

Михаил Федоренко

Мысли эффективно

«Издательские решения»

Федоренко М.

Мысли эффективно / М. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963098-8

Мы — это то, что мы думаем. Язык, слова, смыслы, формируют наше мышление. Мы хорошо понимаем «функциональные слова»: «принеси», «встань», «сядь» и т. п. Неплохо разобрались в «профессиональных терминах»: «система», «процесс», «продукт». И почти ничего не знаем о словах, которые делают нас счастливыми или несчастными, а нашу жизнь наполненной или пустой. Какие это слова? Каков их смысл? Как ими пользоваться? Этому посвящена эта книга.

ISBN 978-5-44-963098-8

© Федоренко М.
© Издательские решения

Содержание

Благодарность	6
Введение	7
Язык	9
Эффективность	11
Слова	14
Ключевые слова	15
Реальность и иллюзия	16
Вера	21
Совесть	22
Слова-паразиты	28
Ответственность	29
Страх	31
Любовь	33
Правда	35
Война	37
День	40
Утро	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Мысли эффективно

Михаил Федоренко

© Михаил Федоренко, 2019

ISBN 978-5-4496-3098-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

Эта книга состоялась благодаря жизни и труду моих родителей, а также всех, кто вложил свои судьбы, успехи и невзгоды в мое рождение.

Я благодарен своему роду и предкам за их жизненный путь, частью которого являюсь я.

Я благодарен своей семье за поддержку, внимание, заботу, любовь и опору.

Я благодарен учителям и наставникам, мысли и труды которых дали почву для размышлений, выводов, исследований, в том числе нашедших отражение в этой книге.

Благодарю всех, кого я не отметил, но их созидательное влияние также присутствует в моей жизни.

Введение

Эта книга посвящена изучению понятия «эффективность», выработке эффективного мышления, созданию устойчивой картины мира. Не могу утверждать, что нашел и раскрыл всю глубину терминов и понятий, упомянутых в этой книге. Но в ней собраны наиболее важные для меня идеи, смыслы, выводы, отражающие мое текущее мировоззрение, при этом прошедшие испытания временем и показавшие себя как устойчивые постулаты, формирующие жизненную основу не только для меня, но и для моих коллег, друзей, студентов. Я допускаю, что эти выводы могут в дальнейшем меняться.

Мы живем в эпоху высоких скоростей, технических достижений, освоения космоса, изобретения сверхмощного оружия, стремительных перемен в технологиях, экономике, обществе и личной жизни. Кто-то из представителей рода человеческого достигает большего, кто-то меньшего; одни более счастливы, другие менее. При этом жизнь каждого человека подчинена общему слову – «эффективность».

Как человек прожил жизнь, как управлял проектами, планами, целями, событиями? Сколько потрачено ресурсов и какие достигнуты результаты? Эти вопросы становятся наиболее острыми для каждого из нас во второй половине жизни, когда возрастает ценность каждой минуты, дня, года: времени на «пустое», «лень», «попытки», «поиск себя» больше нет. Ты либо сделал и достиг, либо нет.

Ресурсы исчерпаемы. Время жизни человека – пожалуй, самый значительный и дорогой ресурс – не исключение. Чтобы объективно оценить, что мы в итоге имеем, можно ответить на вопросы: «Не была ли жизнь бессмысленной? Реализована ли она полностью, всецело, полноценно? Не потрачена ли зря?» Но успешно с поставленной задачей не справиться, если предвзвешенно не рассмотреть понятие эффективности.

Эффективность – соотношение между достигнутыми результатами и использованными ресурсами.

Если применять этот термин, например, к личности, то ее эффективность зависит от эффективности мышления, эффективности слов, эффективности поступков и даже от эффективности эмоций; от того, сколько потрачено сил, времени, энергии, здоровья на то, чтобы создать эффективную мысль, выразаться четко и ясно, достигать *качественных результатов* и при этом испытывать эффективные чувства.

В предлагаемой вашему вниманию книге я затронул практически все эти аспекты, поскольку они формируют эффективность наших поступков, проектов, жизни в целом; разобрал ключевые термины и смыслы, на фундаменте которых возникают, «строятся» события и обстоятельства.

Какие именно термины имеются в виду? Например, выше я использовал словосочетание «качественные результаты». Между тем понять, что это такое, можно только при условии, что знаешь значение слова «качество».

Что такое качество? Может ли этот термин иметь разное значение для разных людей или проектов? Кто определяет качество жизни каждого конкретного человека, его решений, поступков, результатов?

Ниже будут рассмотрены как эти вопросы, так и многие другие; показано, что не может быть двойных трактовок в ключевых смыслах и словах; проанализированы ключевые термины, раскрыты их значения, а также законы их построения, взаимосвязи между ними. Все это поможет вам научиться их применять; мыслить, опираясь на истинные смыслы; убрать «мусорные» смыслы и слова из мышления и речи; постепенно освоить базовые технологии эффективного мышления, наиболее важные, значимые для современной эпохи – эпохи больших скоростей, эпохи, не терпящей ошибок.

В своих исследованиях, в работе над проектами различного уровня, в процессе передачи опыта студентам я увидел, что вопросы эффективного мышления, терминов и смыслов – это, пожалуй, самая важная сфера знаний, без исследования которой невозможно взвешенно рассуждать об эффективности любых аспектов жизнедеятельности человека – от романтических, супружеских, родственных отношений до повышения квалификации, построения карьеры, организации бизнеса, формирования коммерческих и некоммерческих (в том числе образовательных) проектов и систем, включая, вероятно, определение стратегий и смыслов развития экономики страны, общества, государства или цивилизации в целом.

Я надеюсь, что информация, изложенная на страницах этой книги, поможет вам переосмыслить такие знакомые каждому понятия, как «лидерство», «успех», «реальность», «иллюзия», «ответственность», «уважение», «эффективность», «качество», «свобода», «независимость»; найти в них четкие и ясные формулы, методы и ориентиры, позволяющие формировать однозначные трактовки и смыслы; обрести новое понимание правил и законов качественного менеджмента проектов, выстраивания как процессов и систем, так и корпоративной культуры, отношений внутри команд и за их пределами (с внешними заинтересованными сторонами).

Дать ответы на все вопросы, которые могут возникнуть в связи с анализом такого сложного явления, как мыслительный процесс, в формате одной книги крайне маловероятно. Но я с удовольствием поделюсь с вами теми находками, выводами, рассуждениями, что мне удалось собрать за годы моих исследований, практической, проектной и образовательной деятельности. Я увидел в них признаки системы, отвечающей на многие наиболее сложные вопросы русского языка, в чем обнаружил для себя несомненную пользу; уверен, ее извлечет и тот, кто читает сейчас эти строки. Для удобства восприятия ряд ключевых моментов были выделены в виде **«правил»** – ими я сам регулярно пользуюсь в повседневной практике. Используя эти правила, многие смогут достаточно быстро навести порядок в своем мыслительном процессе, а в дальнейшем помочь справиться с аналогичной задачей своим близким и коллегам. При этом, я приношу извинения за стиль изложения, сложность языка которым я ее написал. Я стремился сделать его максимально комфортным, но не всегда это получалось. Эта книга не для «быстрого чтения». Скорее это повод поразмыслить, взять карандаш, сделать пометки, поставить задачу для дальнейших исследований.

Мною движет лозунг: «Делись лучшим, что у тебя есть, – и лучшего станет больше». При этом следует понимать, что в книге изложены мои текущие выводы, размышления и они не являются «единственно верными». Хотя, иногда у читателя может сложиться впечатление, что я категоричен и настойчив в некоторых суждениях.

Прошу вас, поставьте под сомнение все, что написано в этой книге и докажите заново каждый «спорный» для вас тезис. Найдите свою формулу, вывод, правило, которые будут давать устойчивый, созидательный результат в вашей Жизни. Я буду рад, если эта книга станет источником не только ответов, но и более качественных вопросов, с которыми обществу следует определиться на данном этапе развития¹.

¹ Все мысли и утверждения в данной книге являются выводами или наблюдениями автора и не претендуют на «истину в последней инстанции».

Язык

Человек от рождения наделен удивительным и одновременно сложным в освоении инструментом – языком, содержащим определенные слова и смыслы. Он является ключевым фактором, формирующим эффективное мышление, а также ключевым инструментом, раскрывающим неограниченный потенциал нашего мозга.

Язык является «проводником» смыслов; без них мыслительная деятельность бесполезна.

Логика языка, его «архитектура» могут в значительной степени ограничивать возможности понимания наиболее важных, для нашего развития, смыслов.

Степень «богатства» или «бедности» языка определяется не количеством слов, звуков, элементов и форм в нем, а возможностью через него понять, принять и передать истинные смыслы; адаптировать и донести до определенного слушателя максимально возможное количество вариантов. Есть языки, в которых такая возможность ограничена; они могут оказаться богатыми на формы и слова, но бедными на смыслы.

Богатство языка не в «избыточности», а в «достаточности».

Все смыслы первичны словам.

Слово является «упаковкой» смысла, предназначенной для использования мозгом. Мозг может воспринимать смыслы без слов, создавая слова для смыслов с течением времени. Смыслы до тех пор, пока не стали словами, могут находиться в форме образов, ощущений, звуков.

Смыслы бывают истинные и ложные.

Истинные смыслы человек создать не может; он способен только понять их и перевести в слова.

Ложные смыслы – это все остальные смыслы, не относящиеся к истинным. Источником ложных смыслов может быть сам человек. Природа ложного смысла – сомнение и неумение отличать Истину², Реальность от иллюзии.

Слово, основанное на смыслах Реальности, – оживляет.

Слово, основанное на смыслах иллюзии, – разрушает, убивает.

Слово является материальным проявлением мысли и началом материи. Мысль, не выраженная в слове, не проявленная в материальном мире, – бессмысленна. Невозможно до конца понять смысл, не стремясь его выразить в слове. Выражение смысла в слове – это путь познания смысла.

Количество базовых смыслов ограничено, количество инструментов выражения смыслов в языке ограничено, количество форм выражения – бесконечно.

Музыка – один из способов донести смысл без слов. Вечная музыка может быть основана только на вечных смыслах.

Все смыслы иллюзии – временны.

Все смыслы Реальности – вечны.

Эффективность – путь убрать «лишнее» из смыслов и слов.

Реальность в высшей степени эффективна.

Верно определив понятийный аппарат, смыслы и слова, человек настраивает верным образом мыслительную деятельность, использует мозг по назначению; как следствие, начинает осознавать, что «нужно делать» и чего «не нужно делать»; формировать основы образователь-

² Далее в тексте слова, характеризующие Реальность, написаны с заглавной буквы для большего акцента на их важности и ценности с точки зрения формирования эффективного образа действий, мыслей и чувств.

ной, политической и экономической систем; распознавать заблуждения, иллюзии; обозначать путь развития.

Эта книга посвящена раскрытию, объяснению сути изложенного выше.

Начнем со слова «эффективность».

Эффективность

«Как мы думаем – так и живем». Процесс мышления опирается на слова и смыслы, которые эти слова содержат.

Никола́ Буало́-Депрео́, французский поэт и критик, однажды сказал: «Кто ясно мыслит, тот ясно излагает». Ясность мышления определяется четкостью смыслов, которыми человек оперирует. Если в чьей-то голове беспорядочно роится множество мыслей и слов, но при этом нет четкого понимания их значений и смыслов, то можно говорить об отсутствии ясности такого мыслительного процесса.

Слово «эффективность», например, произносится часто: «Я эффективно работаю»; «Мы – эффективная команда»; «У нас эффективная экономика»... Эти фразы то и дело звучат в повседневной жизни и особенно в рабочей обстановке. Между тем, произнося их, мало кто отдает себе отчет, что смысл слова «эффективность» заключается именно в соотношении достигнутых результатов и затраченных ресурсов.

Фраза «Я эффективно работаю» подразумевает, что тот, кто ее говорит, понимает, каких результатов достиг (они измеримы, посчитаны, их можно перепроверить) и какие ресурсы на это потратил; в состоянии сравнить полученное соотношение (ресурсы – результат) с лучшими показателями как в собственной, так и в чужой деятельности (в том числе лидеров данной отрасли).

С любой другой точки зрения, кроме описанной выше, рассматривать эффективность бесполезно и принимать всерьез заявление «Я эффективно работаю» бессмысленно.

С этого простого примера начинается путь к освоению инструментов эффективного мышления.

Первое и главное условие на этом пути – дать четкие определения всем ключевым терминам, применяемым людьми.

Не понимая смысла слов, невозможно говорить об эффективном мышлении.

Итак, что же такое «эффективность»?

Эффективность (лат. «efficientia») – соотношение между достигнутым результатом и использованными ресурсами (ISO 9000:2015).

Как можно заметить, определение термина содержит в себе «формулу», смысл которой в соотношении результатов с ресурсами; благодаря ей можно рассчитать коэффициент/показатель эффективности.

В менеджменте есть правило: управлять можно только тем, что поддается исчислению (это верно не только для экономики, но и для всех сфер жизни). Слово «исчисление» в данном случае позволяет применять термин «эффективность», включая в нем «действие». При невозможности его использовать он бесполезен, бездействен, лишен Жизни и отношения к ней.

С учетом сказанного можно сформулировать базовое **«правило эффективного мышления»**:

если слово невозможно применить, соотнести с формулой, «ясным» действием, оно не обладает смыслом, бесполезно.

Превращение слов и заложенных в них смыслов в формулы, позволяющие сразу «запустить их в действие», дает возможность опираться на эти слова, строить на них «ясную» проектную деятельность.

Если человек не знает, как «заставить» термин работать, он не сможет понять его смысл.

Так, если в организации слово «эффективность» все понимают по-разному или не задумываются о его смысле вовсе, то говорить об управлении эффективностью в такой организации крайне затруднительно.

Для дальнейшей работы со словами и их смыслами стоит разделить понятия, которые используются при построении бизнес-проектов, производственных систем и процессов, корпоративной культуры и отношений друг с другом на две условные категории:

1) **слова системные**, позволяющие описывать, создавать, реализовывать систему, технологию, процессы: «результативность», «эффективность», «качество», «система», «цель», «алгоритм», «процесс», «проект», «продукт», «управлять» и т. п. Приведенные термины хорошо описаны в международном стандарте ISO 9000, а также в исследованиях В. А. Рубанова, нашего современника, одного из наиболее ярких экспертов и исследователей в области семантических моделей в системном менеджменте;

2) **слова-отношения**, определяющие ключевые смыслы, формирующие личность как таковую; особенности восприятия самого себя, людей, природы и окружающего мира в целом. К такому типу терминов относятся «уважение», «достоинство», «честь», «Бог», «любовь», «свобода», «радость», «обида» и т. п.

Безусловно, лексика не ограничивается этими словами. Они были выбраны по причине своей «универсальности» – как часто употребляемые в самых разных профессиях, видах деятельности и взаимосвязях. В данной работе мы не будем рассматривать функциональные, бытовые, просторечные слова, соответствующие базовым действиям и операционным задачам («принеси», «подай», «налей», «встань» и т. п.); также мы не станем акцентировать внимание на специфических понятиях, характерных для конкретной отрасли или науки (медицины, юриспруденции, физики и т. д.), поскольку любая индустрия самостоятельно формирует определения и смыслы профессиональных слов, которыми она оперирует, и стремится делать это достаточно ясно, сообразно собственным целям.

У всех слов, попавших в смысловые группы, есть два общих свойства: они а) взаимосвязаны, «помогают» раскрывать друг друга; б) имеют смысл только при условии применимости (дают возможность ответить на вопрос «Что делать?» в случае использования того или иного понятия).

Правило. *«Смысл» как термин призван ответить на вопрос «Зачем?», представляет собой четкий посыл к действию, применимому здесь и сейчас. Если понимание того, что следует делать, не наступило, смысл данного слова или сформулирован неверно, или требует дополнительного уточнения.*

Для многих людей приоритетными являются слова-отношения: имен Подытоживая тему но они преимущественно определяют эмоциональный комфорт, обеспечивают состояние счастья, радости, удовлетворенности. Системные термины в рейтинге важности оказываются на втором месте (значительная их часть будет исследована ниже). Непонимание иерархии и сути понятий приводит к возникновению проблем, осуществлению действий, не имеющих логики и не отвечающих целям.

Исследования В. А. Рубанова (1991—1992 гг. начальник Аналитического управления КГБ СССР) и его коллег в области системных слов привели к выводу, что смыслы слов первичны по отношению к самим словам. Они – смыслы – предопределены и «упакованы» в тер-

мины, при этом взаимосвязаны, взаимозависимы, имеют конечную и замкнутую структуру (более подробно об этом можно почитать в трудах В. А. Рубанова).

Можно также предположить, что «смысловые» слова также конечны, взаимосвязаны, представляют собой целостную систему. Она частично будет рассмотрена в этой книге, но с точки зрения не столько теории, сколько практики развития эффективного мышления, чтобы вы смогли освоить инструменты работы с ними.

Как работают рассматриваемые нами категории слов и смыслов в проектах, бизнес-структурах? Ответ прост: в проектном управлении **системные слова** определяют подходы, правила, требования к структуре управления процессами, функциями, целями.

Слова-отношения формируют смыслы верхнего уровня, миссию компании, а также основы культуры взаимоотношений в коллективе, между членами команды и с внешними заинтересованными сторонами.

При этом следует отметить, что даже если человек для себя «прояснил» все основные слова, определил смыслы с позиции «практики их применения», в «глагольной форме», все эти смыслы пройдут проверку еще одним **правилом**:

какие бы действия этот человек ни предпринимал, они ведут всего лишь к двум результатам – разрушению или созиданию, которые, в свою очередь, проявляются в двух средах – во внешней (окружающем мире) и внутренней (в самом источнике действия – в индивидуе).

Действие, ведущее к разрушению кого-либо из участников отношений, бессмысленно.

Слова

Дальнейшие рассуждения будут базироваться на следующем постулате: перед обсуждением чего-либо необходимо договориться о значении слов – иначе дискуссия изначально обречена на провал.

Это условие работает и в личной жизни, и в бизнесе. Чем больше его масштаб, тем более глубоким должно быть понимание сути ключевых слов и предпринимаемых шагов; в противном случае говорить о какой-либо производительности по крайней мере наивно. Залогом успеха является умение выделять **истинные смыслы**, их количество измеримо и неизменно во времени. Они имеют свои значения, формулы, они определяют мир сознания и стабильность существования, служат надежной основой для формирования фундамента нашей жизни, проектов.

Влияние **истинных смыслов на нашу жизнь** подобно закону притяжения/гравитации: все процессы и их исходы находятся во власти смыслов.

Ключевые слова

Здесь и далее под «ключевыми» будут пониматься те слова, суть которых жизненно важна с точки зрения их применения в коммуникации, при построении личностных, созидających отношений. К ключевым словам относятся «любовь», «дружба», «уважение», «благополучие», «здоровье», «счастье», «Бог», «душа», «дух», «мужчина», «женщина», «честь», «Отечество», «Родина», «достоинство» и многие другие.

Люди часто ими пользуются, но редко задумываются над значением. Мало кто способен без подготовки дать быстрый ответ на вопрос, как он понимает суть этих слов; единицы смогут без особых усилий и напряжения заполнить таблицу, в первом столбце которой будет перечень хотя бы из двадцати ключевых слов, а во втором – их четкое определение, причем в глагольной форме (с позиции «что делать/не делать»). При этом справившийся с задачей, возможно, сам того не понимая, совершит гигантский рывок в развитии эффективного осознанного мышления и в формировании собственной картины мира.

По сути, это и есть первый и главный процесс, обеспечивающий личностный рост на протяжении всей жизни человека. Подобного рода работа должна стать регулярной. Словарь может начинаться с определений наиболее важных для человека слов, впоследствии пополняться и сверяться со списком формулировок, приведенных в приложении к данной книге, а также иными источниками. При этом следует использовать **правило**:

верные определения, формулировки ключевых слов способны не только давать ответ на вопрос «Что делать?», но и выдерживать испытание временем, не терять актуальности с годами, носить «вечный» характер.

Независимо от увлечений, предпочтений, рода занятий полное осознание смысла терминов **необходимо** для продвижения вперед. Абстрактный, размытый ответ на вопрос, что человек понимает под каждым словом, дает сигнал о его неготовности к последующим шагам, непродуманности планов; о недооценке важности формирования «созидающих» слов, направленных на творчество, возрождение и позитивный результат.

О правилах построения ответов, отделения «мусорных» понятий от истинных, опасных от полезных, а также о систематизации мышления далее пойдет речь в этой книге.

Реальность и иллюзия

Жизнь в иллюзии – явление нередкое. Термин «иллюзия» – один из самых сложных для понимания. Между тем он требует внимательного изучения и разъяснения, поскольку находясь в иллюзии бесполезно рассуждать об эффективности поступков или дел.

Выше мы уже рассмотрели несколько слов, формирующих иллюзию в восприятии человека. Нередко мы не знаем до конца всех обстоятельств того или иного события, но уже судит о нем, делаем выводы, формируем свое мнение. И не редко ошибаемся, вдруг выясняется, что наши представления иллюзорны.

Свое видение иллюзии предлагают разные науки. Так, в математике и физике умозаключение часто становится аксиомой (положением, не требующим доказательств). Например, «сумма углов треугольника равна 180 градусов». Существует ли такая геометрическая фигура в реальном мире, где отсутствуют идеально ровные поверхности?! Что будет, например, если нарисовать «треугольник» на глобусе? Как при этом изменится «сумма его углов»?

Любое искривление поверхности изменяет величину углов.

Инженеры-механики, создающие машины, станки, технологии, которые должны функционировать не только на бумаге, но и в реальной жизни, научились работать с искажениями, введя понятия «допуск», «посадка», «поправочный коэффициент» и т. п. В частности, ни одна коробка передач, собранная в точном соответствии с эвольвентами, по которым изготовлены шестерни (без допусков, посадок, необходимых поправочных зазоров), без приведения к Реальности, работать не будет. Нужен тот самый люфт, который устранил «иллюзию идеальности» и позволит запустить механизм.

Следует отметить, что нередко разные сферы научного знания, к сожалению, все еще далеки от реальности. Да, адаптировать свои выводы и рассуждения к действительности мы уже научились, но по показателю эффективности по-прежнему на порядок отстаем от биологических систем, созданных природой. Попытка опираться на ложные аксиомы и «притирать их потом к реальности» – не тот путь, который дает адекватное понимание механики, геометрии окружающего пространства. Эти открытия еще предстоят человечеству. Но именно они выведут общество на совершенно иной уровень развития технологий – достижение прогресса без разрушения окружающей среды, – поскольку возьмут лучшее от природы (прежде всего, способность к быстрому самовосстановлению).

Человеку в этом смысле повезло меньше: чтобы прийти в норму после потрясения, придется затратить усилия, которые порой превышают физические/умственные/эмоциональные возможности; использовать ресурсы, отсутствующие в достаточном количестве. Возврат из иллюзии к Реальности сродни выходу из зоны комфорта – он болезнен, но необходим. Прежде чем его осуществить, стоит разобраться с факторами, которые оказывают влияние на формирование Реальности и иллюзии. *Именно на них – факторах – базируются все последующие рассуждения и выводы, изложенные в данной книге.*

Как отличить иллюзию от Реальности? Как научить себя – даже находясь в иллюзии – осознавать это, не терять понимания, где искать Реальность, как возвращаться в Реальность, управлять этим процессом?

Жить только в иллюзии невозможно. Ее можно сравнить с коробкой скоростей, которая без допусков и посадок не способна двигать механизмы. Даже человеку, находящемуся в глу-

бокой иллюзии, для жизни необходимы свои минимальные «допуски» и «зазоры», хотя бы недолгое пребывание в Реальности.

Именно в ней обитают Мир, Любовь, Уважение, Созидание. Даже самый жестокий агрессор оправдывает свои действия «стремлением к миру, справедливости, благу». Зло, само по себе жить не может, ему нужно «оправдание добром».

Все войны начинались под флагом «добра». Боевые действия – реальность. При этом ее участник – полный вражды, агрессии, злобы, убивающий, уничтожающий – находится в иллюзии.

В экономике наблюдаются похожие закономерности. К примеру, зачастую конкуренция – одна из форм войны. Если человек идет вперед, потому что «конкуренты подпирают», он находится в иллюзии. Мотив движения должен быть не в страхе. В страхе нет Твердого. Многие лидеры делают это чувство своей основной опорой, инструментом: через страх управляют сотрудниками, обществом, мотивируют себя; на страхе основывают стратегии развития компаний и даже государств. Не всегда такой страх является прямым следствием запугивания или давления, гораздо чаще он обретает более тонкие формы, выражаясь в постоянно и намеренно «подогреваемом» состоянии тревоги, опасения, нервозности.

При всем этом внимательное изучение человеком своего страха ясно покажет, что он всегда «находит пристанище» в переживаниях о прошлом или о будущем. В настоящем – здесь и сейчас – страх существовать не может. В настоящем страха нет, а следовательно, он не может быть опорой.

Безусловно, нужно проводить анализ внешней среды, и его результаты нужно уметь использовать, но не превращать в стратегию, в основную причину собственных поступков, в ориентир. Максимальной эффективности и наилучших результатов достигают как раз те, кто умеет действовать «за гранью» конкуренции, понимая, что «конкуренция», это иллюзия. Только путем высвобождения из ловушки «конкурентного мировоззрения» можно переосмыслить происходящее; увидеть иные стратегии развития и таким образом «обгонять не догоняя»; формировать свои технологии и действия на основе не иллюзии, а Реальности.

Следует отметить, что больших результатов в этом направлении когда-то достигли советские тренеры в хоккее, баскетболе и иных видах спорта, кардинально пересмотрев подходы и принципы организации тренировочного процесса, подготовки и ведения стратегии игры команды. Такие мастера, как А. Тарасов, А. Чернышов, В. Кондрашин, подвергли критическому анализу «самый современный» опыт зарубежных коллег, фундаментальные принципы, на которых основывался спорт того времени. Подобная свобода мышления, умение рассуждать за гранью действующих устоев, моделей, видеть основы устойчивости человеческой личности позволили этим наставникам создать новые – во многом революционные – принципы построения команд, формирования личностных качеств спортсменов.

Анализ этих принципов и подходов позволяет увидеть и внедрить новые методы физической подготовки, формирования моральных качеств спортсмена и создания командных отношений. В основе этих методов лежит ориентация не на гордыню, а на коллектив; не на победу внешнюю, а на победу над собой; не на стремление быть на виду, угнаться за славой, а на умение усилить партнера, стать «возможностью» для других, их лучшим «ресурсом» для выигрыша товарища.

Анатолий Тарасов в своей книге «Совершеннолетие» так характеризовал суть описанного подхода:

«Подлинный коллективизм в команде возможен, только если в ней играют добрые, умные, хорошие и скромные люди, умеющие уважать

и любить своих товарищей; люди, всегда готовые бескорыстно прийти на помощь другу».

Рекомендую прочесть эту цитату не просто как «красивую фразу», а как описание технологии, метода построения эффективной команды, способной выигрывать, побеждать в самых сложных условиях.

Если как следует вдуматься в каждое слово, можно задаться вопросами: «Как формировать такое качество личности? Как отбирать соответствующих людей, видеть в них потенциал? Как организовать систему тренировок, общения с игроками, чтобы вести их в направлении осознания и развития этих качеств? Как самому быть проводником, примером, мудрым наставником и учителем, архитектором характера человека?» Осмыслив эти вопросы, можно оценить огромный прорыв, сделанный великими тренерами не только в области спорта, но и в понимании сути человека, в педагогике, психологии, социальных технологиях в целом.

Возможно, руководители команд через спорт приоткрыли самый важный путь к построению эффективных проектов, коллективов, общества; путь, основанный на принципиально ином базисе, где страх не является мотивом, где выработан метод вывода человека из иллюзий и реализации его потенциала в активной проектной деятельности – спорте (в индустрии с высокими требованиями, скоростями, мощными соперниками).

Страх – прямой путь в иллюзию.

Бесстрашия не существует, есть рассудительность.

В большинстве случаев, к сожалению, люди действуют «из страха». Внутри каждого – масса сомнений, переживаний, недовольства, боязни. Во всем перечисленном нет Твердого, а значит, нет и опоры. Человеческая жизнь из-за этого теряет устойчивость, а ее обладатель оказывается в иллюзии. А она пуста, представляет собой НИЧТО; в пустом нет опоры.

Никто не может опереться на пустое.

Заслуживают отдельного внимания границы между Реальностью и иллюзией.

Есть такая концепция: «Истина одна на всех, и Реальность одна на всех». Не бывает, что у каждого «своя реальность». Это как закон всемирного тяготения: он является данностью, не зависящей от человека, и для всех он один.

Так же и Реальность одна на всех, независимо от того, применяется это понятие к материальному производству, к законам физики, химии или к сфере человеческих отношений и их законам. У каждого может быть своя иллюзия, зазеркалье, свой туман в голове, но когда наступает просветление, те счастливики, что его обрели, видят: Истина одна, она неделима и неподвластна компромиссам и сомнениям. Она абсолютна.

Истина и Реальность – суть одно.

Попробуем дать более понятное определение.

Рассмотрим две противоположности: Реальность и иллюзию.

Что характеризует **иллюзию**? Страх, ложь, ненависть, злоба, зависть, гнев, уничтожение, обида, агрессия, печаль, тоска и т. п. Когда встречаешь человека, наполненного обидой или злобой, сразу понимаешь, что он не в себе, неадекватен, находится в иллюзии «правды», ведь Реальность – иная. Более того, любой человек вполне способен объяснить себе и окружающим, почему он в своем негативе «прав». Между тем никакого отношения к Правоте, Правде его объяснения не имеют.

Правда там, где нет отрицательных эмоций, взрывов.

Широко известно, что человек, находясь в состоянии стресса, агрессии, не может действовать адекватно ни в личной жизни, ни на работе. Такой человек неадекватен реальности,

он во многом слеп. Степень выраженности этих отрицательных качеств может быть разной, но вывод один: индивид, пребывающий в плену негатива, не находится в реальной жизни. О таком человеке говорят: «вышел из себя», «себе не принадлежит», «не в себе», «неадекватен». Невольно задаешься вопросами: «Кому человек принадлежит в этот момент? Если он «не в себе», то где? Может ли он опираться на «свою правду»?

На этот счет есть разные мнения: в язычестве в подобных случаях говорили о злых духах; официально признанные религии считают такого человека одержимым темными силами; психологи скажут о психической неустойчивости, раздвоении личности, биполярном расстройстве и т. п. Вывод при этом один: человек находится в неадекватном состоянии, его восприятие Реальности искажено.

Если человек не принадлежит себе, то кто тогда является хозяином его жизни?! Кому тогда он принадлежит?

Правда, Истина может родиться только в отсутствие отрицательных эмоций и состояний. В противном случае – в состоянии стресса – человек уподобляется безумцу, становясь пленником одновременно самого себя и зазеркалья, которое он считает «правдой».

А что такое **Реальность**? Антоним иллюзии. Соответственно, и слова, описывающие действительность, несут совершенно другое состояние: к ним относятся Правда, Честность, Любовь, Счастье, Изобилие, Доброта, Радость, Благодарность, Здоровье, Уважение, Эффективность и т. п. Все вместе они образуют совокупность, носящую имя «Истина». Понимание этого момента принципиально, критично. Наполняя каждое слово и действие позитивными смыслами и качествами, человек получает возможность воспринимать Реальную Жизнь, а не иллюзорную. Другими словами, опираясь на Уважение, Доброту, Благодарность, Честность, Достойный и Эффективный Труд, он обретает преданных Друзей, благое расположение Духа, Достаток; познает Истину и через нее – Счастье.

Тем же, кто выбирает иллюзию, гарантированы взлелеянные ими же страдания, мучения, сложности, тупиковые ситуации, а как итог – уничтожение личности.

*Необходимо усвоить **правило**: все слова из Реальности не существуют отдельно друг от друга. Реальность неделима, цельна. Все эти слова являются частью друг друга, взаимосвязаны и «синонимичны».*

Иллюзия отравляет все, как ложка дегтя в бочке меда. Если человек завистлив и обидчив, но упорен в труде, это все равно не спасает его от иллюзии. Одно качество иллюзии отравляет всю реальность. Даже если человек добился материального благосостояния и полагает, что успешно самореализовался, а социум его в этом поддержал, вывод неутешителен: в иллюзии находится и сам человек, и «аплодирующее» ему окружение. Это всеобщая слепота.

Жизнь, наполненная материальными благами и при этом отравленная злобой, агрессией, подавлением, унижением, обидой, страхом, на самом деле охвачена одной из опасных форм саморазрушения; это яд, который человек добровольно пьет и «угощает» других, ускоряя процесс собственного уничтожения и вовлекая в него окружающих.

К сожалению, мысль, что материальное благосостояние сопряжено с обманом, страхом, агрессией, давно стала стереотипной. В обществе редко популяризируют диаметрально противоположный опыт, который связывает достаток с принципами Реальности, Уважения, Поддержки, Честности, Любви; при этом Эффективного Труда, Профессионализма, Мастерства.

Между тем научиться жить по таким правилам несложно.

Первый шаг – начать наблюдать за собой, своими мыслями и чувствами. Каждый раз при возникновении отрицательной эмоции фиксировать ее и заменять противоположной по характеру. Оставаться «в себе» – задача сложная, но достойная того, чтобы научиться ее

решать. Ведь если задуматься... Чем отличается безумец от психически здорового человека?! Только тем, что, «выйдя из себя», не смог вернуться обратно!

Регулярная практика наблюдения за своим поведением, речью, ощущениями быстро приносит плоды: помогает мгновенно реагировать на возникновение «не того» состояния, отделять «опасность» (представительницу иллюзии) от «ценности» (элемента Реальности); осознавать деструктивный характер негативных эмоций и качеств, их пагубное влияние на физическое и психическое состояние; двигаться вперед – к эффективным действиям и полноценной Жизни.

Вера

Слово «Вера» в переводе с латыни («veritas») – это Истина. Ряд экспертов также отмечают вероятную связь понятия «Вера» с именем индоарийской божественной сущности Варены, восходящим к слову «жар», или, по некоторым данным, к однокоренному санскритскому слову «варата» (от которого возникло наше «веревка»).

Вера отражает и обеспечивает связь человека с Истиной; формирует внутренние уверенность, комфорт, тепло; помогает реализовать способность человека отдавать «позитивно заряженную энергию» во внешнюю среду.

Вера – это проекция (следствие) Знания о Реальности. Понимание природы иллюзии, Реальности, Истины, а также разницы между ними приводит к обретению Уверенности, Веры.

Вера, основанная на иллюзии или несущая в себе элементы иллюзии (страха, неприязни, агрессии), Верой не является – это скорее фанатизм, слепота. Использование слова «Вера» для таких состояний человека опасно, поскольку ведет к подмене понятий и попаданию в еще большую иллюзию.

Вера, Любовь, Счастье, Правда – суть Реальность.

Совесть

Глубокие исследования Совести были проведены Иммануилом Кантом; основные выводы изложены в его учении о категорическом императиве.

Кант пишет:

«Закон, живущий в нас, называется совестью. Совесть есть, собственно, применение наших поступков к этому закону...»

Представьте себе, что один человек строит свое благополучие за счет другого. Знакомая ситуация? Наверное. Удивляет нас такая ситуация? Нисколько. Ведь вполне естественно для человека думать о собственной выгоде, улучшать собственную жизнь, следовать инстинкту самосохранения и проявлять эгоизм. Так существует вся природа: одно растение устремляется к солнцу и забивает собой другое; одно животное поедает другое и т. д.

Жить по закону личной выгоды и эгоизма – значит, жить по закону природы. И если человек так живет, то в этом нет ничего удивительного, ибо так он проявляет себя как природное, естественное существо.

Однако иногда человек поступает не по законам природы, а вопреки им. Например, бросается в ледяную воду и спасает тонущего, хотя сам при этом может утонуть; делится последним куском хлеба с нуждающимся, хотя прекрасно знает, что сам будет голодать. Откуда в человеке такие порывы? Ни из каких законов природы они не следуют. А если не от природы, значит от Бога... Ведь предположить больше нечего.

Устраивать собственную жизнь за счет своего ближнего – это естественное для человека проявление природы; если же порой он поступает сверхъестественно, например, рискуя собственной жизнью, спасает ближнего, значит, есть Бог, от которого исходят такие проявления человека.

Все благородное, честное, доброе, бескорыстное и жертвенное в нас говорит о том, что, помимо природы, есть Бог. Когда человек живет по закону личной выгоды и эгоизма, он очень недалеко стоит от природы и поэтому является не столько человеком, сколько суперобезьяной.

Почему супер? Потому что более хитер, умен, ловок, чем обезьяна; потому что лучше знает, где достать пищу. Человек становится выше законов природы тогда, когда способен, рискуя собой, спасти другого; когда живет по чести и справедливости; когда не способен на подлость, даже если она принесет немалую выгоду.

Можно найти тысячи оправданий и мотивов для плохих поступков: был, слаб, струсил или – известная формула – «все так делают». Но как понять, как объяснить, почему, рискуя жизнью, кто-то спас тонущего, бросился один против хулиганов, пристававших к девушке; почему сказал правду, когда все вокруг молчали? На все эти вопросы, кажется, нет ответа.

На самом деле, есть: это голос СОВЕСТИ, самое прекрасное, что есть в человеке. Совесть ставит человека выше законов Вселенной. Совесть – показатель человеческого в человеке.

Совесть, как внутренняя красота и совершенство человека, заставляет нас трепетать и приближает нас к Богу. Это и есть знаменитый категорический императив: живи всегда по совести, не придумывая оправданий, умеи искренне раскаиваться в своих неблагоприятных поступках, будь ответственным за все свои дела.

Полное отсутствие совести, даже при блестящей внешности, выдающемся уме и высоком социальном положении, говорит о том, что перед нами не человек, а всего лишь суперобезьяна».

Очевидно, что Кант придает Совести огромное значение, подчеркивая ее особые свойства и роль как инструмента, связывающего людей с Истинными смыслами; обеспечивающего право каждому называться Человеком и достигать максимальной эффективности.

В русском языке есть устойчивые фразы-формулы, описывающие подобное взаимодействие: «поступать по совести», «бессовестный человек», «поступи по совести, положи руку на сердце».

Даже без подробного объяснения их смысла большинство подсознательно понимают, о чем идет речь. Ответ, как в той или иной ситуации поступить «по Совести», приходит в голову мгновенно; мысли о возможном неудобстве, дискомфорте, несвоевременности определенного события посещают сознание уже позже. Оно начинает судорожно предлагать объяснения, «почему на самом деле можно этого не делать».

Если люди принимают решения, основываясь на неуважении, нечестности, злобе, иных состояниях иллюзии, результатом их действий становятся поступки, которые обычно называют «делкой с Совестью». Такая «делка» зачастую становится причиной постоянных внутренних переживаний, дискомфорта. Диалог с собственной Совестью заканчивается тем, что человек либо начинает Жить, поступать «по Совести», становится личностью «с чистой Совестью», либо теряет ее и превращается в «бессовестного».

Совесть находится на стороне Реальности. Там, где есть Совесть, нет места злобе, зависти, ужасу; не нужны инструкции и предписания: Совесть знает сразу, что и как делать. Она не позволит впустую тратить силы и ресурсы на борьбу с вредными убеждениями, на бесполезный анализ отношений с собой и окружающими. Совесть – быстрый, надежный и эффективный помощник в принятии решений, способствующих освобождению из мира иллюзий и возвращению в Реальность. Совесть в высшей степени эффективна.

Лично для меня понятия Совести и эффективности стали единым целым после знакомства с выдающимся человеком – Ростиславом Борисовичем Богдашевским, доктором психологических наук, признанным экспертом в области подготовки космонавтов. До 2017 года он занимался в Звездном городке обучением всех экипажей, побывавших на орбите, как во времена Советского Союза, так и в современной России. С Ростиславом Борисовичем мы обсуждали итоги исследований, начатые еще Федором Дмитриевичем Горбовым, первым космическим психологом, коллегой и учителем Богдашевского. Одним из самых серьезных вопросов подготовки людей к полету оказалось обеспечение способности в стрессовых условиях эффективно действовать, достигать целей и обеспечивать выживание экипажа. Космос не терпит ошибок: многие постулаты космической психологии написаны буквально кровью, если не жизнями пилотов.

С Ростиславом Борисовичем у меня состоялся разговор. Я спросил:

– Правильно ли я понимаю, что, когда космонавт находится на орбите в состоянии неведомости, при возникновении аварийной ситуации и необходимости быстро принимать реше-

ния в условиях неопределенности любые самым тщательным образом интегрированные в его сознание психологические установки дают сбой?!

– Да, – просто и коротко ответил Богдашевский.

– Верно ли я предполагаю, что в каждом человеке с момента рождения существует некая опора, не зависящая от его «бэкграунда», образа жизни и образования, полученного в дальнейшем? Опора, представляющая собой внутреннее знание, как поступать в экстренных случаях, находя оптимальные решения и обеспечивая сохранность жизни?

– Да.

– Тогда можно сделать вывод, что этот источник знания, этот «голос» находится не в уме человека, поскольку мозг, охваченный паникой и сомнениями, не в состоянии принимать рациональные и логические решения?

– Да, это так.

– Тогда у этого источника абсолютного знания должен быть иной центр взаимосвязи с человеком. Возможно, это то, что мы называем сердцем? Так?

– Да, – в четвертый раз подтвердил Богдашевский.

– Верно ли я понимаю, что этот «голос» можно назвать словом «Совесь»?

– Да, это голос Совести. Совесть – канал, соединяющий нас с Высшим Я. Этот феномен описал еще Горбов в своей книге «Я – второе Я». Изучая психологию личности и методы работы с ней, Федор Дмитриевич и его коллеги обнаружили, что у человека есть не только внутреннее «Я», но и внешнее, так называемое «сверх-Я», с которым индивид связан и взаимодействует и которое воспринимает посредством «голоса Совести».

Чтобы передать суть всех наших бесед с Ростиславом Борисовичем, одной книги, пожалуй, будет недостаточно. Приведу лишь обобщающие тезисы, некоторые, на мой взгляд, наиболее интересные и запоминающиеся выводы, своего рода руководство к действию для того, кто намерен покорить вершины эффективности:

- Голос Истины в сердце – это Совесть. Именно она обеспечивает устойчивость в условиях неопределенности и/или повышенного риска.

- Поступки в соответствии с Совестью фактически лишают права выбора; выбор изначально предопределен. Совесть не сомневается в правильности того или иного поступка, но мозг (под влиянием негативных мыслей и эмоций) склонен придумывать разного рода оправдания, искать способы отклониться от единственного верного пути.

- В любой ситуации, как правило, первое пришедшее на ум решение является тем самым, что соответствует Совести; так называемые «альтернативы» – лишь попытка оправдать бездействие и уход от поступка «по Совести».

- Находящийся на стороне Истины не выбирает, не сомневается, не колеблется, а просто ей следует. Это и есть Путь, став на который человек обретает устойчивость.

- Наука – это всегда обобщение; искусство – индивидуальность.

- Мораль – понятие неоднозначное; более конкретными можно считать нравственность и духовность.

- Важнейший элемент взаимоотношений – доверие; оно начинает формироваться в первые дни появления ребенка на свет.

- Совесть – абсолютный критерий эффективности всего находящегося во Вселенной.

- Счастье – состояние внутреннее; его характеризуют хорошее настроение, чувство радости, легкости, внутренние спокойствие и свобода.

- Умение прощать – необходимое условие счастья. Считая кого-то виноватым, человек только усиливает собственные негативные ощущения (злость, беспомощность), в итоге сталкивается с проблемой прощения самого себя – и также не справляется.

- Все, что делает человек, так или иначе, возвращается к нему.

- Что подумал – то и сделал. Что сделал – таким и стал. Каким стал – таким и ощущаешь себя. Как ощущаешь себя – так и живешь. Как живешь – так и думаешь.

- Пять основных вопросов психологии, помогающих определиться с эффективностью: «Как люди ведут себя в предложенной ситуации? Как они воспринимают окружающий мир, себя в нем? Каким образом люди взаимодействуют между собой? За счет чего и в каком направлении развиваются? Чем жители планеты Земля отличаются друг от друга?»

- Личность – это человек как член общества.

- Характер – это каркас личности; убеждения – ее социальная «арматура» (система прочных связей между собственными поступками, потребностями, мотивами, задачами и целями коллектива/общества, в котором индивид живет и трудится).

- Желание – психологический мост от чувств к мысли. В основе желаний лежат нужды, потребности, влечения, стремления: к сохранению жизни (пищевой и защитный инстинкт); к продолжению рода (половой и родительский инстинкт); к активности, то есть к осуществлению заложенных в организме возможностей и способностей (рефлекс цели и свободы, исследовательский рефлекс); к общению с себе подобными (рефлекс самовыражения и самореализации).

- Чувство – отношение индивида к удовлетворению потребности в соответствии с определенными ожиданиями. Чувства конкретизируются в форме желаний, которые чаще всего четко выражены с помощью слов.

- Душа – семиструнный «музыкальный инструмент»:

- 1) интерес, надежда, удивление;

- 2) удовлетворение, радость, восторг;

- 3) любовь, умиление, восхищение, благодарность;

- 4) стыд, вина, угрызения совести, раскаяние;

- 5) горе, печаль, тоска, депрессия;

- 6) страх, испуг, тревога;

- 7) неудовлетворенность, гнев, ярость, ненависть, враждебность, отвращение, презрение, зависть.

Мелодия первых трех групп – музыка здоровья и процветания; четвертой – уже печальна, хотя при раскаянии наполняется светом. Звуки трех последних групп – какофония болезни души и тела.

- Гармония с внешней средой. Стремящийся к согласию живет без конфликта с самим собой и окружающими; достижение внутреннего равновесия способствует балансу с миром вокруг. Давать и получать – это, по существу, одно и то же; первое невозможно без второго. Способность каждого обретать определяется его готовностью делиться.

- Лучший и худший человек. У первого в приоритете две потребности: жить «для других» и познавать. Второй пребывает во власти собственного эго; его суждения подчинены не объективной истине, а заимствованным – и при этом выгодным для него – взглядам.

- Даря любовь и прощение, следует научиться получать их взамен. Это ощущение – бесценно.

- Неукоснительное **правило**: *прошлое – в прошлом, будущее – в будущем, реально только настоящее. Жить нужно Сегодня.*

- Духовность – это то, что отличает человека от животного, только ему одному свойственное (В. Франкл).

- Духовность можно понимать как особое эмоционально-нравственное состояние личности, особый тип сознания, ориентированный на абсолютные ценности (истину, красоту, добро) и пытающийся реализовать их в целесообразной деятельности и повседневном общении.

- Предназначение. Судьба в мифологии, в иррационалистических философских системах, а также в обывательском сознании – нерушимая и непостижимая предопределенность

событий и поступков человека (С. С. Аверинцев); как правило, зависит от склонностей и задатков личности (А. Ф. Лазурский). Предназначение – это то, что побуждает индивида избрать собственный путь и таким образом вырваться, как из марева, из бессознательной идентичности с массой (К. Г. Юнг).

- **Предопределенность и адаптивность.** Предопределенность (предпочтительность, предназначенность) проявляется в индивидуальном стиле жизнедеятельности личности, который во многом определяется уровнем его адаптивности.

- **Адаптированность** – это уровень социально-психологического и психофизиологического приспособления человека; степень соответствия его социального статуса, самоощущения (самосознания), удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

- **Адаптация** – сложный сознательный процесс самостоятельного определения, формирования, сохранения и развития индивидуального стиля жизнедеятельности, включающего самоконтроль, самооценку и саморегуляцию поведения во времени и пространстве.

- **Нервно-психическая неустойчивость** – психическое состояние на грани срыва (донозологическое), возникающее вследствие слабости адаптационно-компенсаторных механизмов; представляет собой угрозу для оптимального функционирования в условиях сильного психического или физического напряжения.

- **Индивидуальный стиль жизнедеятельности** представляет собой характерную для определенной личности систему психологических средств, к которым сознательно или спонтанно прибегает человек для наилучшего приспособления к внешним условиям.

- **Формула успешности деятельности.** Результаты будут успешными, когда человек **Верит**, **Хочет**, **Может**, **Знает**, **Успевает**. **Хочет** – если обладает необходимой исходной информацией и у него существует четкий мотив к действию. **Может** – если владеет нужными умениями и навыками. **Знает** – когда его накопленные сведения носят профессиональный характер. **Успевает** – при условии, что действует в соответствии с опытом самостоятельной или групповой деятельности.

- **Вера** открывает ворота подсознания (бессознательного) человека и придает ему уверенность в себе. Вера – это осуществление ожидаемого и убежденность в существовании невидимого.

- **Успех** – это усилие.

- **Лучше** проиграть, чем пожалеть об упущенных возможностях.

- **Усталость** дает право на отдых; сожаления и угрызения совести – нет.

- **Формула психического напряжения** имеет такой вид:

- $$ПН(Э) = М \times (ВН, ЭН, ИН - ВР, ЭР, ПР), \text{ где:}$$

- ПН(Э) – психическое (эмоциональное) напряжение;

- М – мотивация (потребность);

- ВН, ЭН, ИН – необходимые время, энергия, информация;

- ВР, ЭР, ПР – реально существующие ресурсы.

- **Внушаемость** – важнейшее свойство человеческого разума. Одним из самых эффективных средств воздействия на подсознание является самовнушение. Восприимчивость личности к влиянию извне определяет степень внушаемости, а также ее позитивные и негативные последствия.

- **Формула самовнушения** заключается в следующем:

- 1) я сам ставлю перед собой цель;

- 2) я сам определяю свои взгляды на жизнь;

- 3) я выбираю свои ощущения и настроения;

- 4) с каждым днем я становлюсь во всех отношениях лучше и лучше, и, следовательно,

- 5) **ВСЕ ПРЕТЕНЗИИ К СЕБЕ!**

- Саморегулирование – ключ к управлению телом, заложенный в подсознании с рождения. Человеку достаточно «затребовать» оттуда нужную информацию и привести ее в действие. Задача нелегкая. Руку помощи протягивает конструктивное воображение.

- Уверенность в себе – высокая самооценка, дающая личности право претендовать на достойное место в жизни; способность отстаивать свои интересы и разрешать конфликты с максимальной выгодой для всех; умение говорить твердое «нет», когда в этом есть необходимость; возможность строить свою жизнь в соответствии с собственными планами, а не под влиянием чужих желаний и взглядов.

- Призвание формируется из созидательного труда по Совести и признания его результатов обществом.

- Удовлетворение и удовольствие – не одно и то же.

- Направленность личности на внешний мир или внутрь себя имеет значение.

- Сердце – чувствилище.

- Мировоззрение – цемент личности.

- Идея, овладевшая массой, – сила.

- Жизнь – МИГ ДАРЕНИЯ ДРУГИМ СЕБЯ.

- Совесть – некий код, сформированный Богом (Создателем) заранее, и наша жизнь – способ осознать, расшифровать этот код.

- Свобода – это знание своих границ.

- СЛУЖЕНИЕ ИСТИНЕ НЕ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ВЫБОРА. Метаниям и сомнениям всегда есть место, но верное решение – одно, оно очевидно и известно с самого начала.

- «Остаться собой» может означать «пойти против всех».

- Ценно умение всегда ощущать себя счастливым: потому, что живешь в эпоху космоса, имеешь любимую работу, интересное хобби, прекрасных друзей... Еще и удачно женился!

Лично у меня состояние счастья, к сожалению, омрачено уходом Ростислава Борисовича из жизни в 2017 году. Он прожил 80 ярких и плодотворных лет, став одним из самых глубоких философов и психологов современности. Его труды и работы коллег в сфере личной эффективности представляют собой бесценный материал для дальнейшего анализа, плодородную почву для новых исследований и открытий, связанных с понятием и ролью Совести.

Я искренне благодарен ему за время, что мы провели в общении и обсуждении столь важных тем. Не могу сказать, что я эффективно использовал наше общение. Осознание многих его мыслей приходит только сейчас. Я искренне надеюсь этой книгой проявить благодарность и адекватность этому великому человеку, моему Учителю.

Слова-паразиты

Если люди принимают решения, основываясь на неуважении, нечестности, злобе, иных состояниях иллюзии, результатом их действий становятся поступки, которые принято называть «делкой с Совестью». Такая сделка оборачивается для многих бесконечными внутренними переживаниями и дискомфортом. Постоянный внутренний диалог с Совестью заканчивается тем, что человек либо начинает Жить, поступать «по Совести», становится личностью «с чистой Совестью», либо теряет ее, превращается в «бессовестного».

Есть слова и фразы, которые лучше убрать из своего лексикона и никогда ими не пользоваться. Они вводят в заблуждение, мешают верно понимать и формулировать свою Мечту, Цели, осуществлять действия, разрушают эффективность мышления, ломая в итоге жизнь и самого человека, и тех, кто его окружает.

К таким словам и фразам относятся: «не могу», «сдаюсь», «независимость», «мечь», «обида», «стремление доказать»; «я сам», «я один смогу (или смог)» (признак гордыни и самонадеянности) и т. д. Это слова-паразиты.

Вы можете спросить: «Независимость?.. Почему это слово-паразит?» Потому что «независимости» не существует: все в мире, в том числе и люди, взаимосвязано и находится во взаимодействии друг с другом.

Если вы хотите адекватно оценивать свои действия, быть эффективным, то следует помнить об этом. Равно как и о том, что для эффективного человека нет слов «не могу» и «сдаюсь». Речь идет не об упрямстве, а об оценке текущей ситуации, способности ставить дальние цели, развивать себя и преодолевать обстоятельства.

Также следует отметить, что человек, стремящийся адекватно оценивать ситуацию, не мстит и не обижается, не стремится кому-то что-то доказать. Более того, он понимает, что хоть сам по себе и может многое, но в полном одиночестве практически никогда ничего не достигает; он осознает, что обязан собственными успехами как минимум своим родителям, генам, доставшимся по наследству, а также учителям и обстоятельствам, которые помогали ему набираться знаний, сил и опыта.

Кто это усвоил, тот не обременен гордыней и надменностью; знает, что он может «многое сделать сам», но на самом деле за этим стоят также труд и жизни сотен людей.

«Гордыня», «независимость», «убеждения», снижающие планку человеческих возможностей «не могу», «сдаюсь» и близкие к ним по сути термины разрушают проекты, сводят на нет результаты, уничтожают эффективность.

Ответственность

С понятием «ответственность» стоит разобраться более детально. Это слово для большинства людей имеет позитивный смысл, поэтому его часто употребляют, описывая свои качества в резюме. Однако трактовать ответственность однозначно нельзя: ее влияние часто зависит от мотивов и от того, не является ли она следствием чьих-то манипуляций.

Лучше понять вышесказанное поможет пример.

Мужчина – примерный семьянин, заботится о детях, жене, является активным участником социальных проектов в городе; построил красивый дом, создал успешный бизнес, обеспечил достойные условия для своих сотрудников.

Такого человека многие назовут ответственным. Но что им движет? Возможно, Любовь к жене, детям, своему городу – тогда ответственность является проявлением благородного чувства. Но также вероятно, что «на подвиги» его толкают страх осуждения за непорядочное поведение; страстное желание услышать восхищенные отзывы; жажда власти, гордыня... Какой вывод напрашивается в этом случае?

В обществе, которое часто мыслит стереотипами, поверхностно, принято ставить в пример «ответственных людей», не понимая природы ответственности; настаивать на воспитании «ответственности» в школе, институте, на бизнес-тренингах. Внедряемое насильно «требование ответственности» приводит только к повышению напряжения, обострению чувства вины и усилению стресса; упор на дисциплину и контроль не облегчает положения и лишь глубже погружает человека в мир иллюзий, уводит от истинного понимания природы ответственности.

Вокруг слова «ответственность» социум создал высокий уровень напряжения, стресса. Общество заставляет быть ответственными всех без исключения, от мала до велика, вменяя им в вину «отсутствие ответственности», «безответственность».

