

Василий Сычев

Учебник счастья



Василий Сычев

**Учебник счастья. Авторская
психологическая методика**

«Издательские решения»

Сычев В.

Учебник счастья. Авторская психологическая методика /
В. Сычев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908019-6

Эта книга о том, как научиться не страдать, общаться без чувства вины и, конечно, о том, как научиться быть счастливым. В первой части книги описывается авторская методика — «Самоформирование», вобравшая в себя все передовые и актуальные научные знания о мозге и поведении, доступные на сегодняшний день. Самоформирование позволяет осуществлять невиданные ранее вещи — впервые в истории развития живых существ осознанно формировать свою психику.

ISBN 978-5-44-908019-6

© Сычев В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	7
Часть 1. Самоформирование	8
Глава 1.1. Общение без обвинения	12
Глава 1.2. Отказ от негативных эмоций	15
Глава 1.3. Отказ от вредных привычек	20
Глава 1.4. Поиск забытого удовольствия	28
Глава 1.5. Медитация. Обучение сознания, искусству «выключения» мозга	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Учебник счастья

Авторская психологическая методика

Василий Сычев

© Василий Сычев, 2019

ISBN 978-5-4490-8019-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Сычёв Василий Алексеевич

Российский изобретатель, предприниматель, автор публикаций в журналах «Вестник практической психологии образования», «Директор по персоналу» «Управа», материалов на сайтах «Executive.ru», Фонд «Институт экономики города» и многих других.

Я невообразимо богат. У меня есть все время и пространство мира, бесконечное во всех измерениях, чтобы там ни говорили физики. Я был раньше, я буду потом, я бывал во многих местах и во многих побываю, а если где-то и когда-то я не окажусь, то легко смогу побывать там в воображении.

Передо мной есть все знания мира, я смогу узнать, увидеть, понять все, что захочу, и все, что захочу, я смогу придумать, создать и изобрести.

И наконец, у меня есть все счастье моего внутреннего мира. Я умею и хочу быть счастливым.

Поэтому я никуда не спешу, ни с кем не воюю. Я хожу по миру с широко раскрытыми глазами, познаю и создаю его, размышляя о нем.

Эта книга о том, как научиться не страдать, общаться, без чувства вины и, конечно, о том, как научиться быть счастливым. Кроме того, она о мире, мире без войны, о людях, не жаждущих лишь денег и потребления, но живущих, ради общего развития и процветания, в общем – это книга о Счастливом Образе Жизни.

В первой части книги описывается авторская методика «Самоформирование», вобравшая в себя все передовые и актуальные, научные знания о мозге и поведении, доступные на сегодняшний день. Самоформирование позволяет осуществлять невиданные ранее вещи, впервые в истории развития живых существ осознанно формировать свою психику.

Вторая часть книги о будущем, о жизни без агрессии и жадности, о том, как счастливо жить в согласии и мире, не разрушая окружающую среду.

Третья часть книги – это попытка переосмыслить существующий научный взгляд на весь комплекс когнитивных наук. Эта часть будет интересна прежде всего ученым и людям, увлекающимся наукой.

Предисловие

Страдать необязательно!

Надпись огромными буквами в центре города

Здравствуйте, друзья, я волшебник, да, да самый настоящий волшебник, я умею делать мир вокруг немного лучше, добрее и радостнее. А самое приятное, что и вы тоже волшебники, честное волшебное, просто не все об этом знают. Если вы уже научились изменять окружающую реальность, то знаете, что делать это можно, только изменив себя. Изменив свое отношение к реальности и получив необходимые знания, можно изменить место, в котором вы живете, и людей, с которыми вы общаетесь, и сделать мир вокруг немного светлее и дружелюбнее.

Один человек, может не очень много, он может изменить только то, к чему могут прикоснуться его руки или слова, но если мы, волшебники, объединимся, то действительно сможем сделать многое, поэтому я предлагаю вам дружбу и предлагаю объединить наши усилия, ну... а если вы еще не умеете творить волшебство, то не беда, я запросто научу вас этому и тому, как стать счастливыми.

Но как же стать Счастливым простому человеку? К сожалению, я не могу сделать вас счастливыми, просто взмахнув волшебной палочкой, так работает выдуманное, сказочное волшебство, а я волшебник Всамделишный. Всамделишное волшебство работает так: я могу сделать волшебниками вас, а вы сами сделаете счастливыми себя и, возможно, окружающих. Здорово?! Ну... тогда вперед, друзья!

Часть 1. Самоформирование 7 шагов от страдания к счастью

Мы с вами будем становиться волшебниками постепенно, шаг за шагом, ведь нам придётся **полностью изменить себя** и свое отношение к окружающему миру. Да, путь к счастью, конечно, нельзя назвать коротким, может потребоваться не один год (я, например, двигаюсь по нему уже 5 лет), это и понятно, ведь приступая к изучению йоги или восточных единоборств, вы не рассчитываете стать мастером за пару месяцев, но и тяжелым его назвать нельзя, так как это путь к счастью. С каждым шагом ваша жизнь будет становиться легче и проще, пока вы не поймете, что ничего больше не причиняет вам сильных страданий. Это действительно похоже на волшебство: когда ты привычно готовишься начать страдать, но этого не происходит – ты спокоен, безмятежен или радостен.

Сначала мы с вами попробуем научиться общаться без обвинений, ведь чувство вины – первый убийца счастья. Затем мы будем учиться не испытывать лишние негативные эмоции (зависть, жажду мести и пр.), откажемся от стервозности и обидчивости, ведь эти эмоции по сути своей являются обратной стороной обвинения или приносят чувство вины. После того мы попробуем отказаться от вредных привычек, ведь они тоже часто делают нас несчастными. Затем мы будем искать забытое удовольствие, будем вспоминать, что же приносило нам удовольствие раньше и, конечно, придумывать новые способы его получения, ну и, безусловно разберемся, от чего стоит получать удовольствие, а от чего – нет. На следующем этапе мы научимся медитировать, то есть будем обучать свое сознание искусству «отключать мозг», это поможет нам получать меньше новых негативных эмоций. Только после этого мы попробуем понять себя, без этого мы не сможем найти то, что приносит нам страдания. И уже в самом конце мы начнем учиться изменять себя, вот здесь-то все волшебство и начнется, но волшебство строго научное: **все методики, описываемые в данной книге, основаны на научных знаниях**; к счастью, здесь вы не найдете размышлений о «космической энергии» и прочей эзотерики.

Итак, подытожим: поскольку первая часть этой книги, как минимум – по названию, все же учебник, пусть даже и «радостный», было бы неплохо почерпнуть из него знания. Как же мы будем действовать, ведь отдельные шаги требуют значительного времени? Разумно ли будет, прочитав отдельную главу, отложить книгу и заниматься воплощением прочитанного в жизнь? Да, можно делать и так, но, вероятно, удобнее всего будет ознакомиться со всей книгой, прочитав ее, а затем возвращаться к отдельным шагам, тем более что многие из них можно делать и одновременно. Ну и, конечно, поскольку это учебник, в конце каждой главы мы будем коротко повторять ее суть, так нам проще будет оставить прочитанное в нашей долгосрочной памяти.

В дорогу, друзья, будущие волшебники!

Вот оно счастье

Не гоняйся за счастьем:

оно всегда находится в тебе самом.

Пифагор

Хорошо, нам осталось только разобраться, что же такое счастье. Попробуем поговорить об этом самым простым языком, насколько это возможно; с другой стороны, неплохо было бы, рассказать о том же и более строгим языком, приближенным к научному, так и поступим: с другой стороны книги (в конце) мы поговорим о счастье в терминах физиологии и психологии, поэтому если вам близка наука, то не мешайте нам и начните чтение книги с *Части 3 СОЖ* языком науки, а мы начнем наши размышления.

