему соответствующе, если чувствуешь от него, такую же отдачу. Ты **не тренер личностного роста**, а **наставник и друг** – помни об этом. Однако не забывай и про собственное здоровье – не все люди, которые просят о помощи, на самом деле хотят улучшить свою жизнь. Возможно, они просто хотят найти себе собеседника по страданиям и на этом, общение с ними и остановится. Не поощряй такое поведение пострадавших, а в мягкой форме, укажи на это и дай им время обо всем подумать. Это будет наилучшим решением и для тебя, и для них.

**Третье правило,** чем более разносторонняя ты личность, тем проще тебе будет заводить новых друзей и помогать пострадавшим и покинутым. Это не значит, что тебе срочно нужно искать новые хобби, но чем больше общего у тебя будет с новым другом, тем проще и эффективнее, будет проходить процесс реабилитации. Попробуй себя в чем нибудь новом (не обязательно сегодня или на этой неделе), даже если не получится, даже если не понравится, у тебя появится опыт, которым ты сможешь поделиться. Разносторонние личности – как магнит для друзей.

**Четвертое правило,** начинай общение с пострадавшим с заинтересованности проблемой, о которой он говорит или на которую намекает. Используй дружественный стиль общения, избегая критики, принижений и покровительного тона. Если общение переходит на другие темы, то смело их поддерживай. Интересуйся, если не знаешь, о чем речь и рассказывай сам, если силен в вопросе. Если видишь, что и тебе и человеку – комфортно общаться, то предложи ему поддержку в решение его проблемы. Пригласи к своим друзьям и братьям, чтобы расширить ваш общий круг общения и рассказать ему о светлых идеях, которые вы вместе разделяете. Не расстраивайся, если он откажется, со временем – он вполне себе может передумать, а даже если нет, то хороший друг – никому еще не вредил. Интересуйся его самочувствием, успехами и неудачами, настроением, тогда, когда тебе позволяет твое время. Делись и своими успехами и неудачами с ним — он это оценит. И поверь, и твои и его усилия, на пути совершенства – окупятся трехкратно.

**Пятое правило**, не отвечай на критику-критикой, так как это путь в никуда и опустит тебя до уровня оппонента. На адекватные и логичные

вопросы, даже от не самых адекватных собеседников, отвечай честно и по делу. Троллинг и попытку вызвать эмоции – просто игнорируй. Ну а если так, что я надеюсь никогда не случится, получится, что тебе будут угрожать, то отвечай в рамках закона (заявлением в полицию, например) и не забывай делиться такими инцидентами с близкими и родными, они точно помогут.

**Шестое правило,** не ограничивайся только онлайн общением. Зови новых друзей на прогулку или в интересные места (если и тебе и ему это будет комфортно), так, вы станете ближе друг к другу. Занимайтесь вместе **хобби** и **волонтерством** (будь то донорство или уборка территории). Приглашай его на встречу со своими друзьями и сам знакомься с его, если вам обоим это кажется уместным. Если вы живете в разных городах или даже странах, то, при наличии, других твоих друзей там – предложи их познакомить. А если нет, то можешь как-нибудь навестить своего друга в отпуске или сам показать ему свой город проживания. Главное, переводить онлайн общение в офлайн, при возможности.

**Седьмое правило**, помогай в меру своих сил и отказывай, если понимаешь, что задача – тебе слишком сложна. Лучше предложить помощь друга в ответ на просьбу, чем самому загнутся, ее выполняя. Даже у самых лучших у нас бывают плохие дни и моменты, когда мы устали. В такое время, лучше сосредоточится на поддержке со стороны окружающих тебя людей, а не искать тех, кому помощь нуждается «больше, чем тебе». Запомни, все в равно степени заслуживают помощи и понимания. **Ты особенный, но не исключение.**

**Восьмое правило,** экспериментируй! Единого совета по тому, как и о чем общаться с пострадавшим, где искать людей, нуждающихся в помощи и как эту самую помощь оказывать – не существует. Все люди разные и все мы нуждаемся, в своих собственных, подходах к проблеме. То, что помогло одному человеку, может навредить второму, а третьего, сделает твоим лучшим другом и братом по идеалам. Смотри по ситуации и со временем, ты всему научишься. Я в этом нисколько не сомневаюсь. И не забывай делиться своими методами с друзьями и братьями по идеалам, уверен, что они им когда-нибудь да пригодятся.

На этом, **пятая глава** подходит к концу, и я очень признателен тебе в том, что ты до нее дошел. Это большая честь для меня! Поэтому, если так сложилось, что ты проникся моими идеями гуманизма и взаимоподдержки, то я хотел бы сделать тебе подарок за это и немного облегчить твои начинания, в совершенствовании мира. Я уже начал работу по созданию объединения, где добропорядочные люди, могли бы становится еще лучше, путем взаимопомощи и взаимоподдержки, попутно, улучшая мир вокруг

них самих. В следующей и последней главе, я это подробно распишу и оставлю все контакты для связи со мной. Самое сложное – это всегда начало, а потом, сам не заметишь, как будешь жить в лучшем завтра, уже сегодня!

## Глава 6 – Начало уже положено

Наиболее подходящей формой для объединения добропорядочных людей, стремящихся к улучшению мира, я вижу – **братство**. Славные традиции студенческих, масонских и рыцарских братств, не должны быть забыты, так как у них, есть еще чему нас поучить. Поэтому, к психологической литературе, для самообразования, я бы добавил еще и историю тайных обществ и братских объединений, так как это не только очень увлекательно, но еще и полезно. Но, разумеется, эта рекомендация полностью на твое усмотрение, так как я, лишь даю совет.

Во многом, они стремились к тому же, что я считаю важным и сегодня – к **взаимопомощи** среди братьев и сестер и к **самосовершенствованию**. При этом, люди, которые в него входили – могли быть абсолютно разными по своему достатку, взглядам, полу или характеру, но это было не так важно, когда они объединялись под общими идеалами. Теперь, все они были больше, чем друзья, они были братьями. Разумеется, в братство, могут входить и сестры – это просто исторически устоявшееся название, без тени дискриминации, сегодня.

Названием для такой организации, я хотел бы взять **«Всеобщее Братство» (Universal Brotherhood)**. Так как при приеме в него, не существует серьезных ограничений или каких-либо ужасных запретов. Если у тебя есть искреннее желание присоединиться, ты готов самосовершенствоваться и относится к другим его участникам с уважением, то ты мой **любимый брат** или **дорогая сестра**. Без исключения!

Братство будет **неформальным**, так как я не хотел бы, чтобы его участники, подвергались каким-то ограничениям или запретам. Ты сам решаешь в каких его мероприятиях и встречах – участвовать, а в каких нет, кого и как поддерживать, что изучать, что жертвовать, что критиковать и даже, называть ли тебе других участников братьями и сестрами или нет. Главным мерилом твоих действий в братстве, будут твои же принципы и совесть (а еще, отношение к ним других участников). Поэтому, если ты будешь относиться к другим так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе, то всем будет комфортно и приятно.

В рамках начального развития братства, я предлагаю форму **онлайн знакомств**. Так проще взаимодействовать с другими участниками и оставаться с ними же на связи. Однако, если у тебя есть возможность, встречаться с некоторыми братьями или сестрами, в живую, то я бы рекомендовал отдавать предпочтение именно ей. Онлайн общение – нужно лишь для координации участников и движения, и как замена для личных встреч, когда по каким-то важным причинам (будь то далекое расстояние или болезнь), не можешь на них присутствовать. Оно, никогда не будет заменой тепла и удовольствия от личной встречи. Пожалуйста, помни об этом.