Мысль, что ответственность формируется дисциплиной, упорством, контролем, ошибочна. Так «появляется на свет» внешнее проявление «ответственности», но не ее истинный фундамент. Скорее, наоборот: в фундамент «ответственности» закладываются страх, опасения, вина.

Это в совокупности, возможно, дает внешние проявления ответственности, но одновременно ввергает человека во все большие иллюзии, уводя от истинного понимания природы ответственности.

Практика. Заменяйте слово «ответственность» на «Любовь», перестаньте употреблять слово «ответственность» без понимания его сути и природы, более того, осознайте, что этот термин относится к разряду слов, искусственно созданных человеком, «не осознающим» причин проявления заботы, уважения, опеки, внимания к другим.

Результатом станет способность в значительной мере пересмотреть свои действия, поступки; научиться отличать, когда «ответственен из любви», а когда «по принуждению» (из страха или вины); увидеть подобные перекосы во внешнем мире, в системе образования, в методах работы HR-менеджеров (Human Resources; «человеческие ресурсы»; служба по управлению ими), в целом в государственной системе и бизнес-структурах, в коллективах и сообществах.

Правило. *Природа ответственности – в Любви, Уважении. Воспитание ответственности не на основе Любви бессмысленно, неэффективно, опасно, ведет к разрушению личности. Затраченные ресурсы и силы вызовут лишь появление психологических проблем – не более того.*

Аналогичная ситуация со словом «дисциплина». Отсутствие дисциплины означает нехватку уважения, любви к тому, что человек делает, за что отвечает. В этом случае для побуждения к действию необходимы принуждение, контроль, давление. Тому, кто увлечен своим делом, «понуждение» не нужно, он априори дисциплинирован.

*Ответственность, дисциплина без Любви —
понуждение.*

Как вы можете видеть, из всех слов «Любовь» – первоопределяющее, проверочное.

Страх

Страх – проявление иллюзии, разрушитель эффективности. Его часто путают с неопределенностью; в итоге боятся не того, что происходит сейчас, а того, что может случиться в будущем. Стоять на краю пропасти само по себе не опасно – тело пронизывает ужас при мысли о возможном падении. Он парализует, лишает возможности здраво рассуждать, концентрировать внимание, принимать решения; одновременно растрачиваются впустую энергетические, умственные, психологические ресурсы. Организму, возможно, наносится непоправимый вред.

Достаточно понаблюдать за своим страхом, определить его корни и сделать вывод: в страхе нет смысла. Утверждение, что страх позволяет нам выжить, – заблуждение: эту функцию выполняют разумность, рациональность и осмоторительность; рефлекс, инстинкты и подсознание. Глупо бояться огня (тем более учить этому детей), а вот знать о его природе, правилах поведения при пожаре и последствиях неосторожного обращения – обязательно.

Когда человек попадает в аварию – непосредственно в момент, когда она происходит, – все его силы сосредоточены на стремлении выжить; мозг фактически отключен, работает в «режиме автопилота», при этом максимально задействованы рефлекс, инстинкты. Страх нет.

Страх – одно из самых энергозатратных явлений, стремительно лишаящее людей сил.

От страха можно умереть.

В этой связи следует научиться управлять страхом, понимать его природу, неэффективность, бессмысленность; тогда становится ясно, что платить столь высокую цену за страх незачем.

Страх рождается в результате иллюзии.

К примеру, бессмысленно бояться экзамена – к нему нужно готовиться, идти в аудиторию с твердой уверенностью в своих знаниях, вооружившись вниманием и спокойствием. В результате все оказывается не таким жутким, как казалось; сдав экзамен, человек испытывает ощущение облегчения, сравнимое с эйфорией. Это не что иное, как удовлетворение от преодоления страха, радость «освобождения от гнета». Так был ли смысл бояться?

В фильме «Шпионский мост» есть эпизод, когда разведчика приговаривают к смертной казни. У него спрашивают: «Вас хотят отправить на электрический стул. И вы совсем не волнуетесь?» На что он отвечает: «А это поможет?»

Точнее, пожалуй, не скажешь.

Правило. *Страх не помогает – помогает рассудительность.*

Бесстрашие – тоже форма иллюзии, поскольку бесстрашие без рассудительности – это безрассудство, глупость.

Одной из проекций понятия «страх» является слово «враг».

Там, где страх, – там и враг. И то и другое суть одно проявление.

Создаешь врага, создаешь страх – и так попадаешь в иллюзию.

«Как быть с врагами во время войн, агрессий?» – спросите вы. Как назвать соответствующее состояние людей? Ответ прост: именовать его «безумием», «слепотой», но не пробуждать при этом в себе злобу, ненависть, не попадать самому в безумие.

Матери Терезе приписывают слова: «Я никогда не буду в колонне против войны, но я всегда в строю за Мир».

Даже если человек против войны, даже если ее как таковой нет, протест сам по себе уже разделяет людей на «правых» и «неправых», создает основу для противостояния – это «малое начало» войны.

Убирайте страх из жизни, формируя таким образом принципиально иную эффективность и восприятие мира.

Практика. Как убрать страх?

1. Наблюдайте за природой и источником страха; определите, что является причиной вашего страха, переживания (волнения о прошлом, будущем, близких; сомнения, неуверенность в своих знаниях, навыках и прочее).

2. Признайте факт, что уход в прошлое или будущее исключает возможность адекватно оценивать настоящее; вы перестаете жить в нем.

3. Помните, что то, на чем вы сфокусированы, на что обращено ваше внимание, и есть ваша жизнь, ее восприятие. Чем больше вы концентрируетесь на страхе, переживании, тем больше ваша жизнь становится «страхом», «переживанием».

4. Пытайтесь осознать бессмысленность страха; меняйте фокус внимания; берите под контроль переживания и страхи, не давайте им жить и размножаться в вашей голове. Тот, кто понимает бессмысленность этих негативных чувств, обретает силу менять свою реакцию, эмоциональное состояние, становится способным адекватно действовать.

5. Действуйте. Делайте то, что сейчас важно, чтобы стать сильнее, подготовиться к завтрашнему дню. Если боитесь экзамена, то, отключая страх, одновременно усиливайте знания, умения, усердие. Если боитесь работодателя, то, замените страх на накопление опыта, компетенции, навыков в профессиональной сфере, повышайте уровень своего мастерства и коммуникабельности, расширяйте круг контактов. Вы очень скоро увидите, что «знание», «умение», «коммуникация» вытесняют страх, лишают его смысла и жизни.

Вспомните, что чувствует начинающий автомобилист: обучающийся вождению скован страхом, неуверенностью, боязнью садиться за руль и выезжать на оживленные трассы; однако по мере роста «знаний и умений» страха становится меньше, зона комфорта расширяется; получив достаточный опыт, автомобилист обретает большую свободу, уверенность, начинает получать удовольствие от вождения. Знания и умения превратили страх в легкость, существенно расширили свободу человека!

Вывод. Начните изучение всех ваших страхов, проведите ревизию – и планомерно избавляйтесь от них, заменяя на знания, навыки, уважение, профессионализм, обучение и т. п. Расширяйте зону комфорта, свободы, увеличивайте эффективность жизни, убирая страх как фактор влияния на свои действия, мысли, суждения, чувства.

Любовь

Любовь – одно из главных слов в жизни и одно из самых сложных для полного осознания.

Многие считают Любовь только чувством, внутренним переживанием и ощущением – и полагают, что этого достаточно. Но согласны ли вы с этим? Что такое Любовь? Эффективно ли находиться в состоянии Любви?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно дать определение Любви.

Любые слова, которые отражают чувственное восприятие жизни («свобода», «уважение», «добро», «зло»), равно как и те понятия, что отличают людей от животных (например, «моральные ценности», «жажда творчества», «созидание»), помимо ощущений, должны нести ясность действий. Человек живет в физическом мире, и его основная функция – уметь действовать.

«Любить» – это глагол. По сути, руководство – что делать или не делать.

Одновременно слово «Любовь» является проверочным для всех остальных слов.

На основании вышеизложенного можно прийти к заключению:

1. Ответственность без Любви – это понуждение.
2. Уважение без Любви – это лицемерие.

К последнему рекомендуется добавить и накрепко запомнить еще одно правило: «Любовь» – это проверочное слово, чтобы понять, находитесь ли вы в иллюзии; «Глагол» – испытание на жизнеспособность.

Практика. Напишите свои формулировки. Это позволит вам самостоятельно, основываясь всего лишь на этих двух постулатах («Любовь» и «Глагол»), отделить «зерна от плевел», навести образцовый порядок в своей мыслительной деятельности, в поступках, отношениях; в методах образования, формирования команд, коллективов, кодексов поведения, идеологических документах, проектах и т. п.

Еще раз напомним: при всем при этом «Любовь» – это проверочное слово. Возьмите любой термин из сферы отношений и задайте себе вопрос: «Что будет означать это понятие, если в нем нет Любви?»

К примеру:

1. Свобода без Любви – это...
2. Счастье без Любви – это...
3. Духовность без Любви – это...
4. Деньги без Любви – это...
5. Благополучие без Любви – это...
6. Честность без Любви – это...
7. Лидерство без Любви – это...
8. Вера без Любви – это...
9. Радость без Любви – это...
10. Просветление без Любви – это...
11. Уверенность без Любви – это...
12. Сила без Любви – это...

И так далее.

Вы можете продолжить эти предложения разными терминами, такими как «безразличие», «гордыня», «слепота», «сумасшествие», «фанатизм», «жестокость». И во всех случаях поставить им в соответствие одно слово – «иллюзия», поскольку упомянутые термины без проявления Любви являются иллюзиями.

Мне удалось найти «чек-лист» Любви, но об этом будет следующая книга, а может, видео! Если вы сформируете «свой» ответ, который выдерживает испытание временем и крепко методологически, напишите мне. Мне очень интересно ваше исследование.

Если закончить мысль о том, куда ведет иллюзорное действие, то финал будет один – разрушение, смерть. В иллюзии невозможно найти Просветления, Осознанности. В иллюзии нет смысла. Жизненный путь через иллюзию бессмыслен. Все смыслы находятся только в Реальности. Развитие через иллюзию невозможно, это всегда деградация. Человек, попытавшийся найти смысл в иллюзии, в словах, имеющих отношение к иллюзии, в терминах, где нет Любви, обязательно заметит бесполезность этого занятия.

Смыслов в этих словах и поступках нет.

Таким образом, можно прийти к умозаключению, что Любовь – это и есть Реальность, выраженная в мыслях, чувствах, словах, действиях человека по отношению к самому себе, к людям вокруг, природе, миру в целом, к Богу. Взаимодействие с окружающими на основе постулатов Реальности, выход из иллюзии – это и есть путь Любви, проявление Любви, раскрытие Любви в себе.

Правило. Слово, не содержащее Любовь в своей основе, – бессмысленно.

Правило. Существительное, от которого нельзя образовать «созидательный» глагол, такой, что «можно применить» здесь и сейчас, лишено смысла, бесполезно.

Правило. Любовь – это действие, в основе которого лежат постулаты Реальности; посыл, выраженный во всех мыслях, словах, поступках, реакциях по отношению к окружающим людям, самому себе и к самой Истине.

Как действовать? Выше мы уже рассматривали это. Но ничто не мешает вспомнить еще раз.

Практика:

1. Отделите Реальность от иллюзии.
2. Поймите бессмысленность действий, чувств, мыслей, которые исходят из иллюзии, содержат в себе иллюзию.
3. Наполните Уважением, Заботой, Теплом, Любовью – неотъемлемыми составляющими Реальности – мысли, слова, дела, чувства.
4. Рассмотрите причины страхов и тревог; найдите пробел в знаниях, умениях, способах коммуникации, профессионализме; устраните эту брешь.
5. Начните исследовать Реальность: изучайте, наблюдайте, вникайте все больше и глубже в эту сферу, поскольку она и есть Жизнь; в ней – ответ на вопрос «В чем смысл, предназначение, путь?»; все остальное – это отсутствие жизни, отсутствие сути и пользы. Практики и правила, изложенные в этой книге, помогут вам не только значительно продвинуться вперед в ваших исследовательских изысканиях, но и, вооружившись полученными знаниями, с успехом реализовать поставленные задачи.

Правда

Устойчивые выражения потому так называются, что часто используются людьми спонтанно и, как правило, неосознанно: «У каждого своя Правда, своя Реальность...»; «У всех есть Выбор...»; «У каждого свой Путь...»

Но вы уже видите, что все эти утверждения не выдерживают критического анализа?

Правда находится на стороне Реальности, а Реальность – одна на всех. Ее смыслы не могут трактоваться двояко и подстраиваться под каждого человека по его прихоти. Все они подчинены правилам Любви и Глагола.

Если принять это в качестве аксиомы, становится понятно, что выбора как такового нет.

«Не знаешь, что делать, – поступай правильно». Эту фразу приписывают Карлу Краусу, австрийскому писателю, публицисту, литературному и художественному критику. Она служит своего рода девизом для тех, кто научился отличать Реальность от иллюзии и теперь при каждом столкновении с последней четко осознает ее бессмысленность; понимает бесполезность поступков, суждений, выводов, эмоциональных всплесков, явившихся следствием погружения в иллюзию. Другими словами, возможно, первый раз за долгие годы «плена», а то и вообще впервые в жизни человек получил «на сто процентов правильную» информацию, что делать.

В этот момент Выбор – сам по себе путь в иллюзию. Так как решение уже принято, все очевидно: обладающему этой информацией остается двигаться в сторону Реальности, уходить от иллюзии, продолжать действие.

Идея «выбора» подразумевает анализ хотя бы двух сравнимых альтернатив; однако, как вы уже можете понять, выбора между Реальностью и иллюзией нет и быть не может – эти категории несравнимы. Реальность и иллюзию нельзя сопоставлять, поскольку есть *только* Реальность. Иллюзия – это проекция страхов, порождение запутавшегося мозга. В Реальности иллюзиям места нет.

А значит, путь у всех один – путь Реальности на основе принципов Реальности. В иллюзии дороги нет. Даже идя тропой страха и агрессии, печали и тоски, человек должен понимать, что это не Путь, а тупик, в «глухом углу» которого – разрушение. То, что к нему ведет, нельзя назвать Путем.

Путь находится только в Реальности, направляет к свету, к избавлению от злобы, агрессии, иллюзии.

Не может быть Путь там, где нет смысла. Иллюзия это «ничто», даже если человек придумал там «все».

Правда всегда одна.

Реальность всегда одна.

Путь всегда один.

Правда, порождающая смерть, горе, потерю близких, катаклизмы и катастрофы, правдой не является – это ложь, иллюзия.

А вот Дело у каждого может быть свое. Все, кто внимательно прочитал изложенное выше, уже могут ответить на вопрос: «Есть ли смысл в том, что я делаю, или нет?!»

Правило. Медитация, сыроедение, дыхательные и иные «практики духовного роста» не выводят из заблуждений и не способствуют совершенствованию личности без наведения

ЯСНОСТИ и ПОРЯДКА в терминологическом аппарате, без умения отличать Реальность от иллюзии.

Правило. *Образование, наука, бизнес бессмысленны, если не проводят грани между Реальностью и иллюзией, и не ведут из иллюзии в Реальность.*

Правило. *Смысл любой человеческой деятельности всегда один; его суть – возвращение из иллюзии в Реальность. На этот принцип должны опираться государства, бизнес-структуры, система образования, домохозяйства. Без понимания упомянутого постулата попытка достичь каких-либо целей по крайней мере наивна.*

Практика:

1. Ключевой момент выхода из иллюзии – это **ФИКСАЦИЯ** своего состояния через **НАБЛЮДЕНИЕ**, определение собственного места в происходящем.
2. Понимание бессмысленности пребывания в иллюзии лишает ее сил и энергии; «ворота» открываются автоматически, без усилий.
3. Постоянная фиксация, наблюдение постепенно настраивают организм на здоровье, дают опыт быстрого, без усилий отказа от заблуждений.
4. Осознанность желания «вернуть себе себя», признание «врага» и бесполезности нахождения в его плену ускоряют решение поставленной задачи.
5. Духовный рост, это осознанное движение из иллюзии в Реальность.

Война

Базис человека – набор характеристик, черт, данных ему от рождения, – состоит из позитивных, светлых качеств. Агрессия, страх, злоба и иные негативные качества приобретаются человеком в течение жизни, привносятся в его характер родителями, социумом. Говорят: «Нет плохих людей; есть те, кого когда-то сильно обидели». Эта фраза как нельзя лучше описывает прямой путь в иллюзию.

Суть Человека – это Свет (здесь и далее под этим термином будут пониматься перечисленные выше созидрующие качества). Отклонение, уход от Света означает уход от человечности, отказ от себя, сопровождается деиндивидуализацией личности, аутодеструктивным поведением.

Можно ли считаться Человеком, находясь на стороне тьмы? Наверное. Но только с биологической точки зрения, то есть принадлежать как особь к виду *Homo* («людям»), но эпитет *Sapiens* («разумный») в данном случае уже неприменим.

Гнев, злоба, агрессия, уныние, печаль, искушение, манипулирование – все это разрушители, и к разумности, а тем более к эффективности они не имеют никакого отношения. Нельзя рассматривать как разумное поведение, приводящее к уничтожению внутреннего и внешнего мира; при этом не имеет значения, какие доводы и пояснения приводятся в оправдание.

Разве разумно поведение человека, разрушающего жизнь как внутри, так и вокруг себя? Неважно, чем при этом объясняется и оправдывается «коррозия».

К сожалению, очень часто злоба, агрессия, война, жестокость, насилие возникают и набирают силу под флагом добра. Агрессор считает себя правым, справедливым; даже понимая, что совершает зло, он делает его во имя некоего «большого добра». Знаменем добра размахивают в попытке завуалировать жажду крови, намерение реализовать собственные амбиции ценой, возможно, жизней миллионов.

Тиран не допускает даже мысли о порочности своих поступков (или допускает, но настаивает на том, что действует во имя благой цели); окружает себя «надежным» щитом из заблуждений, становится их марионеткой, при этом нередко считая себя мессией, не иначе; бравирует такими словами, как «справедливость», «во имя правды», «во имя истины», «ради общей пользы».

В действительности же автор этих «тезисов» внутри взлелеял обиду, страх, боль, помог им вырасти и укрепиться, отравить свой мозг, тело, чувства; опираясь на них, он сформулировал свои убеждения, сформировал свою жизненную позицию. Поскольку в данный базис изначально «вмонтировано» разрушение личности, тело под воздействием стресса от внутреннего напряжения также начинает постепенно разрушаться.

Если с такого человека снять все маски, заглянуть в его суть, то наверняка можно увидеть маленького рыдающего ребенка, обиженного, оставшегося без любви и доброты. С годами, повзрослев, он свои слезы и боль выплескивает на окружающих, психологически оставаясь все тем же заплаканным малышом.

У здравомыслящего человека сознание стремится защитить себя и организм в целом от уничтожения, учитывая, что на его факторы (иллюзию, страх, злобу, обиду) опереться невозможно: в них нет Твердого, нет Жизни. Мозг начинает искать нужный ему фундамент в чем-то, что напоминает Свет. Поэтому «взрослый ребенок» оправдывает себя тем, что «делает зло во имя добра, правды, справедливости»; иногда и вовсе отказывается признавать разрушающий поступок «темным»; позволяет деструкции и иллюзии и дальше укрепляться в своем сознании.

В итоге незаметно для себя, вооружившись лозунгами «правды и света», человек уходит во тьму, постепенно перестает быть Личностью, становится марионеткой своих иллюзий.

Невозможно быть «Светлым» и при этом источать тьму, агрессию.

Свет несет Свет.

Интересно, что «тьмы» как физического явления не существует. Свет в физике описывается как поток фотонов, а вот тьма, как и пустота, существует только теоретически, как абсолютное отсутствие света, отсутствие материи. Также в природе не существует и состояния войны. Война как противоборство, протест, сопротивление возникает только в результате работы сознания людей.

Когда речь заходит об иллюзии, о тьме мировоззренческой, каждый понимает, что она пуста, бессмысленна; в ней нет опоры, нет материи, нет энергии. Наполнить иллюзию энергией может только Человек, отдав ей свои психические, умственные и физические силы, в итоге лишив себя Жизни.

«Как быть?» – спросите вы. Что делать с «протестом», «несогласием», «возражением»? Ведь это тоже формы действий людей, которые нередко дают толчок к разрушениям, войнам; человечество привыкло воспринимать их как норму жизни. Эта «норма» пропитала все общество – от школ и университетов до рабочих кабинетов руководителей; ею пестрят газетные полосы; ее можно встретить в сериалах, мультипликационных фильмах, спектаклях. Действие этой нормы незаметно, но всеохватывающе.

Граждане привыкли и не замечают, что война в разных ее формах, иногда не столь явных, стала частью их жизни. Люди начали «любить» войну, находить в ней смысл, силы; генерировать идеи вроде «Жизнь – это борьба, война»; формировать на этих идеях целые философские, воспитательные и обучающие системы, стратегии ведения бизнеса и даже управления государством.

Между тем все это результат невнимательного анализа сути Жизни и природы такого явления, как война; непонимание, что силы в ней человек черпает только потому, что борется за Жизнь, стремится к Жизни и пока не нашел ничего более «умного», кроме как выбрать войну в качестве инструмента достижения своей цели.

Война не может быть источником силы. Источник силы не война, а Жизнь. Просто человечество забыло об этом, а где-то и намеренно ушло от Жизни в иллюзию, придумывая все новые и новые оправдания войне, не замечая, что все они шиты белыми нитками, не выдерживают ни малейшей критики, поскольку единственное, что придумано для «обоснования» кровопролития, – это ссылки на все те же «справедливость», «благо», «пользу».

Люди не перестают искать аргументы, опору, Твердое в словах и постулатах Реальности, причем это делают даже те, кто начинает военные действия, дает выход агрессии и насилию. Они прикрывают свои истинные намерения стремлением к Жизни, к достижению светлых целей, к всеобщему благу; надеются таким образом оправдаться хотя бы в собственных глазах, ведь в действительности война – это продукт иллюзии, а в иллюзии опоры нет, это фантом.

Махатма Ганди, поняв порочность «оправданной черноты», превознес одно слово – «ненасилие».

Ненасилие как форма проявления своей Жизненной позиции.

Не протест, а ненасилие.

Не возражение, а ненасилие.

Не борьба, а ненасилие.

В начале XX века этот подход стал революционным. Цивилизация тысячи лет решала те или иные вопросы насилием, с помощью насилия несла «добро», обеспечивала «просвещение», «знания».

Как в истории про то, как жили вместе добрые и злые и однажды злые надоели добрым; добрые пошли и убили всех злых.

Как вы понимаете, такой подход в действиях и мыслях является ловушкой.

Когда возникла эта концепция Ганди, другого руководства к действию, по большому счету, не существовало. Индийский лидер, обладавший достаточным авторитетом, волей, мудростью, внутренней силой, указал новый путь, иной принцип формирования мыслей и их воплощения, сделал опорой совершенно иной базис. Его стратегия обеспечила выдающийся результат с точки зрения эффективности; за последние двести лет это, пожалуй, единственный пример такого масштаба.

Думаю, по значимости его можно сопоставить только с результатами преобразований в Южно-Африканской Республике, с падением апартеида благодаря усилиям Нельсона Манделы. Оказавшись в тюрьме на долгие 27 лет, лишенный возможности бороться за права своего народа с помощью агрессии, войны, он вышел на волю не только победителем, но и глубоким философом, проводником Мира, толерантности. Будучи уже фактически стариком, прошедшим в заключении лучшие годы жизни и «имевшим право» на обиду, ненависть к своим противникам, он отказался от идеи преследования обидчиков, отверг идею «возмездия», стал одним из самых ярких авторитетов и значимых проводников Мира и Ненасилия в современной эпохе, тем самым показав, что «ненасилие – это единственный путь к развитию общества и отдельно взятого человека».

Глубокое понимание природы насилия, отказ от любой его формы, в том числе от ведения войны; усилия, направленные на исследования жестокости, поиск возможностей избежать вспышек ненависти, ярости, применения силы, «раздвинут облака» и откроют путь мощному потоку новых методов, технологий, основанных не на страхе, манипулировании, тьме, невежестве и агрессии, а на постулатах Реальности, на качествах, ведущих к Свету.

Людям следует стремиться к тому, чтобы:

- а) более глубоко постигнуть суть собственных реакций, действий, осуществляемых как в отношении себя, так и в отношении окружающих;
- б) сформировать иной стиль мышления и поведения, основанный на умении отделять иллюзорные представления об определенных понятиях, устоявшихся формах мышления, социальных шаблонах от критериев Реальности, Истины;
- в) не допускать подмены терминов; обретать таким путем ясность и честность в своих действиях и намерениях.

Такой образ Жизни можно назвать Осознанным.

Кому нужна правда, если она порождает смерть и горе наших близких, слезы детей и разрушение планеты? Никакого отношения к Правде в высшем смысле этого слова она не имеет; это ложь, названная правдой.

Думаю, вы смогли заметить, что правило «Реальности и иллюзии» носит универсальный характер и приводит в порядок все сферы жизни человека, касающиеся его отношений с самим собой и с окружающими. Я все больше прихожу к выводу, что это не просто правило, а Основной Закон развития Жизни, развития Живого; для меня он является фундаментальным, отпавным требованием к любому рассуждению. Вероятно, этот Закон станет столь же очевидным, важным, полезным и для вас – для организации вашей мыслительной деятельности и формирования ваших основ и убеждений.

День

Один день вашей жизни, или Зачем жизнь разделена на дни

День – это фрактал Жизни.

День – это самая «близкая жизнь», самый близкий и осязаемый горизонт; то, с чем человек непосредственно живет и сталкивается каждую минуту. Желая понять, что такое Жизнь, не может не постигнуть, что значит День.

У Дня есть еще одна особенность: он происходит с человеком сейчас.

Хочешь понять, что такое «здесь и сейчас», – пойми, что такое День.

Без осознания значения Дня невозможно в полной мере оценить смысла Жизни, важности фразы «здесь и сейчас».

Физически, биологически, астрологически ритм жизни человека определяется чередованием дня и ночи, а также более длительными циклами (месячными, годовыми и т. п.). При этом именно день определяет ближний горизонт событий, «капсулу» жизни человека, в которой он «проходит» (переживает) все остальные циклы.

Тому, кто хочет понять, что такое здоровье, энергия, необходимо узнать, что такое День.

День – мощная точка схождения всех ключевых вопросов человеческого бытия. Умение управлять Днем, извлекать из него максимальную пользу является жизненной базой человека, его силой, залогом успеха запущенных им проектов. Любые планы в бизнесе, иных делах, в том числе и в личной жизни, зависят от способности человека управлять Днем, качественно его проживать.

Как проживаешь День, так проживаешь и Жизнь.

Существуют люди, которые умеют хорошо планировать будущее, ощущают прилив сил и даже вдохновение, продумывая дальнейшие шаги, но при этом, сталкиваясь в какой-то момент с препятствием, они становятся дезорганизованными, теряют день за днем, превращая планы в «игру воображения».

План, не реализованный в конкретном дне жизни человека, – фантазия. Это даже не мечта, поскольку она хоть и находится «за пределами возможного», но подразумевает реализацию, целенаправленное, поступательное движение вперед «изо дня в день». Если нет такого движения, мечта теряет реальность, становится не целью, а фантазией. Человек-фантазер – явление интересное, но делать с ним общее дело, шагать плечом к плечу по жизни, реализовывать намеченное крайне сложно.

Освоить умение «проживать день» – одна из важных задач человека современного, деятельного.

С чего начать? Необходимо изучить свой день.

Практика. Начните наблюдать, анализировать, как вы используете время (утром, днем, вечером). Тратите ли его – время – на собственный рост, развитие? Предусмотрены ли в вашем Дне накопление и совершенствование знаний, умений, коммуникативных способностей? Включает ли этот День время для ближнего круга? Как оно распределено между проектами и семьей?

Вот несколько вопросов, которые я задаю себе довольно часто.

Есть ли среди вас те, кто начинает день со смартфона? Нередко этот гаджет съедает драгоценные минуты, часы, отбирает их у детей, жены, проектов. Я стал внимательно следить

за тем, как смартфон управляет мной, – и лишать его такой возможности. Временем моей жизни управляю я, а не мой смартфон.

Что вы знаете об умении планировать день, управлять им?

День обесценивают отговорки: «еще есть время», «потом сделаю», «ничего страшного», «успею», «да, планировал, но не горит». На самом деле это не отговорки, а неумение планировать время или лень. Лично я стараюсь не позволять лени распоряжаться моим временем.

Многие довольно часто сожалеют, что не реализовали День, свое время жизни, сетуют на «тяжелые обстоятельства», находят виноватых. Отговорки «поздно спохватившихся», накапливаясь, становятся тяжким грузом, превращаются в чувство нереализованности. В результате возникает вопрос: если человеку не нравится, как он распоряжается своим временем, распоряжается ли он им в принципе? Принадлежит ли ему его время жизни? Или оно находится во власти лени, пассивности, отсутствия интереса и апатии этого человека?

Личность, которая не подвержена влиянию неорганизованности, праздности и их верного «сподвижника» гаджета, держит в руках бразды правления своим временем Жизни.

Предлагаю лозунг каждого дня: **«день – это мой ресурс».**

Задумывались ли вы, какова цель вашего Дня? Для чего вам день?

У каждого человека, независимо от того, чем он занимается, к чему стремится, есть **одна жизненно важная Цель** – стать лучшей версией себя. В этом суть роста любой личности. Биологически до определенного времени люди растут «бессознательно», эта способность в них заложена природой. Процесс деления клеток в организме человека пока не подвластен его воле (во всяком случае, большинство людей точно не обладают такой способностью). А вот формирование в себе лучших человеческих качеств, раскрытие уважения, заботы, любви, внимательности, организованности, трудолюбия, эффективности и других характеристик, свойственных Реальности, – прямая задача на каждый День Жизни для каждого из нас.

Главный вопрос, которым я завершаю День, является проверочным к вышесказанному: «Чему этот День меня научил? К какому росту моей личности меня привел или ведет?»

Еще точнее: чему научился я?!

День учит многому, но учимся мы, увы, малому.

День – хороший учитель, но, к сожалению, ему не всегда везет с учениками. Их задача – на сто процентов усвоить преподанный урок, проанализировать, учесть, рассмотреть варианты применения пройденного материала в будущем – и изменить свой день в лучшую сторону.

Высокий КПД (коэффициент полезного действия) Дня – высокий КПД Жизни. День без «урока», «научения» становится «днем сурка».

Большое начинается с малого. Жизнь состоит из Дней, они – базовый элемент времени Жизни человека.

День – фрактал жизни.

Утро

День начинается не с утра, а с предшествующего ему вечера. 30—40 минут перед сном (желательно не позднее 22:30) – самое подходящее время, чтобы, отключив телефон и телевизор, уединиться, восстановить в памяти события последних суток. Ответив на вопросы из предыдущего раздела, сделать определенные выводы. Если, например, имели место беспочвенные нападки, оставившие неприятный осадок, извлечь урок: необходимо избавиться от привычки грубить, переходить на повышенный тон; и наоборот, нужно научиться подбирать убедительные слова, которые не ранят, оперировать профессиональными терминами, стать более обходительным и внимательным.

Проведенный анализ не имеет смысла, если в план на завтра не войдет корректировка допущенных ошибок; повысить продуктивность подобной практики поможет регулярное (по большому счету, ежедневное) ее повторение.

К ней необходимо добавить еще одно обязательное правило: завершать день нужно Благодарностью. Благодарностью близким, семье, родителям, всему роду, Вселенной за обладание силой, способностями, энергией, идеями, за получаемый доход и возможность его приумножить.

Отдельно – учителям; это могут быть люди, чье призвание – давать знание, случайные прохожие, неожиданные ситуации (чем они сложнее, тем большую пользу могут принести с точки зрения приобретаемого опыта). Благодарность Богу (люди верующие прекрасно о ней осведомлены) за все происходящее в жизни; всему тому не упомянутому, что читатель считает для себя принципиально важным.

Кульминация Благодарности – Молитва. Ее роль в своей жизни каждый определяет самостоятельно. Но факт оспорить тяжело: Молитва как практика признана многими великими людьми. Никто не вправе настаивать на ее использовании, но совет попробовать молитву тем, кто никогда не прибегал к ее силе, лишним точно не будет (предварительно стоит получить консультацию сведущих, которым «неофит» полностью доверяет).

Стоит подчеркнуть, что Молитва – это не столько просьба, сколько Благодарность предкам, Миру, Вселенной (например, для атеистов), Богу (для верующих или обретающих Веру) за мудрость, возможности, таланты.

Такой финал – прекрасное завершение любого Дня, замечательная подготовка к Дню грядущему.

Чтобы он был как можно более успешным, спать лучше с 23:00 до 5:30. Именно эти часы – биологически «полезное» время, наилучшим образом подготавливающее к бодрствованию.

Практика. Утро начинайте не спеша. Телевизор, телефон, радио не включайте, не открывайте социальные сети. Спокойно пробудитесь, потянитесь, «разбудите» суставы и связки. Встаньте, умойтесь, примите контрастный душ или оботритесь полотенцем. Выпейте стакан воды. Сделайте зарядку. Поешьте фруктов (если есть чувство голода).

После этого можно возвращаться в мир активных действий, общения, обмена информацией.

Верно начатое утро определяет динамику, последовательность и продуктивность всего последующего дня.

Такое Утро будет Добрым.

Представляется разумным, чтобы каждый создал собственный ритуал Качественного Утра: определил, например, оптимальные часы для сна; убедился, ознакомившись с мнением медиков, что целесообразно остановить выбор именно на них; узнал, в частности, в чем заключается функция гормонов (мелатонина, эндорфина, серотонина) в организме человека и как сохранять свое психическое и физическое состояние в наилучшей форме на долгие годы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.