

Скъпи мои!

Ето че се срещаме на страниците на нова книга. Днес с гордост ви представям Олег Ламикин, из под чието перо е излязло това произведение. Когато ме молят да представя някого, аз всеки път се обърквам. За Олег мога да разказвам много, много дълго. За всичките му титли и отличия, за това с какво уважение се ползва сред колегите си лекари, за фактите от биографията му... Но всичко това ще наподобява редакционна статия от съветско време. Не бих искал да ви представям Олег по този начин. Книгата му ще ви каже що за човек е той. И вие, уважаеми читатели, сами ще почувствате колко любов е вложена в нея и колко силно е искал авторът този труд да ви донесе полза. И все пак си давам сметка, че за някои от вас ще е интересно да научат и по-конкретни неща. Ето защо ви предлагам известна биографична информация за автора. Олег е потомствен лекар, истински Лечител, вечно търсещ нови методи за изцеляване на различни недъзи, събиращ рецепти от народната медицина. Той може да предложи и да приложи на практика поне пет вида лечение кажи-речи за всяко заболяване. Овладял е десетина медицински специалности – от диетолог до психотерапевт. Има принос в науката и практиката на лечение във всяка от тези области и е признат специалист по оздравителната гимнастика Ци-гун. Това е първата рожба на Олег. В момента той завършва работата върху други, не по-малко интересни книги. Във всеки от трудовете си той има какво да разкаже, защото е практик и сам е преминал през всичко, за което пише. Между другото, Олег сам рисува илюстрациите към книгите си. Тук, в тази книга, акцентът се поставя върху физическото здраве. Но това е само върхът на айсберга. Четете между редовете. Ако успеете да вникнете в същността, лесно можете да приложите тези знания и за подобряване на други страни от живота си. Законите на Вселената навсякъде са еднакви! Макар книгата да се нарича „Школа за мързеливци“, уверявам ви, истинските мързеливци няма да тръгнат да работят по нея. Вашият покорен слуга от много години изучава човешкия характер и поведение, затова мога да кажа със сто процента сигурност – едва 30 процента от хората работят върху себе си. Всичко на всичко 30 процента! И само те се обръщат към себе си в труден час. Останалите стоварват отговорността за собствените си живот и здраве върху някой друг. Затова хайде да си поговорим днес по въпроса за мързела. И не само физическия, а и интелектуалния. Какво ще стане, ако престанете да се грижите за градината, в която растат прекрасни рози? След известно време розите ще залинеят и на тяхно място ще плъзнат плевели. И ако не се почистват, много скоро от някогашната красота няма да остане и следа, но пък ненужната трева ще се почувства господарка на положението и пищно ще избуи. Когато ни мързи и не работим върху себе си, а оставяме всичко на самотек, характерът ни става също такъв грозен и бодлив като запустялата градина. Коприва, пелин и лобода; възгордяване, безволие и агресия – ето какви цветенца започват да цъфтят в градината на нашето съзнание! Повечето хора плават по течението. Те ни най-малко не познават самите себе си! Опитайте в течение на един ден да проведете малък експеримент. Проследете мислите, думите и постъпките си и пробвайте да отговорите на следните въпроси: Защо искам да го направя? Защо искам да го кажа? Защо искам да постъпя така? Откъде се е появило това мое мнение? Откъде е тази емоция? Откъде е това чувство? Сигурни ли сте, че това е именно ВАШЕТО мнение за някого? Дали не са ви го натрапили отвън? Защо ви се иска да смачкате фасона на някого? Може би причината за озлоблението ви са просто тесните обувки? Вие не го забелязвате – свикнали сте да ви болят краката, но гледате събеседника си с омраза. И