На одном из этапов эволюции возникло такое замечательное явление, как память. Человек отличается от других животных тем, что имеет огромный объем долгосрочной памяти. Чем же так хороша эта избороздившая нам весь мозг память? Задолго до того, как появился такой прекрасный механизм управления живым организмом, как долгосрочная память, существовал и, к слову сказать, доныне неплохо существует другой механизм управления – набор инстинктов. Есть он и у нас (мы с ним рождаемся), и, например, у муравьев. Инстинкты – это тоже хороший способ управления животным: те же насекомые миллионы лет процветают, повинаясь инстинктам. В общем, во всем они хороши, кроме одного: инстинкты прописываются в мозгу животного один раз при рождении, и, чтобы их изменить, должно смениться много поколений, множество животных должно родиться и умереть, прежде чем «мудрый» естественный отбор создаст новый вид животных с новым набором инстинктов, приспособленных для новых условий жизни. Но что делать, если окружающий мир меняется слишком быстро на протяжении времени жизни одного поколения? К сожалению, в данном случае животное вынуждено искать знакомую для себя среду обитания или умереть. Именно эту проблему и решает долгосрочная память. Многие высшие животные и особенно человек могут изменять свое поведение на протяжении жизни. Допустим, пропала из озера рыба, и мы, в отличие от животных, повиновующихся, только инстинктам, не будем следовать «заложенной программе», каждый день закидывая и доставая пустые сети, – мы пойдем в лес, ведь недавно видели там ягоды и фрукты. Проще говоря, память – это очень хорошая и важная штука. Работает она следующим образом: воспоминания остаются в нашей памяти, и мы еще будем об этом говорить, прежде всего когда мы испытываем эмоции, неважно – положительные или отрицательные. В будущем, когда ситуация напоминает нам в чем-то похожие события из прошлого, мы начинаем испытывать такие же, как и в прошлом, эмоции. Например, когда-то вы решили перейти ручей по скользкому бревну, решение оказалось не самым удачным, вы поскользнулись и больно ударились, а то и вообще проходили пол-лета на костылях. Если когда-нибудь в будущем вы снова подойдете к похожему бревну, память «услужливо напомнит» вам прошлые события, и вы начнете испытывать негативные эмоции (причем они даже необязательно всплывут в сознании, просто настроение резко поменяется, и вам станет неприятно и страшно), что, возможно, убережет вас от повторной ошибки. Или наоборот: когда-то вы провели восхитительный отпуск в прекрасном курортном городке, и, если в будущем что-то напомнит вам этот отпуск (название города, экзотический аромат или пение цикад), настроение ваше вдруг сразу улучшится, и вам очень захочется снова оказаться в этом милом городке. Другими словами, у нас имеется множество воспоминаний (у людей их особенно много по сравнению с другими животными, даже по сравнению с высшими млекопитающими), и все это множество меняет наше настроение, резко ухудшая его, остерегая нас от повторения опасных поступков, или улучшает его подталкивая нас к повторению поступков приятных (полезных). Вот мы и добрались до определения счастья. Счастье – это двухступенчатый процесс получения удовольствия у высших млекопитающих. Дело в том, что у высших млекопитающих и особенно у человека процесс получения удовольствия состоит из двух стадий: на первой – мы начинаем получать удовольствие, как и все другие животные, от различных приятных вещей, а на второй у нас подключаются воспоминания, и, если ситуация напоминает нам приятные моменты, мы будем счастливы, если негативные – будем страдать. Представьте себе ящерицу, которая только

что поймала, жирное (вкусное) насекомое. Она выбралась на солнышко и с удовольствием поедает его. Все. Она довольна, процесс получения удовольствия в самом разгаре. Пожелаем ей приятного аппетита и представим себе себя – человека. Допустим, женщина вернулась вечером с работы, открыла холодильник, а там... вкуснейшее пирожное. Ну и все... кушай себе, казалось бы, и радуйся, но не все так просто у нас, людей, она начинает думать, что пирожное – жирное и она, как и в прошлый раз, наберет вес, а еще ведь на дворе пост: и если она его съест, то опять не выдержит условий, предписанных кем-то свыше, и еще – пирожное-то последнее, а она его съела и оставила дочку без сладкого, – в общем, где там уже удовольствие и счастье? Начинаются так привычные нам страдания. Второе определение счастья это – удовольствие без чувства вины. Да-да именно чувство вины является основным убийцей счастья. Довольно большой объем памяти, а значит – и воспоминаний, вызывающих разные эмоции, в том числе и чувство вины, присутствует и у других высших млекопитающих. Представьте себе собаку, которая добралась до вкуснейшей колбасы, но поймала на себе взгляд хозяина, напомнивший ей весьма крепкие вчерашние тумачи, и вот уже она, поджав хвост, грустно бредет «на место». У человека, как мы уже заметили, различных воспоминаний значительно больше, чем у других животных, и связано это не только с большим объемом коры головного мозга, где они в основном и хранятся, но и с наличием способа их передачи друг другу. Мы можем общаться, рассказывать друг другу о своих переживаниях, поэтому мы храним не только личные воспоминания, но и множество общих для совместно проживающей (общающейся) группы людей, например – страны. Все мы знаем, что это буква «А», что пожилым людям нужно уступать место, а после шести есть нехорошо и т.д., и т. п. Все эти совместные воспоминания и составляют культуру. В культуре очень много, различных культурных норм, ограничений, при нарушении которых мы испытываем неприятные эмоции и со временем таких запретов становится еще больше, а что делать, ведь наш мир становится все сложнее, а значит – стать счастливым человеку все сложнее и сложнее. Друзья! Наше счастье нуждается в защите! Еще точнее, нам надо учиться быть счастливыми.

Вопреки мнению многих людей, счастье – мимолетное явление. Обычно ощущение счастья длится от нескольких секунд до нескольких минут. Поднял голову, увидел облака белые, но все разные, а само небо голубое, голубое и какое-то бездонное, аж дух захватывает. Посмотрел минуту и пошел дальше по тропинке до края луга в лес за грибами. Долше всего состояние счастья длится, когда человек кого-то очень сильно любит, но и это проходит. Что же получается, большую часть времени мы несчастны? Необязательно, достаточно хотя бы два-три раза в день быть счастливым, и ты проживешь счастливый день. А из счастливых дней сложится жизнь, в которой будет много счастья.

Совсем немного отвлечемся от созерцания счастья и посмотрим на его обратную сторону – страдание. Да, мы можем страдать из-за того, что в данный момент («здесь и сейчас», как любят говорить психологи) на нас оказывают влияние негативные факторы: травма, болезнь, шум, отсутствие или избыток пищи, агрессивное поведение и т.д., но в большинстве случаев мы начинаем и продолжаем страдать из-за «внутренних факторов», да-да, конечно, это неприятные воспоминания. Текущая ситуация напоминает нам, что-то неприятное из прошлого, причем иногда неприятное настолько, что такие воспоминания называют травмирующими, и вместе с воспоминаниями всплывают и эмоции. Воспоминание, необязательно всплывает в сознании, просто вдруг станет плохо и неприятно. Воспоминания в нашем мозге связаны между собой ассоциативно, то есть без участия логики (она может быть, а может и не быть ее): например, мы в полнолуние идем рядом с памятником Пушкину, и вдруг из-за него на нас выскакивает агрессивная собака. В дальнейшем Пушкин, памятники и полнолуние будут у нас вызывать в памяти злую собаку. Где логика? Пушкин, конечно, великий сын, рус-

ского народа, заслуживший себе памятник еще при жизни, о чем сам и упоминал, но логики нет, одни ассоциации.

Мы любим говорить, что страдаем из-за «давления обстоятельств» или из-за «давления» начальника, но если разобраться, можно понять, что «обстоятельство» (в виде, например, звонка кредиторов из банка, в котором у вас неоплаченный кредит) или выговор начальника занимает 15 – 20 минут, а остальное время мы «давим» на себя сами все время, пока у нас активна группа клеток мозга, составляющая воспоминание о неприятном моменте (неприятных моментах), мы испытываем неприятные эмоции, причем, как мы уже говорили, это воспоминание необязательно должно всплывать в сознании, а продолжительные, сильные эмоции вызывают стресс и все связанные с ним проблемы.

Из знания о том, что страдаем мы из-за воспоминаний и они связаны ассоциативно, можно сделать важный вывод: когда мы страдаем, бесполезно с помощью логики убеждать себя, что все хорошо, логика здесь вообще не причём, и еще: причина страданий находится не в настоящем, а в прошлом. Значит, чтобы перестать страдать, надо изменить свое прошлое? Но может ли человек сделать невозможное? Простой человек, конечно нет, но мы же волшебники: прочитав книгу до конца и освоив методику Самоформирование, мы сможем менять свое прошлое.

А пока мы начнем учиться жить без страдания и – прежде всего – без чувства вины. Что же, прямо со следующей страницы и приступим.

Глава 1.1. Общение без обвинения

*Подчиненный перед лицом начальствующим должен иметь вид
лихой и придурковатый, чтобы умом своим не смущать начальства.*

Указ Петра 1

Друзья, прежде всего, нужно понять, что обвинение – это не только замаскированная агрессия, в некотором «облегченном» виде это такой стиль общения, к несчастью, в прямом смысле слова повсеместно применяемый в обществе. К несчастью, потому, что виновный человек не может быть счастливым, виновность и счастье – это два противоположных состояния. Применяется же такой стиль общения для того, чтобы занять доминирующую позицию. Принцип «кто первый наехал, тот и прав», не нов и может применяться как осознано, так и не осознано просто потому, «что так все делают». Стыд и виновность – это одно и то же чувство. Другими словами, стыд – это осознание своей вины, а истоки вины в свою очередь лежат в боязни наказания со стороны доминирующей особи. Чувство стыда вызывает нарушение правил поведения, установленных в стае, группе, обществе и т. п. В человеческом обществе эти правила достигли наибольшего развития и постоянно усложняются вместе с развитием технологий, по сути дела именно это называется культурой. В любой стае или группе животных установлен порядок доступа к пище, партнеру противоположного пола и т. д. Если установленный порядок нарушается особью с небольшим статусным уровнем, то неизбежно следует наказание со стороны доминирующих особей (вожак, родители, начальник и т.д.), в этом случае провинившаяся особь должна выразить покорность (например, поджать хвост или опустить голову; здесь уместно вспомнить поговорку «повинную голову, меч не сечет»). По сути дела, доминантная особь должна вызывать у окружающих чувство вины. Если идет вожак стаи, лидер, царь, все должны поджать хвосты, опустить головы или встать на колени. По мере развития человеческого общества, вместе с уменьшением агрессивности, снижается и роль агрессии в доминировании, а значит – подчиненный уже не обязан всегда быть виновным (я начальник – ты дурак), но, к сожалению, заставить окружающих чувствовать вину и в настоящее время – самый простой способ стать лидером, поэтому очень многие люди осознанно или не осознанно им пользуются. Простой бытовой пример: муж пришел домой поздно, задержался в гараже, т.к. пил пиво с друзьями. Договориться с женой о том, что такой поступок не является «правонарушением» не получается, поэтому он знает, что его будут ругать. Естественный выход из сложившейся ситуации – заставить жену чувствовать вину. Дальнейшее развитие событий каждый может легко представить себе из личного опыта. Скорее всего, наш герой вспомнит и плохие кулинарные способности жены, и то, что она плохо прибирается, ну и, конечно, тяжелая артиллерия – ребенок, которого не умыли, не одели, не воспитали и т.д., и т. п. Понятно, что жена, защищаясь, применит ту же технику и вспомнит много неприятных для мужа вещей, чтобы заставить его чувствовать вину. Постепенно обоюдные обвинения входят в норму, и практически любой разговор заставляет его участников чувствовать вину. И вот уже счастье становится в данной семье редким гостем. Выйти из такой ситуации, конечно, непросто, но, возможно и сделать это можно, только если **все** участники перестанут применять технику обвинения. Прежде всего необходимо понять, что такое общение делает всех несчастными и захотеть изменить ситуацию. После этого можно постепенно учиться общаться без взаимных обвинений.

Теоретически, у вас может быть четыре выхода из ситуации, когда вас пытаются втянуть в диалог, основанный на обвинении.

Первое – покорно опустить глаза и начать испытывать чувство вины.

Второе – начать обвинять оппонента в ответ, стараясь вызвать чувство вины у него.

Третье – попытаться объяснить оппоненту принцип общения без обвинения, которого вы придерживаетесь, рассчитывая на то, что он всё поймёт и изменит свое поведение.

Четвертое – прекратить общение с данным человеком до момента, пока он не перестанет высказывать обвинение.

Первое и второе неприемлемо, поскольку убивает счастье, к слову сказать, на практике несчастными становятся оба участника такого диалога, потому, что обвинения чаще всего бывают взаимными.

Последний вариант – перестать общаться – тоже не очень хорош, но, к большому сожалению, на практике (по крайней мере, как показывает мой жизненный опыт) крайне сложно объяснить человеку, почему ты не хочешь общаться в стиле обвинения. Чаще всего он просто не понимает, о чём идёт разговор: «Все так общаются, и я тоже. Ты какой-то особенный, что ли?». Но стараться это делать всё-таки нужно, потому что время от времени или со временем это всё же получается, а не общаться с некоторыми людьми неохота или нельзя.

Но если мы общаемся без обвинений, получается, что мы должны терпеть любое поведение окружающих? Конечно, нет. Если произошло какое-то случайное событие, которое в будущем никогда не повторится, например, толкнул вас в толпе незнакомый молодой человек, спешащий на работу, то, пожалуй, бессмысленно мстить ему, выкрикивая вдогонку грязные оскорбления. Мстить вообще бессмысленно в наше время (мы обсудим это чуть ниже), да и он вряд ли сделал это специально, значит, ситуация, скорее всего, никогда не повторится, но если происходит что-то, что мешает вам жить и происходит это с «завидной» регулярностью, например, ваш сын всегда «забывает» убрать борщ в холодильник, отчего сие произведение кулинарного искусства непременно приходит в негодность, то нужно сделать так, чтобы ситуация в будущем не повторялась. Чувствуете разницу: не обвинять человека в том, что он – безмозглый кретин, сын кретина и никогда ничего не умеет сделать, всегда все портит и т.д., а поговорить о ситуации в будущем: «Былое было и прошло, никто ни в чем не виноват, я не хочу, чтобы ты чувствовал вину, но ситуация меня не устраивает, мне неохота, чтобы так было, так плохо для дела и для всех нас, давай подумаем, что сделать и как сделать, чтобы так не было в будущем». Такой подход поможет действительно изменить ситуацию в будущем в отличие от обвинения, которое в большинстве случаев не меняет поведение, а только создаёт новый конфликт.

Для некоторых людей может встать вопрос: «Но если не обвинять других людей, о чём же тогда разговаривать, и самое главное, как же тогда руководить ими?»

Во-первых, поверьте, помимо обвинений есть огромное количество тем для разговора. Если вы разговариваете с хорошим знакомым, спросите у него, что случилось в его жизни нового, расскажите, что нового произошло у вас. Спросите его, что ему больше всего нравится в жизни, расскажите, что больше всего нравится вам и так далее, и тому подобное, в конце концов с малоизвестным человеком можно по старой доброй английской традиции поговорить о погоде.

Если вы руководитель и ищите способы управления коллективом, то советую вам подойти к этому вопросу профессионально. Помнится, когда я изучал менеджмент, нам рассказывали, если мне не изменяет память, о 8 источниках власти, среди которых, например, есть экспертная компетентность, другими словами, вы можете быть ужасным «ботаном», но, если вы хорошо устанавливаете «Windows», к вам будут регулярно обращаться все ваши знакомые, упрашивая вас помочь с компьютером. Есть еще, конечно, и харизма – это врождённое умение лидера, еще власть дает обладание ограниченным ресурсом – это если, например, только у вас во всём офисе имеется суперклассный кофе, который вы заказываете на секретном сайте. Все кофеманы будут увиваться около вас, упрашивая угостить им и так далее, и тому подобное. Вообще менеджмент – наука управления людьми – это настоящая, большая наука, основанная на практике. Если вы всерьез хотите научиться управлять людьми, то начните с изучения теории: она научит вас правильно делегировать свои полномочия, расскажет о разных стилях управления и различных исследованиях в этой области, изучив все это и многое другое, вы поймете, что жестко директивный стиль управления, основанный на обвинении, далеко не самый лучший вариант управления коллективом.

Сливки главы.

Итак, общение в стиле обвинения убивает счастье у всех участвующих в нём людей. К сожалению, такой стиль общения принят во многих странах, обществах, организациях и семьях прежде всего потому, что, кажется, самым простым способом стать главным. Нельзя отказаться от общения с обвинением в одиночку, от этого должны отказаться оба партнера, но, к сожалению, на практике сделать это бывает очень непросто. Но если вы настойчивы, иногда некоторые люди меняются.

Глава 1.2. Отказ от негативных эмоций

Перед тем, как мстить, вырой две могилы.

Конфуций

Уважаемые друзья, есть множество эмоций, которые, подобно обвинениям, приносят страдания вам и окружающим людям. Многие из них являются замаскированным обвинением, например, обида, зависть, или оборотной стороной обвинения, например, стеснительность, особенно в радикальных формах, мешающих человеку нормально жить. Обида – это когда мы многократно напоминаем себе неприятный случай, то есть постоянно эксплуатируем негативное воспоминание, что приводит к его усилению и созданию новых ассоциативных связей, а месть – это когда мы постоянно строим планы отмщения, то есть не только постоянно используем негативные воспоминания, но и создаем связанные с ним новые. Поэтому нужно уметь прощать обиды, а в идеале просто перестать обижаться на «внешние раздражители» и, что очень важно, нужно научиться прощать себя, то есть перестать в чем-то винить себя. Еще есть стервозность и садизм – по сути своей агрессивная форма обвинения, приносящая удовольствие отельным извращенным личностям, но это удовольствие никогда не сможет стать счастьем, так как связано с негативными культурными нормами (об этом мы поговорим ниже, в главе 1.4 «Поиск забытого удовольствия»). Наконец, есть жажда мести, ревность и другие эмоции, которые уже, скорее, являются проявлением агрессии в чистом виде. На практике бывает довольно сложно провести границу между этими эмоциями и понять, где заканчивается одно и начинается другое, но в принципе для нас это и неважно, мы будем стараться избавиться от всех этих деструктивных форм поведения. Но как же нам это сделать, ведь некоторые из них являются прямым проявлением инстинктов, например, ревность? Да, избавиться от ревности крайне сложно – так же, как и от агрессивного поведения. Если вы ему подвержены, тут нужны особые методики, и они существуют: во многих случаях нужна также помощь специалиста, но, к счастью, людей, которым самостоятельно не справиться с агрессией не так много, по крайней мере подавляющее большинство людей в подавляющем большинстве случаев ее легко подавляют. Поэтому мы с вами не будем рассматривать такие методики, а поговорим о техниках, которые помогут нам отказаться от зависти обиды, стервозности и т. п.

Прежде всего мы должны решить, что они нам не нужны и мы хотим от них избавиться. Это самое главное, а дальше – дело техники, например – самовнушения. Лично я начал с того, что перед тем как уснуть, повторял про себя: «Я ни на кого не сержусь, я всех прощаю и себя прощаю». Да-да, обвиняя других и обижаясь на них, мы часто обвиняем себя и на себя же обижаемся. Самовнушение – очень хороший и реально работающий инструмент, мне он помог в жизни много раз. Еще один пример его применения – прекрасное (а возможно, даже и чудесное, т.к. я не ожидал, что мне вообще что-нибудь поможет) избавление от чрезмерной стеснительности: меня, студента весьма среднего заведения, ныне носящего гордое прозвание «колледж», а в те времена называемого запросто «технарь». Помню, как я ехал на встречу со своим первым будущим начальником и страшно боялся: как же я, «простой смертный», буду разговаривать с «Самим Начальником Цеха». Меня просто в пот бросало от страха, и я точно не смог бы и слова вымолвить в этом важном разговоре, но многократное повторение (про себя) фразы «Я уверен в себе, я ничего не боюсь, я спокойно могу поговорить с любым человеком» позволило мне успокоиться настолько, насколько было необходимо для внятного разговора. Техника самовнушения еще понадобится нам не раз, ее можно и нужно применять во многих случаях, например, мы будем применять ее в процессе самоформирования в главе

1.7. «Изменение прошлого. Самоформирование». И раз мы уже заглянули в будущее, отметим, что очень успешно можно применять самовнушение во время медитации (глава 1.5. «Медитация. Обучение сознания искусству „выключения“ мозга»).

Сейчас я стараюсь работать с негативными эмоциями в момент их возникновения. Например, если, проходя мимо «крутого» коттеджа и вспоминая свою дачу, я чувствую, как зависть запекает песню страдания, я останавливаюсь и работаю с этим чувством. В данном случае может помочь логика, и это удивительно, ведь, как мы увидим дальше, логика практически бесполезна, когда мы имеем дело с эмоциями. Я спрашиваю себя, зачем мне коттедж площадью во многие сотни или даже тысячи квадратных метров? Что хорошего в обладании таким коттеджем, кроме возможности похвастаться перед своими знакомыми? Это бесполезная и вредная для нашей планеты трата ресурсов. Вдумайтесь, некоторые люди готовы потратить огромное количество своего времени, эмоций, порой положить всю свою жизнь, а в худшем случае и чью-нибудь другую ради того, чтобы иметь жилище на несколько квадратных метров больше, чем у других, машину, большую, чем у других, на полметра и, самое главное, золотые обои на стену. Друзья, я лично не люблю золотые обои, ну не хочу я, чтобы после моей смерти, люди говорили: «Вот какой молодец Василий – работал всю жизнь и смог купить машину на полметра больше, чем у других, или яхту на 100 метров больше, состояние на 10 млрд больше (не принципиально)». Это очень глупая цель, а зависть – разрушающее нашу психику чувство.

По существующему определению, богатым считается тот человек, который имеет запас ресурсов, например, денег, необходимых для жизни, и чем дольше он может прожить, не работая, на своём запасе, тем богаче его можно считать. Получается, что богатым можно стать, либо зарабатывая всё больше и больше денег и увеличивая при этом потребление, либо научившись жить скромно. Если вы признаете, что всё, что нужно для счастья, у вас есть в данный момент, вы автоматически становитесь самым богатым человеком на свете, с другой стороны, если вы миллиардер и не можете спать, мечтая о покупке нового, огромного острова или корпорации соседа, то вы становитесь самым бедным человеком на свете. Вот такая вот арифметика жадности: чем вы жаднее, чем больше завидуете другим, тем беднее вы становитесь.

К счастью, человечество переросло или перерастает многие негативные эмоции и традиции, например, в древнейшие и старинные времена месть действительно имела какой-то смысл. Представьте себе отдаленное селение, например, горное, в котором живет семья, человек 10. До ближайшего жилья в лучшем случае несколько километров. Небольшая группа злоумышленников может легко взять его штурмом и натворить грязных дел. Но вот если они будут знать, что их будут искать и мстить, они могут немного задуматься и, может, в редких случаях даже передумать. Сейчас, к счастью, нравы немного поменялись. Человечество постепенно становится менее агрессивным. Ну, например, мы значительно реже едим и даже просто сжигаем своих соплеменников, и, самое главное, появились специальные органы, например, полиция, которые в подавляющем большинстве случаев решают ваши проблемы быстрее и эффективнее, чем вы в одиночку; по крайней мере, если ситуация серьезная, а если она не серьезная, то стоит ли она сил, времени и эмоций, затраченных на месть. В итоге мы понимаем, что в наше время месть бессмысленна. Если ситуация систематически повторяется или проблема серьезна, пишите заявление в полицию или прокуратуру, в противном случае плюньте и не тратьте свою драгоценную жизнь на мелкую месть. Зависть тоже стала бессмысленной. По крайней мере, в нашей стране и других странах с более или менее высоким уровнем жизни практически нет людей, которые на самом деле умирают с голоду. У подавляющего большинства есть крыша над головой, поэтому чаще всего предметом для зависти является размер и стоимость «богатства», без которого «и не прожить». У меня дача 6 соток, а у соседа 7,5. Все,

мне не жить от зависти?! Дело в том, что в старые времена продуктов и товаров действительно не хватало для всех людей и умереть от того, что у тебя в амбаре всего полбочки зерна на зиму, было вполне реально, но промышленная революция и индустриализация производства в корне изменили ситуацию. Беда нашего общества отнюдь не в нехватке продуктов и товаров, а в их избытке. В наше время риск умереть от ожирения, вызванного перееданием, в сотни раз превышает риск умереть от голода. Подробнее мы поговорим об этом во второй части книги, а сейчас нам главное понять, что зависть наша не имеет под собой реального основания. Мы спокойно выживем, если будем обжираться меньше и оставим себе старый смартфон. Продиктована она (зависть) в основном рекламными текстами, столь популярными в эпоху сверхпотребления, в которую мы живем.

Скажем ещё пару слов об обиде. Обида – это слегка замаскированная форма обвинения, используется она как мужчинами, так и женщинами: «Ты виноват, я обиделась». Ну... а дальше – всё, как и с прямыми обвинениями. Большинство людей используют обиду, как и прямое обвинение, для доминирования, не осознавая этого: «Все так делают, и я тоже». Но есть и мастера/мастерицы обиды. Они обижаются часто, сильно и вынуждают партнера буквально «плясать под свою дудку». Мне доводилось видеть экстремальные случаи, когда партнер буквально «бегал на цыпочках» и «боялся громко дышать», предупреждая любое желание второго партнера. Конечно, как мы помним, такие отношения, основанные на обвинении-обиде, не принесут в семью счастье. Обида, конечно, своеобразный вид обвинения: обижается обычно одна сторона, вторая извиняется или терпит, но терпит чаще всего недолго и начинает защищаться, а, как мы помним из предыдущей главы, стандартный способ защиты при обвинении – это встречное обвинение, и разговор в такой семье быстро скатится до обидно стандартного: «Всё я обиделась! Ты обиделась?! Да ты сама Это я сама? Да ты сам...». Я слышал даже как-то высказывание, что от таких скандалов семья только крепнет. Вроде как поругались, зато потом помирились и стали любить еще больше, мол, «бьет – значит любит». Но необязательно, друзья, даже обладать психологическим образованием, чтобы понять: семья не может укрепиться от взаимных обвинений и скандалов, развалится – да, а укрепитесь – нет.

Ну и... в завершении полтора слова о стервозности и садизме. И то, и другое может приносить удовольствие, но никогда не принесет счастье. Почему так происходит, мы поговорим в главе 1.5. «Поиск забытого удовольствия», здесь же мы попробуем разобраться, как нам избавиться от подобного поведения. Мы помним, наш первый шаг – решить, что подобные эмоции нам не нужны. Казалось бы, крайне банальный шаг, но на самом деле – критически необходимый. Еще совсем недавно, в конце девяностых – начале двухтысячных годов подобное поведение признавалось чуть ли не главной добродетелью женщины, и многие девушки вели себя так только потому, что «это правильно» и «все светские львицы себя так ведут» и «вообще так принято». В общем, такое поведение являлось культурной нормой. Попадая в такую среду, человек не только не стремится избавиться от данной привычки, но и, скорее, пытается ее приобрести, даже вопреки своим личным моральным нормам. Садизм – это, казалось бы, «из другой оперы», но, на самом деле, провести черту между объединением и обидой, мстостью, стервозностью и садизмом не всегда возможно. Одно часто перерастает в другое или является разновидностью первого. Действительно, представим себе девушку, которая устроила так, что ее подруга 2 км возвращалась домой пешком со стертymi в кровь ногами. Кто она – стерва или начинающая садистка? Или допустим мужчина, который мстит женщине, забирая у неё детей. К какой категории мы с вами его отнесем?

Наш организм в прямом смысле состоит из того, что мы едим, то есть буквально из тех же атомов, из которых состояла наша пища, вода и воздух, которым мы дышим. С нашей психикой

ситуация точно такая же, наша психика состоит из врождённых инстинктов и из того, что мы познали за время жизни с той лишь разницей, что, съедая что-то ненужное, мы естественным путем можем его вывести из организма, а все, что мы узнаем (запоминаем) становится частью нашей психики иногда надолго, а подчас и навсегда.

Мозг постоянно работает с активными воспоминаниями и выдает нам их в обработанном виде, из этого складывается решение задач, планы, мечты и т.д., и т. п. Поэтому если загружать в мозг многие часы просмотров передачи «Дом-2» и хроники «желтой прессы», выбирающей из всех (хороших и плохих) происшествий большого города самые отвратительные, то мозг выдаст нам решение вопроса, какими матерными словами один герой передачи должен ответить другому или того, как лучше отравить родственника, пока он не отравил тебя, и получить все наследство самому. Мне как-то приходилось сталкиваться с девушкой, страстной поклонницей фильмов ужасов, ставшей таковой не вопреки красочным рассказам отца-милиционера о подробностях преступлений, всегда носившей с собой маленький, но острый нож для того, «чтобы перерезать горло маньяку, когда он на нее нападет». Обратите внимание не «если», а «когда». Но если в тот же самый мозг загрузить данные о соотношении химических элементов или воспоминания о прекрасном отпуске, проведенном с друзьями, то он выдаст, например, периодическую таблицу элементов или планы создания детского оздоровительного лагеря. Есть истории людей, которые в прямом смысле без рук и ног смогли очень многого добиться в жизни. Взять хотя бы историю Бетховена, написавшего свои лучшие произведения уже будучи глухим, или даже историю Ломоносова, который не то чтобы не смог поступить на бесплатное место в университет (университета тогда еще и не было), а он его сам создал, предварительно придя в Москву ПЕШКОМ и т. д. Я помню, как сам в юности, лежа в больнице со сломанной рукой, был воодушевлен примером соседа по палате – шахтера, лежавшего в очередной раз со старой травмой и вследствие несчастного случая потерявшего все пальцы на одной руке и два на второй. Он рассказывал невероятные вещи о том, что сам этими культиками прекрасно режет по дереву. Выйдя из больницы, я подумал: «Пусть у меня одна рука в гипсе, но разве не смогу я вырубить из полена простое топорщице» – и действительно вырубил, немного потренировавшись, и подарил другу, а он потом не раз благодарил за отличное, ухватистое топорщице, не чету «магазинным».

Мне всегда легче, проще и лучше, чем другим

В старые времена в детстве и юности, я, как и все, любил поспорить, что мне жизнь даётся тяжелее, чем другим. Особенно это касалось различных соревнований и споров: побеждали с ребятами наперегонки, пришел последним и начинаешь объяснять: «Но мне-то тяжелее, чем другим, у меня вон какая сумка большая, а тебе проще, у тебя ноги сильные. И так во всём – мы стараемся объяснить, как же нам по отношению к другим тяжело жить. Сейчас я кардинально поменял свое отношение к этому вопросу. Я считаю, что мне всегда всё легче и проще дается, чем другим. Сейчас, если я несу, например, тяжелую сумку, то непременно думаю, что у меня мышцы рук сильнее, чем, ну, например, у женщин и, соответственно, мне, конечно же, легче нести эту сумку. Я смотрю на людей, страдающих вокруг меня, и думаю: «Но мне-то, конечно, легче, я придумал методику, которая позволяет научиться быть счастливым». И так – во всём всегда и везде, я стараюсь придумать, почему же мне легче и проще, чем другим. Отчасти это такая веселая игра, своего рода шутка, построенная на том, что все ищут, почему им тяжелее, а я ищу, почему мне проще, но в основном – это осознанный серьёзный подход, жизненная позиция, которая позволяет намного проще решать все возникающие вопросы.

А вот ещё один, связанный с первым навык, который я советую вам развивать. Люди умеют создавать воспоминания о том, чего еще не было, это «воспоминания» о будущих событиях или о тех вещах, которые мы пока не видели, это наши мечты, планы, грезы. Мы берем наши воспоминания и создаем из них новые воспоминания. Например, мы хотим построить домик на своём садовом участке и представляем себе крышу, такую же, как у соседа через три участка слева, сруб, который мы видели два года назад у коллеги с работы, вспоминаем о том, что двоюродный брат строил дом два с половиной года с помощью бригады строителей и даже дал их телефон. Из всего этого в голове у вас рождаются план будущих событий и образ дома, который должен получиться в итоге. Примерно так же рождаются любые мечтания, планы, образы. Это некая модель, условно скажем, «воспоминание» о том, чего еще нет. Если в дальнейшем эта модель будущего не совпадет с реальностью, мы сильно расстраиваемся. Собрались построить дом в следующем году, представляли себе, как будем радоваться после сдачи экзамена или планировали развитие собственного бизнеса, а в итоге получилось, что жизнь не совпала с нашими планами. В этом случае, когда наша модель будущего, не совпадает с реальностью мы испытываем сильные негативные эмоции. Если такие ситуации повторяются часто, это может приводить к тому, что мы боимся чуть ли не любых новых действий. Поразительный факт: многие предприниматели, которые по определению должны быть открыты новым идеям и проектам, очень болезненно и неохотно начинают новые направления деятельности или меняют что-то в старом бизнесе. Происходит это потому, что им за свою жизнь приходится очень часто заниматься рискованными проектами, большая часть которых по определению заканчивается неудачей (по статистике до девяноста трех процентов), в итоге нарисованная ими модель реальности часто не совпадает с фактической: вложил миллион в это направление – получил «по рукам», год жизни в новый бизнес – и опять «по голове». Постепенно любой человек начинает всё сильнее реагировать на неудачи и всё тяжелее строить новые планы, иногда это может превратиться в серьезную проблему. Когда я начал замечать у себя чересчур болезненную реакцию на неудачи и нежелание строить новые планы, я стал учиться реагировать по-другому. Во-первых, я переписал у себя некоторые мешающие правильно реагировать воспоминания, как это сделать, мы будем говорить дальше в главе 1.7. «Изменение прошлого. Самоформирование», а затем я начал учиться воспринимать ситуацию, когда моя модель будущего не совпадала с реальностью, не как неприятную угрозу, а как новую возможность. Например, не удалось реализовать новый проект или запатентовать изобретение, зато освободилась много времени, занятого старыми проектами, и можно наконец заняться тем-то и тем-то. Конечно, мне или кому-то другому вряд ли удастся настроить свою психику таким образом, чтобы всегда очень радоваться неудачам, во-первых, это неестественно реакция, поэтому добиться ее крайне сложно, а во-вторых, этого и не нужно: неудачи должны немного расстраивать, но сильно расстраивать они не должны, и навык видеть в неудачах возможность очень полезен для всех людей.

Сливки главы

Итак, существует множество негативных чувств, мешающих нам жить, забирающих у нас время, счастье, а порой и всю жизнь целиком. Вы можете избавиться от них, во-первых, признав, что они вам не нужны, а во-вторых, осознанно, логически рассуждая о бесполезности и глупости этих чувств. Обращайте внимание не только на то, что вы едите, но и на информацию, попадающую в ваш мозг: испорченная рыба отравит вас на несколько дней, а вот некачественная информация может сделать вас жадным, злым, мстительным навсегда.

Глава 1.3. Отказ от вредных привычек

О, жизнь пьяницы – вина, и потом вина.

Дорогие друзья, может ли человек быть счастливым, употребляя табак, алкоголь или наркотики? Да, конечно. Счастливым можно быть практически в любой ситуации, даже смертельно больным, без рук, без ног и т. д. Безусловно, физические страдания и негативное воздействие внешней среды могут затруднить, процесс получения удовольствия, а значит и счастливым становится будет сложнее (мы с вами помним из первой главы, что удовольствие – это только первая ступень счастья), про негативные воспоминания, являющиеся первейшей помехой для счастья, мы здесь вообще говорить не будем, ибо забрались уже в другую часть нашей книги, а лучше вернемся к теме нашего размышления – к пресловутым наркотикам, табаку, алкоголю и вопросу о том, мешают ли они счастью? На первый взгляд, вроде совсем не мешают, и кажется даже, что помогают. А что? «Замахнул» сто грамм, втянул сигаретный дым, укололся – и вот оно, счастье. Получается, надо только почаще «замахивать», курить, колоться – и всегда будешь счастлив? А вот тут данная теория начинает буксовать. Во-первых, общее количество удовольствия в силу ряда причин, всегда примерно одинаково. Это связано, например, с тем, что любые эмоции, в том числе и удовольствие, напрямую связаны с выделяющимися нейромедиаторами и гормонами, а их количество не может безгранично повышаться или сильно понижаться без последствий для организма. Но любой живой организм очень рационален, если что-то не используется, оно атрофируется. На заре космонавтики, когда в 1970 году впервые, был преодолен восемнадцатисуточный предел пребывания в космосе, состояние космонавтов, вернувшихся на землю после полета на «Союзе-9», специалисты описывали словом «бедственное». На кораблях того времени не было возможности тренировать свой организм на специальных тренажерах, и всего восемнадцати суток пребывания в условиях микрогравитации хватило, чтобы мышцы, включая сердце, атрофировались настолько, что космонавты не смогли сами двигаться. Что-то похожее происходит и с процессом получения удовольствия. Рассмотрим ситуацию на примере употребления такого вещества, как алкоголь. В детстве и юности, до того как мы начинаем активно употреблять алкоголь, мы умеем получать удовольствие от разных вещей: от созерцания облаков, пения птиц, запаха сирени, рыбалки (это когда рыбу ловят, а не пьют J), вышивания, пения и т.д., и т. п. Алкоголь, попадая в мозг, маскируется под важнейший нейромедиатор (ГАМК) и способствует в числе прочего выделению нейромедиаторов и гормонов удовольствия – серотонина и дофамина (для упрощения мы не будем здесь рассматривать все процессы, протекающие в организме под воздействием алкоголя, в том числе долгосрочные, такие, как разрушение клеток мозга). Итак, у организма, появляется простой способ получить удовольствие, а поскольку общее количество удовольствия, как мы помним, более или менее одинаково, нет смысла получать его от других вещей. Постепенно мы привыкаем получать удовольствие за редким исключением только от алкоголя. По сути дела, он забирает счастье у других вещей, и мы радуемся только в момент его употребления, то есть мы довольны всего пару раз в неделю, когда пьем, а все остальное время мы несчастны (не здесь ли кроется она из причин «лидирования» с конца списка России в рейтингах счастья).

Когда ты пьешь, тебе кажется, что других способов получения удовольствия и нет вовсе. Помню, как сам во времена злоупотребления алкоголем думал, что жизнь сера и уныла и я еще целую неделю буду жить без радости, если в пятницу не удастся добраться до возжеленной отравы. На самом деле, так оно и есть, пока ты пьешь, почти все удовольствие ты получаешь от алкоголя, но как только ты перестаешь пить, тебе снова может открыться весь огром-

ный и солнечный мир разнообразных удовольствий, забытый тобой благодаря «взрослому» напитку.

Вторая причина, снижающая количество счастья пьющего человека, – чувство вины, возникающее после практически любой пьянки. Достаточно выслушать рассказ о своих похождениях или вспомнить их (что, к слову, удаётся, опытному пьянице далеко не всегда), и чувство вины гарантировано. Пожалуй, всю жизнь пьяницы можно описать так – вина, и потом вина. Как мы помним, чувство вины противоречит состоянию счастья, в принципе, поэтому между пьянками быть счастливым становится все сложнее и сложнее.

Выходит, быть счастливым с помощью алкоголя – не самая хорошая идея. А учитывая то, что, по некоторым оценкам, каждый четвертый человек в России умирает раньше времени по причинам, связанным с алкоголем, и среди взрослых (трудоспособных) мужчин показатель смертности может доходить до **пятидесяти процентов (!!!)**, начинаешь понимать, что, если ты хочешь быть не просто счастливым, но еще и живым, употреблять данные напитки не стоит. Попробуем просто осознать эти страшные цифры. Они действительно реальные: достаточно сравнить нашу смертность со смертностью в Объединённых Арабских Эмиратах (где алкоголь запрещен), чтобы увидеть, что у них все эти люди не умирают, а живут дальше (дольше). По продолжительности жизни среди мужчин Россия занимает 127 место (Объединённые Арабские Эмираты – 35 место) среди 183 стран, немного опережая Папуа Новую Гвинею, Зимбабве, Бурунди и т. д. (и это – учитывая разницу в медицинском обслуживании, питании и социальных условиях – не вызывает особой радости).

Раньше мы разбирали психологическую зависимость, а есть еще зависимость физиологическая. Она возникает по тем же причинам, что и зависимость психологическая, но в этом случае видны явные изменения физиологии нашего тела. Поскольку вещества, изменяющие наше эмоциональное состояние, как мы уже говорили, очень похожи на наши гормоны, нейромедиаторы или влияют на их количество. В первом случае, они начинают занимать их место в физиологических процессах. Гормоны и нейромедиаторы действуют на клетку благодаря рецепторам, расположенным на ее оболочке. Условно можно сказать, что рецептор – это некий «замок», а гормон – «ключ»; форма гормона позволяет им соединяться только с определёнными рецепторами, и, когда это происходит, гормон начинает менять процессы, протекающие внутри клетки. Поступающие извне вещества, напоминающие гормоны, – это как бы «подделка ключа», причем вещество может действовать так же, как гормон, или просто занимать место в «замочной скважине», не давая гормону присоединиться и начать работать. В первом случае организм воспринимает ситуацию как избыток гормона, а значит – бессмысленно и даже вредно производить этот гормон или нейромедиатор самому. Если у вас есть возможность купить поесть в ближайшем магазине, то добывать еду другим способом, наверное, нет смысла. Регулярно ходить на охоту вроде уже и неохота, да ягоды с грибами собирать каждый день уже не соберёшься, а зачем? – сходил в магазин – и всё есть. Так же и здесь: если извне поступают вещества, очень напоминающие наши гормоны или нейромедиаторы, организм начинает «лениться» их производить или, наоборот, производит каких-то веществ больше, если их работа блокируется. Кроме того, меняется и количество рецепторов, то есть в итоге происходят физиологические изменения, мы меняемся физически.

Еще она проблема привыкания заключается в том, что, подобные вещества только на первых порах приносят нам больше удовольствия, а потом мы привыкаем к ним (мы помним, что общее количество удовольствия в целом примерно одинаково), причем изменения происходят на физиологическом уровне, в итоге подобное вещество, например, никотин для куриль-

щика нужно не для того, чтобы почувствовать себя лучше, чем некурящие, а для того, чтобы почувствовать себя нормально. Задумайтесь, мы тратим свое здоровье, здоровье окружающих, время, деньги, иногда жизнь, и в итоге все только для того, чтобы почувствовать себя нормально, то есть так, как бы мы себя чувствовали, никогда не попробовав данную отраву!

Недавно я побывал в компании, употребляющей водку, и решил понюхать её, чтобы вспомнить, к счастью, забытый вкус. Вы знаете, вкус этот для здорового не «подсевшего» на неё человека, например, ребенка или человека, отказавшегося от её употребления, можно очень точно описать одним словом: этот вкус – тошнотворный. И как же нужно измениться, чтобы считать его приемлемым или даже приятным? Помню, как сам с друзьями обсуждал, что вот эта водка пьется лучше, потому что мягче и приятнее. К сожалению, наше поколение – поколение пьющих людей – практически невозможно изменить. Чтобы мы ни делали, большинство всё равно продолжить пить, и многие умрут от этого раньше срока. Но что мы действительно можем и даже обязаны сделать – это не передать эту пагубную привычку нашим детям. Для этого прежде всего, конечно, нужно изменить нашу культуру и делать это нужно всем обществом через органы государственной власти. Как это можно сделать, мы будем разбирать в последней части. Но может ли что-нибудь сделать отдельный простой человек, а конкретно – мы с вами? Да, конечно. Например, мы можем научить наших детей праздновать без алкоголя. Вопрос действительно важный. Несколько лет назад, когда я уже отказался от употребления этих напитков, в день моего рождения в моём доме собралась небольшая компания. В этот год я не собирался отмечать праздник, но как-то само собой праздничное настроение постепенно одержало верх, и мы решили всё-таки организовать торжество. Возник вопрос, как устроить праздник? Поскольку половина гостей употребляла алкоголь, а вторая, включая меня, не употребляла, все решили, что праздник будет безалкогольным. Но как его провести? Я понял, что ни родители, ни учителя, и никто из моих родственников или знакомых никогда не учили меня организовывать праздники без алкоголя. Для нашей культуры праздник без алкоголя – это что-то ненормальное, выходящее за рамки разумного. Доходит до страшных вещей. Помню, как бывшая супруга рассказывала мне о выпускном (из детского садика) своего младшего сына. Родители, посоветовавшись, решили проводить празднование в ресторане, она и еще несколько родителей были против, но общее собрание проголосовало «за». Представьте себе, как это происходило: шестилетние дети в красивой одежде сидят за столом и поднимают бокалы, конечно, пока с безалкогольным шампанским, за окончание садика, рядом за соседним столом, веселится другая компания, в которой взрослые пьют настоящий «взрослый» алкоголь. Дети смотрят на соседний столик и спрашивают у родителей: «А когда нам можно будет пить настоящее вино?» Родители отвечают, что они ещё пока маленькие, но, когда подрастут и станут совсем большими, смогут тоже «поступать как взрослые», и дети, начинают считать года в страстном желании стать такими же «большими», как дяди и тёти, весело выпивающие стопку за стопкой.

Употреблять крепкий алкоголь на Руси начали всего лишь несколько веков назад. Изготовление спирта из ржаного сырья русские изобрели в 1448—1474 гг. Разбавленный водой хлебный спирт получил название хлебного вина, или водки. Лишь со второй половины XVI в. появляются свидетельства о пьянстве в России, и в настоящий момент застолье немыслимо без алкоголя, или другими словами: *Пьянство, Являющееся Теоретически Необходимым Избавлением Целевой Аудитории* от усталости, есть неотъемлемая норма культуры, однако до этого момента крепкие напитки наши предки не употребляли. Именно поэтому какие-то традиции организации праздников можно взять из нашей истории, какие-то, конечно, придется организовывать и придумывать заново, но сделать это нужно обязательно, иначе все будет продолжаться, то есть умрет раньше времени каждый четвертый ребенок. Доводилось ли вам бывать на родительском собрании? Если да, то в следующий раз, когда вы будете на нем присутство-

вать, подумайте о том, что из детей, сидящих за каждым двумя партами, кто-то один не доживет до старости, если мы ничего не изменим. Кто же это будет: Петя, Серёжа, Маша или ваш ребенок, брат, сестра?

Бросать не бросая, или как избавиться от ОРЗ

Конечно, все люди разные, поэтому и процесс отказа от вредной привычки, происходит для всех по-своему. Кому-то это дается легко, и он потом говорит: «Не понимаю я людей, которые не могут бросить, – это же совсем просто». Но некоторым людям это действительно даётся с огромным трудом, и далеко не всегда в этом повинно отсутствие силы воли (хотя бывает и так). У некоторых людей может в силу разных причин сложиться очень сильная психологическая привязанность к пагубной привычке, например, когда все положительные воспоминания связаны только с ней или у человека может быть генетическая предрасположенность к образованию данной привычки (в этом случае преодолеть ее крайне тяжело). У всех людей свой путь к светлому будущему, однако некоторые его вехи во всех случаях одинаковы, о них-то мы и поговорим.

Если зависимость вызвана веществом, попадающим извне и маскирующимся под наши гормоны или нейромедиаторы, то цель избавиться от нее разветвляется на две задачи:

- 1) избавиться от физиологической зависимости;
- 2) избавиться от психологической зависимости.

Избавится от физиологической зависимости можно в свою очередь двумя способами: «резко завязать» или постепенно снижать дозировку вещества, вызывающего зависимость. Конечно, бывают случаи, когда растягивать процесс «употребления» нельзя: например, это просто может угрожать жизни человека, или у человека слабая сила воли, и процесс отлучения его от вредной привычки происходит при его пассивном участии или вообще без него; могут быть и другие медицинские или социальные препятствия постепенному отлучению от «зелья», но, по моему глубокому убеждению, в большинстве случаев делать это следует постепенно, иначе не миновать вам симптомов «страшной болезни ОРЗ». В данном случае «ОРЗ» – это «Очень Резко Завязал», а симптомы данной «болезни» такие: повышенный градус страдания в бездонном потухшем взгляде, повышенное отделение жидкости (слюны) при взгляде на процесс употребления и кашель вместо связной речи, если больному предложить присоединиться к процессу употребления. Ну, а если серьезно, человек может действительно сильно страдать физически при резком прекращении приема вещества, от которого у него имеется зависимость. Например, при резком прекращении приема опиатов человек действительно, помимо прочих синдромов, чувствует сильную боль. Дело в том, что, как мы помним, все вещества, вызывающие зависимость, похожи на наши гормоны или нейромедиаторы и, занимая их место, изменяют наш метаболизм. В данном случае опиаты, поступающие извне, очень похожи на те, которые мы сами производим, – эндорфины. Организм в ответ на поступление сторонних опиатов перестает их вырабатывать: а зачем тратить лишние ресурсы? Одна из основных задач эндорфинов – снижение болевых ощущений, то есть в норме они убирают всю лишнюю боль, которая неизбежно возникает при работе очень сложной и разветвленной нервной системы. Если человек, регулярно употребляющий опиаты, резко прекратит их прием, то у него начнется «ломка», он будет ощущать всю боль, которую в норме убрали бы внутренние опиаты – эндорфины. Поэтому отказываться от любых, вызывающих зависимость веществ, лучше постепенно. Например, я снижал употребление алкоголя примерно восемь лет. Сначала постепенно пере-

шел с потребления водки и спирта (весьма популярного в девяностые и начало нулевых годов напитка!) на употребление двадцатиградусных настоек; когда не было возможности приобрести настойку, я разводил водку клюквенным морсом или делал различные коктейли. Произвести такую замену совсем не сложно, просто вместо одной бутылки водки я брал две настойки или разбавлял ее пополам морсом. Затем, через пару лет, вместо настоек я стал употреблять крепленое вино, например, массандровскую «Мадеру» или испанский «Херес»; если не было возможности купить вино, я делал уже привычные коктейли или добавлял в водку больше морса. Еще через несколько лет я стал употреблять только десертные вина и пиво, в этот момент, для того чтобы напиться в «драбадан», мне уже приходилось выпивать огромное количество жидкости, и, к счастью, не всегда это удавалось. Постепенно я отказался от употребления вина и пил только пиво. А потом как-то сам собою настал тот день, когда я привез домой одну из двух четырехлитровых канистр пива, купленных на выходные, мне просто не захотелось допивать вторую. После этого были выходные, на которых я выпил всего пару литров пива, причем последний литр явно через силу. И все, я ПОНЯЛ, ЧТО Я БОЛЬШЕ НЕ ЗАВИШУ ОТ АЛКОГОЛЯ! Сейчас я могу иногда выпить бокал хорошего вина или бутылочку хорошего пива, чтобы почувствовать вкус, но, если чувствую, что начал пьянеть, я перестаю это делать. За последний год я выпил граммов триста вина с девушкой и две бутылки пива под рыбу в бане, в прошлом году – граммов двести шампанского на Новый год и три бутылки пива в общей сложности. Теперь я точно знаю, что могу спокойно обойтись без алкоголя, не прикладывая совсем никаких усилий, он просто не нужен моему организму. Примерно также я избавлялся и от никотиновой зависимости, постепенно снижая количество никотина, поступающего в организм.

Кроме алкоголя и никотина, мне доводилось бросать легкие наркотики и другие вредные вещества (детство и юность пришлось на лихие девяностые), но, к счастью, серьезной зависимости ни от того, ни от другого я не приобрел. Но если у вас, к большому несчастью, такая зависимость есть, то бросать ее всё-таки лучше под наблюдением специалистов: сами понимаете, дело серьезное...

Очень важно снижать количество поступающих в организм веществ РАВНОМЕРНО! Самый, пожалуй, плохой вариант – терпеть, терпеть, а потом сорваться и снова терпеть. Многочисленные исследования показали, что в случае нерегулярного вознаграждения дрессируемые животные прикладывают намного больше усилий для его получения. Да-да, мы ведем себя в этом случае точно так же, как собака, ожидающая лакомство за умело принесенную палку: мы неосознанно стремимся повторить ощущения, полученные от нерегулярного поступления «лакомства». Яркий пример такого поведения – азартные игроки, они верят, что могут получить «лакомство» – большой выигрыш, но не знают, когда это произойдет, и готовы совершенно неразумно тратить суммы в разы, превосходящие этот выигрыш, в его ожидании. Один мой знакомый пытался таким образом бросить пить. Он держался, терпел, но время от времени (где-то раз или два в год) срывался и... Но о последствиях лучше деликатно умолчать, скажем только, что он очень не любил узнавать о них через несколько дней, когда уже мог это сделать.

Чтобы избавиться от физиологической зависимости, нам нужно заново научить наш организм вырабатывать необходимые для него вещества в нужных количествах.

Бросая курить, я поступал следующим образом: начал отказываться от того, от чего отказаться было проще всего, например, вместо тридцати сигарет в день стал курить двадцать, потом перешел на более легкие сигареты, потом опять снизил количество и так далее и тому подобное. В итоге я курил до половины пяти самых легких сигарет в день, ну и потом всё же

пришлось «взять волю в кулак». Случилось это так: я намеренно не держал дома лишних сигарет, и вот они кончились. Я начал бегать по квартире в поисках хоть какого-нибудь «чинарика». Когда я это осознал, я твёрдо решил бросить: ситуация просто пугающая – я не хочу гробить свое здоровье, и вот я, помимо своей воли, бегаю и ищу себе яд. Кто же управляет моим телом? Точно не я, а сигареты. И вот неделя проявления силы воли – и я свободен! В общем, первый шаг – снижение потребления вредных веществ, таким образом, мы немного снизим физиологическую зависимость и упростим себе сам процесс отказа от вредного вещества. Да, это займет некоторое время: я, например, слезал с алкоголя несколько лет, на табак у меня ушло тоже, по-моему, не менее пары лет, но оно того стоит: процесс упрощается кардинально, кроме того, время нам потребуется также и для снятия психологической зависимости, основная причина которой, как мы помним, снижение разнообразия удовольствия, что в свою очередь является следствием употребления вызывающих зависимость веществ. Именно поэтому нашей основной задачей будет на этом этапе поиск забытого удовольствия (согласитесь, полезное и приятное занятие). Итак, параллельно со снижением потребления зелья мы будем вспоминать, от чего же мы получали удовольствие раньше, а также будем искать новые его источники. Делать это мы будем в следующей главе, потому что дело это серьезное: например, не праздным является вопрос, от чего следует получать удовольствие, а от чего нет, а здесь на скорую руку мы можем что-нибудь забыть или запутаться в разных аспектах темы, поэтому вернемся к нашему плану избавления от вредных привычек.

А какие привычки вообще являются вредными? Прежде всего, конечно, те, которые наносят вред здоровью, вашему или окружающих: это наркотики, алкоголь, табак. Наверное, вам доводилось встречать людей, которые наносят себе вред, чрезмерно увлекаясь азартными играми, причём подвержены этой напасти, к сожалению, не только мужчины. Есть, пожалуй, целый класс привычек, которые становятся вредными при чрезмерной дозировке, но проблема в том, что, увлекшись ими, мы думаем, что наша дозировка еще нормальная и, к несчастью, кругом находится немало людей, которые считают так же. Интернет, например, хорошая штука, мы еще будем говорить о возможных перспективах его развития, но если ты подросток, а все твои знакомые проводят всё свое время на просторах сети, то велика вероятность, что и ты потеряешь немалую часть прекрасных моментов реальной жизни. При чрезмерных дозировках вред могут нанести такие привычки, как употребление кофе или даже чая, хотя эти привычки оказывают как полезное, так и отрицательное влияние. Если вы пьете кофе или чай один раз в день задолго до сна (желательно в первой половине дня), не перебарщивая с дозировкой, то здесь, пожалуй, польза перевешивает вред, особенно в случае с чаем. Но если вы выпиваете три-четыре чашки крепкого кофе в день, да и еще два-три раза, пьете большое количество чая, как, например, это делал в свое время я, последствия не заставят себя долго ждать. Я, например, на данный момент отказался от следующих привычек: употребление легких наркотиков (пару раз баловался в юности), употребление алкоголя (была довольно-таки сильная зависимость), курение (курил 17 лет). Мне кажется, от этих привычек должен отказаться любой здравомыслящий человек, ценящий свою жизнь и жизнь окружающих, а дальше – решайте сами. Я, например, ещё отказался от кофе, сейчас пью только хороший китайский чай не чаще одного раза в день, не смотрю телевизор (ищу нужную информацию, в том числе – видео, в интернете), стараюсь без надобности не пить лекарства, например, снотворное и успокаивающее, но это мой выбор, вы сами можете определить привычки, мешающие вам жить и ограничить их. К слову сказать, многие вредные привычки, описываемые в данном абзаце, формируют только психологическую зависимость (такие, как, например, зависимость от интернета или еды, по крайней мере так кажется на первый взгляд). На самом деле, физиологическая зависимость тоже формируется, это зависимость от собственных гормонов. Другими словами, при ограниченном выборе источников удовольствия мы можем «зацикливаться» на некото-

рых из них и привыкать к ним, «подсаживаясь», разучиваясь получать удовольствие от других вещей.

Кроме избавления от физиологической зависимости, нам предстоит избавиться от зависимости психологической. Первая составляющая психологической зависимости, как мы помним, это снижение разнообразия удовольствия. Наша вредная привычка обкрадывает нас, забирая все удовольствие на себя, поэтому очень важная составляющая отказа от неё – поиск нового удовольствия, которому будет посвящена следующая глава.

Вторая немаловажная составляющая психологической зависимости, которая, к слову сказать, вытекает из первой, это большое количество положительных воспоминаний, связанных с нашей привычкой, конечно, негативных, пожалуй, больше, но и положительные воспоминания присутствуют, ведь мы длительное время получали удовольствие именно таким способом. Как работать с воспоминаниями, мы с вами будем говорить в самой, пожалуй, важной главе нашей книги – 1.7. Самоформирование. Причём мы будем в основном изменять воспоминания негативные и даже травмирующие. Ну, а здесь воспоминания положительные, стоит ли их вообще трогать? Да, пожалуй, иногда (не всегда!) стоит. Наша психика устроена так, что мы стремимся повторять ситуации, которые ассоциируются у нас с положительными воспоминаниями и напротив стремимся избегать ситуаций, ассоциирующихся с воспоминаниями негативными, поэтому, если у нас будет много положительных воспоминаний, нас постоянно будет тянуть повторить старый опыт. Чтобы не допустить этого, пожалуй, стоит погрузиться в некоторые положительные воспоминания (например, о застолье) и подумать: а так ли всё было хорошо и к чему всё в итоге привело. Еще раз отметим, что подробнее о технике «перезаписи» воспоминаний мы будем говорить в главе 1.7. Самоформирование, а пока мы, произнеся фразу «к чему это привело», сами того не заметив, перешли к ещё одному важному для избавления от вредных привычек моменту – наличию негативных воспоминаний. Многие современные методики избавления от пагубных пристрастий как раз и основываются на создании сильного, порой травмирующего воспоминания, связанного с привычкой, от которой мы стремимся избавиться. Другими словами, человека, просто «до смерти» запугивают и привязывают это воспоминание (страх) к привычке. Да, отвечая на ваш немой, прошу заметить, вопрос, отметим, что бывают воспоминания о том, чего не было! Их порой у нас не меньше, чем воспоминаний о реальных событиях. Все мечты, планы, попытки представить себе место, в которое мы собираемся поехать, это как раз и есть такие воспоминания. