



КАК ДА ЗАПАЗИМ УМСТВЕНИТЕ СИ И ТЕЛЕСНИ СИЛИ

По Прентиц Мулфорд¹

Едно от главните средства да запазваме и увеличаваме телесната и умствена сила е умението да увеличаваме телото и ума тжй, щото в даден момент те да вършат само едно нещо; другояче казано — да употребим всичката мисъл, която е необходима за изпълнението на едно само дело и да оставим на страна всякакви други мисли, които не принадлежат на това дело.

Телото не е друго освен една машина, чийто двигател е умът. Ако то е слабо, необходима е мощта на нашата мисъл, за да помогне на слабостта му, макар че тая мощ тогава е безполезно употребена. Умът в такъв случай е подобен на работник, който гледа да извърши работата си с негоден уред. Такъв уред може да направи ловкостта на работника безполезна.

Телесната и умствената сила са краежгълния камък на всяка радост и всеки успех. Едно болно тело не се радва на нищо. Нашите тела сж резервоари на сила. Храната и сжйхт изпълват тия резервуари с тая сила, която се казва мисъл, ум. Когато резервуарите сж пълни, ние изпитваме наслада от разходките, от тичанията ни по работа, от разнообразните наши

усилия. Но онова, което е най-важно да се знае, то е умението, как да запазим в себе си колкото се може по-големо количество от тая сила и даже как да я увеличим, защото тя има и търговска стойност. Едно слабо и изморено тело не може да бжде инструмент за дела и радости, и най-добре извършени сж ония дела, чието извършване е било наслада за нас. Една стара философия казва: Онова, което вършиш, върши го съ всичката си мощ. Но тук не е думата за спазмотическата (треперяща) мощ на ужасът или гнева: това би било само загубване на сила. Тая максима иска да каже, че всичките наши дейности: изжскванена обущата, написване на едно писмо или подрязване на молив трябва да бждат извършени с метод, с определеност и точност, с една дума — с всичката наша способност на умствено сжсредоточение. Когато веднжж в младини аз за пржв пжт копаех злато в едно златоносно място в Калифорния, един стар рудничар ми каза: „Много се измжчвате, момко; би требвало да туряте повече ум в копачката си.“ Разсжждавайки върху тая бележка, аз намерих, че моята работа изискваше сжтрудннчество между умът и мускулът: ума — за да насочва мускулът; ума — за да тури лопатата на мястото, кждето тя би могла да вземе най-много пржст при най-малжж разходна сила; ума — за да изхвърли откопаната земя вжн от трапжт и да насочва безбройните частици, ако може да се каже, в движението на всеки мускул презъ тая работа. Аз виждах, че колкото повече *мисъл влагах* в лопатата, толкова по-добре копаех, и толкова повече работата ставаше играчка за мене и толкова по-дълго аз можех да продължа тая работа. Аз забелезах, че когато мисълта ми се пилееше по други предмети, каквито и ди бждеха те, започвах да губя охотата си кжм работата и последната ми ставаше досадна.

Всека мисъл е нещо, направено от невидими вещества. Когато мислите, вие изхавате известна част от силата на телото. Вие употребявате тая сила даже и в минутите на безделие. Ако, когато извършвате некоя

¹ Прентиц Мулфорд е американски мислител от края на девятнадесетото столетие. Своите мисли върху живота той е изложил в ред статии, които, след смъртта на автора, са били сжбрани от един негов близжк приятел и издадени под надслова: „*Вашите сили и средсивата да ги оползотворите*“. Тая книга е преведена на всички почти езици и се чете от хиляди четци, защото сждържа здрава поука върху начина, по който ние треба да водим своя живот, за да бжде той разумен и без мжжи, до колкото това зависи ов нас. Прентиц Мулфорд е поджржател на теорията, че човешаата мисъл е материя, която може да бжде сжбирана (трупана), разходвана или спестявана, според както е необходимо. От умението на човека да пести тая сила и разумно да я разходва зависи и неговото преуспеване и благополучие в живота. Авторжт ни посочва всички извори, от които ние можем да черпим тая жизнена енергия и ни дава цел ред поучения как повече такава енергия да сжберем в себе си и по какжв начин да я запазим, за да я употребим тжкмо, когато ни е потребно. Сжчинението на Прентиц Мулфорд, за жалост, още не е преведено на бжлгарски език; само отделни статии са предадени в някои списания.