КАК ДА СМЕ ЗДРАВИ И ЕНЕРГИЧНИ

д-р Джоузеф Мърфи

СОФТПРЕС

Първа глава

Желязното здраве зависи изцяло от вас

Жалко е да видиш как младите стартират в живота с амбицията да се наложат в обществото и в същото време са готови в името на тази цел да жертват здравето си – най-скъпоценното, от което най-много зависи постигането на същата тази цел.

Замисляли ли сте се някога какъв невероятен капитал за успех се крие в крепкото здраве? В силния и кипящ от енергия организъм, който е способен да издържи и на най-изнурителния труд, на най-тежките удари на съдбата? Давате ли си сметка, че физическата издръжливост, упоритостта и запасът от енергия са помогнали на мнозина да преодолеят тежки времена и сурови условия, при които по-слабите телом и духом биха се сринали тотално?

Можем да успеем, без да разполагаме с пари, но не можем, ако не сме в добра физическа кондиция и духовна виталност. Дефектната машина не може да работи качествено. За да вършим велики дела на този свят, ние трябва да притежаваме силна и енергична физическа кондиция, мощна виталност. В противен случай всяко наше деяние ще бъде белязано от слабост и вялост. Ще се отразява върху всяка продажба, която правим,

във всяка колона от цифри, която добавяме. Именно силната виталност в крайна сметка решава изхода в голямата борба за живот. Крепкото желязно здраве удвоява и дори учетворява ефикасността и силата на всяко действие или знание. То тонизира човешкия организъм, изчиства паяжините от мозъка, подобрява преценката, изостря умствените способности, увеличава енергията, освежава всяка клетка от тялото.

Да се научим да трупаме или съхраняваме в себе си натрупалата се виталност – този безценен капитал – и да прибягваме до него в трудни моменти, е голямо изкуство. Изтощеният и помътнен ум е неспособен да работи добре, да мисли ясно, да планира ефективно. Пренапрегнатият ум не може да се фокусира. Умът, който е изтощен от свръхнапрегнат живот, от липсата на достатъчно почивка и сън, няма как да постигне добри резултати в работата. Когато усетите, че ви наляга мрачно настроение и отчаяние, че ви убягва сладостта на живота и че губите интерес към всичко, а животът ви стане скучен, знайте, че със сигурност се нуждаете от повече сън, от една разходка извън града или поне от малко упражнения и физическа активност на открито. Ако сторите именно това, ще видите как ще се завърне стариям ви ентусиазъм към живота. Няколко дни физическа активност извън града, катерене по скалите и вървене по поляните ще заличат тъмните картини в съзнанието ви и ще възстановят латентната ви устойчивост.

С желязно здраве и силна решимост ние можем да постигнем удивителни неща, но колкото и силни да са амбициите ни, ако съсипем здравето си с вредни навици,

ние сами се лишаваме от шансовете си за успех. Вярно е, че не са малко хората в лошо здравословно състояние и дори инвалиди, които имат забележителен принос за човечеството, но помислете колко повече биха могли да постигнат тези хора, ако бяха силни, енергични и с крепко здраве! Лошото здраве е постоянна пречка. Колкото по-голяма е амбицията на човек, толкова по-голямо ще е разочарованието, когато тази пречка не му даде възможност да постигне целта си.

От друга страна, желязното здраве повишава качеството на физическите и умствените способности, усилва тяхната ефикасност, придава им по-голяма интензивност и многократно ги усилва. Хората с дадена дарба и с отлична физика често ни удивяват с постиженията си, които понякога са по-големи, отколкото на хората с повече от един талант, но с лошо здраве. Здравото тяло дава жизненост на работата и съществуването ни.

Виталността, породена от крепко здраве, не само увеличава увереността в собствените ни сили, но също така и увереността на другите в нас. Тази виталност ни печели авторитет. Банкерите и другите финансисти, които биха отпуснали кредит на млад човек, често отказват да дадат пари на клиент в лошо здравословно състояние или на преклонна възраст. Банковите чиновници може и да имат пълна увереност в способностите на кандидатите за кредити, но се боят, че здравето им ще ги подведе и няма да могат да върнат парите.

Има млади хора с необикновени възможности, превъзходно образование и добра подготовка, които не могат да пробият в кариерата, защото не са способни да ра-

ботят повече от два-три часа на ден. Те не притежават нито виталността, нито силата за упорит труд. Физическият им капацитет се изразходва толкова бързо, че не им позволява да се включат в ожесточената конкуренция. Тези хора непрекъснато се чувстват унили и разочаровани, защото ги задминават колегите им с наполовина по-малки умствени възможности, но с два пъти по-голяма физическа издръжливост.

Мнозина заради крайно нездравословните си навици или някакъв порок сами съкращават процента си на успех. Някои от тях едва успяват да ангажират пет процента от потенциалната си енергия за осъществяване на приоритетните цели в живота и за изкарването на прехраната. Те вече са изразходвали по-голямата част от енергията си. Десет процента са погълнати от алкохола, други десет процента – от тютюнопушене, двайсет и пет процента вероятно са прахосани в търсенето на дребни удоволствия, а други десет процента – в мързелуване и безполезни, хаотични занимания. Много други пък губят голям процент от потенциала си в притеснения и тревоги, оплаквания и мрънкане. Когато пристъпят към изпълнението на поставените им задачи, те вече са изтощени, с изхабени умствени и физически възможности и слаба виталност.

Качеството на здравето също така зависи до голяма степен от качеството на мислене. Болният мозък и нервни клетки не могат да мислят здравословно. Ако нивото на жизнеността е ниско, мисълта ще се принизи до него.

Страшно много провали и неуспехи се дължат не толкова на лошо управление или некадърност, колкото на

недобро здраве. Младите хора с велики амбиции често надценяват силите си и се захващат с неща, за които не разполагат нито с необходимата физическа издръжливост, нито с упоритостта и постоянството да доведат започнатото докрай.

За да творите значими дела, е необходимо да поддържате ума си свеж и пъргав. Когато психическите ви способности са във върхова форма и са съчетани с кипящо от енергия тяло, вие ще можете за три-четири часа на ден да планирате, обмисляте и функционирате по-качествено и ефикасно, отколкото други, свикнали на флегматичен начин на живот хора, биха постигнали за дванайсет или четиринайсет часа. Мнозина са зачерквали репутацията си и са губели добрата си производителност, защото са насилвали мозъка си да работи твърде много часове на ден.

Хиляди хора биха могли да постигнат много повече, ако си тръгваха по-рано от офисите, заводите или местата си на работа и отделяха повече време на физически упражнения и почивка сред природата. С други думи, най-великата философия на всички времена е да поддържаш постоянно необходимите стандарти и кондиция. Когато се радваме на превъзходно здраве, ние съзнаваме потребността на организма да изразходва излишъка от енергия. А излишъкът от енергия и здраве допълва човек като негов втори характер, негово второ „Аз“. Всички знаем какви предимства имат хората, които излъчват сила и виталност и които притежават желязна физика. Големите постижения са рожба на силната жизнена енергия. Те никога не биха могли да се