представа си нямате защо даден човек не ви харесва, но сте готови да доказвате на всички околни, че е голяма гадина! Скъпи мои! Върнете си трезвото наблюдение над самите себе си, самоанализа. Когато сте наясно къде се коренят слабостите ви, преставате да им робувате! Слабостта се появява тогава, когато не познавате себе си. Тогава, когато играете по свирката на мързела си. Мързелът и нежеланието да работите върху себе си понякога водят до плачевни резултати. А какво е мързелът? Мързелът е най-обикновена смърт. Която, за съжаление, съществува у всеки един от нас. Сравнете онези, които са на по 70-80 години, с тези, в чиито глави старостта е настъпила далеч преди въпросната възраст заради собствения им мързел. Ще видите, че при тях се наблюдава твърде сходно специфично поведение! Когато им заявите бодро: „Ставай, трябва да се действа! Да идем еди-къде си! Хайде да се бием! Да възстановим здравето ти!“ Как ви гледат те? С дълбоко презрение за глупостите, които им говорите. „Какво ти разбира главата? Аз ти говоря за проблемите си, а ти, вместо да проявиш съчувствие, ме караш да правя разни неща!“ Забелязали ли сте, че те не възприемат призивите за действие? На тях им харесва онзи, който се скланя над тях със съчувствена гримаса: „Тц, тц, тц! Ама днес изглеждате още по-зле! Вашият проблем е НАЙ-големият! Най-широкият, най-дълбокият и най-смордливият... Как ви съчувствам само!“ И тези болни с такава благодарност гледат подобни събеседници! Тук почти няма изключения. Защото тялото на този човек, поведението му, погледът му, действията му са част от номенклатурата на оня свят. Когато децата вече са си стъпили на краката и си мислите, че вече не трябва да раждате, тутакси се включват известни природни механизми. Мързелът постепенно започва да нараства, да увеличава размерите си. Това в пълна степен се отразява на интересите ви, на поведението и мисленето ви. Отразява се и на тялото ви. Организмът започва да се готви за оттегляне още след двама и четвъртата година. От този момент нататък смъртта тихомълком ви препречва пътя към всичко онова, което може да ви задържи на този свят. Постепенно си отива интересът към ученето, отива си интересът към дрехите, към красотата, към работата, към пътешествията... Полека-лека... И вместо това се появява мнителност, равнодушие и обида към целия заобикалящ ви свят. Търсете вътре в себе си този вирус и безмилостно го изстребвайте! Особено онези, които са прехвърлили четирийсетте! До 24 години човек постоянно се носи напред, морето му е до колене, за него практически не съществуват невъзможни неща. След тази възраст активността полека-лека започва да спада – незабелязано, с малки стъпчици. За да удължите активността си и яснотата на ума, бих ви препоръчал непременно да се занимавате със спорт. Задължително! Или с танци или оздравителна гимнастика – каквото ви харесва най-много, само тялото ви да има нужния тонус. Тогава всяка сутрин ще скачате от леглото като бълха! Уважаеми мъже! Вашата сексуалност и благосъстоянието на семейството всъщност са едно и също. Угасне ли интересът към другия пол, пада активността и на другите фронтове. Никак не е зле да го запомните! Между другото, студеният душ повишава сексуалността! А сега да се върнем към нашата леност. Леността не може да съществува без постоянно подхранване, без вашето внимание. И тъкмо затова прибягва до всевъзможни уловки, та да не изпусне избраница си, тоест вас! Всеки ден, всяка минута, всяка секунда тя стои край пътя в предизвикателна поза и с изпълнен с негa глас примамва непредпазливите пътници: - Не искате ли да си починете? С полза за тялото... Удоволствието ви гарантирано! И вие забравяте всичко и с радост се хвърляте в обятията ѝ. Но какво може да ви даде такава почивка? Един куп „венерически удоволствия“, не мислите ли? Моята задача е да ви покажа онези страни на характера и поведението ви, които могат да изкопаят

гроба на всичките ви начинания. И така, какво ще правим? Ще опознаваме слабите си страни! Лека-полека ежедневно ще побеждаваме гибелната част на характера си. Онази част, която не ни позволява да вървим напред и която обезсмисля всяка наша мечта. Щом започнем да работим върху характера си, започва да се променя и заобикалящият ни свят. Вие сте най-работоспособният, най-успешният и най-добрият във всичко – но това трябва да си го втълпите! Когато осъзнаете силата си, ще усетите, че мързелът не е за вас. Нашият смъртен враг е условният рефлекс. Когато всеки ден постъпваме по определен начин, постепенно израства железобетонната стена на навиците ни – най-често вредни. И сега се налага да пробиваме тази стена с главите си. Но това трябва да се прави с искрена любов! А откъде да вземем сила? Къде да намерим опора? Ще ни помогне нашият дух, нашата воля. Волята, между другото, укрепва от дребните победи. Искате Голяма победа? И веднага? Пожелавате си нещо и – фокус-мокус! – пред вас изниква дворец? Това го има само в приказките! А в живота всичко започва с една-единствена малка тухличка. И понякога строителството е дълго и досадно. Понякога – доста често! – се оплакваме: „Защо изобщо започнах да я строя тая къща? Да си бях седял спокойно в старата!“ Но когато всичко е готово, какво самоуважение изпитвате! „Браво на мен! Другите в какви съборетини живеят, а аз успях да построя ТАКАВА къща!“ Всеки ден редете по една тухличка в стената на вашия дворец. Всяка тухличка е преодоляване на нежеланието. Всяка тухличка е малка победа над мързела. Но с една уговорка, мили мои! Ако не правите нищо, нашата беседа ще отиде на вятъра. Вие ще поседите с умно изражение, ще прочетете няколко страници и това е – ще се върнете в изходна позиция. И кой ще изгуби? Вие ще изгубите. И аз ще изгубя. Кой ще победи? Мързелът ви. Проблемите ви. Но това не е честно! А дали все пак мързелът е толкова лошо нещо? В никакъв случай! Нещо повече, той ни е нужен, при това много! Отровата в малки количества може да стане лекарство. В големи количества гарантирано убива. Там, където е много студено, практически нищо не расте. Но и там, където слънцето пече постоянно, растителността също е малко. Сънят отнема време, но и дава сили. Мързелуването също отнема време, но и дава сили. То притежава огромни, мощни, изумителни лечебни свойства и в малки количества е незаменимо лекарство! Щом мързелът е заложен у всекиго от нас, значи е нужен на човека. Без него ще загинем по най-елементарен начин. Как да се сприятелим с мързела? Има начин! Да разгледаме само един момент. Сто процента съм сигурен, че много от вас си нямат специално отделено време „за мързелуване“! Но мързелът също е жив, и на него му се иска любов и ласка. Най-лесният начин е да се разграничат времето за работа и времето за мързелуване. На служене на мързела да се посветят строго определени дни (например понеделник, вторник, сряда, четвъртък и петък...) Работата и почивката трябва да бъдат отделени една от друга. Ако желанието да помързелувате се появи в работно време, тутакси хванете мързела за реверите и го изхвърлете през вратата на съзнанието си. Бъдете също толкова категорични, когато става дума за служене на мързела през почивните дни. Нищо не бива да ви тревожи, когато тичате пред любимия си мързел на задни лапи. Аз често питам дамите: - С какво се занимавате през почивните дни? Те ми отговарят като една: - С пране, с чистене... - Милите ми глупачки – казвам им. – С прането трябва да се занимавате през най-тежкия ден, в понеделник, когато и без това всичко е зле! А почивните дни да посвещавате на себе си, най-любимия човек! Умението да се разграничават работата и почивката е особено изкуство. Не всички успяват да го овладеят с лекота. Но с времето непременно ще придобиете рефлекс. Още веднъж ще повторя: Нещо, което се повтаря постоянно, се превръща в навик. От все сърце ви желая да

намерите верен приятел в лицето на мързела си! А сега ми позволете да ви поканя в Книгата! До нови срещи!

Искрено ваш Мирзакарим Норбеков