Мне трудно найти более удобный сервис для онлайн-знакомств и общения, чем **Telegram**. Во-первых, потому что он очень популярен в наших широтах и скорее всего, у тебя уже есть аккаунт на нем, которым ты активно пользуешься. Во-вторых, потому, что в нем очень нетрудно разобраться даже человеку, плохо знакомому с интернетом и новыми технологиями, что открывает его для людей всех возрастов. В-третьих, он доступен людям из совершенно разных стран мира, в равной мере, что позволяет развивать прекрасные идеи братства, саморазвития и взаимопомощи – по всему земному шару. Исходя из вышесказанного, я предлагаю, по крайней мере по началу, выбрать его как площадку для знакомств, которую, впоследствии, можно будет заменить чем-то другим, при необходимости.

Вместо простого чата, я предлагаю воспользоваться **«супер-группой»**. Это тот же чат, только разбитый на разные тематические разделы. Это очень удобно, если участников много или важно, чтобы темы в чате – не путались и не пропадали. Чат будет закрытым, для комфорта его участников, и доступен только по следующей ссылке: https://t.me/+cF06bGk7W2NjNmQ6

Тебя встретит несколько уже готовых тем, с которыми ты можешь ознакомиться самостоятельно и в любое время, только, **попрошу тебя представиться и рассказать немного о себе**, в соответствующей теме, если ты планируешь присоединиться к братству или принимать участие в общении и дискуссиях (соблюдая правила приличия и уважения к его участникам). Можешь воспользоваться моим сообщением, в качестве примера (раздел: **Кратко, про братьев и сестер**), или рассказать о себе в своем собственном и неповторимом стиле – это допускается. В случае, если этого не произойдет в течение **1 дня** с момента вступления, без объяснения причины, то я буду вынужден **исключить тебя** из чата. Это требуется все для того же комфорта его участников (когда все находятся в равных условиях) и избегания провокаций и спама от ботов. К сожалению, в Телеграмме, их присутствует не так уж и мало. А для меня, комфорт, моих друзей, братьев и сестер – важнее всего. Надеюсь, на твое понимание.

Если, у тебя есть желание связаться лично со мной, а не с **братством** в целом, то можешь написать мне в **Телеграмм**, на ник **@tegman** или в той же социальной сети или сервисе, где ты увидишь рекламу этой книги. **Я обязательно отвечу тебе!**

## Заключение и благодарности

Вот и подошла к концу эта небольшая книга. Позволь мне выразить свою признательность и уважение к тебе, читатель (или даже будущий брат или сестра), за уделенное ей внимание. Если у меня получилось повлиять на тебя, на твое желание изменить себя и окружающий мир к лучшему, значит время, потраченное на написание данного произведения, было потрачено не зря.

Полезность книги – определяется степенью ее влияния на жизнь читающих ее людей, соответственно, без них, она просто бесполезна. Поэтому, я очень горжусь, что у меня был такой внимательный и целеустремленный читатель как ты. Ведь только для тебя, эта книга и писалась. Все благодарности за вдохновение и мотивацию завершить работу, я посвящаю именно тебе, мой друг. Огромное спасибо!

Независимо от твоего характера, личных проблем, страны и выбора - я очень хочу видеть тебя в рядах братства, очень хочу тебя обнять, показать

тебе чудеса взаимоподдержки и сделать все, что в моих силах, чтобы помочь тебе сделать твою жизнь еще лучше и счастливее. Поэтому, пожалуйста, не стесняйся писать, а мы, будем ждать тебя столько, сколько потребуется. Ведь каждый член братства для нас очень дорог и важен!

И напоследок, позволь мне кое о чем, тебя попросить, дружище. Как бы ты не относился к идеям из книги, лично ко мне или братству, **пожалуйста, будь счастлив и старайся относиться к другим людям, как к своим братьям!** Братья и сестры бывают разными, но они все равно важны для нас, а ты, важен для них. Сообща и жить проще. А вместе, дорога к счастью, будет приятнее и веселее! Я это обещаю)

**Твой друг, Марк**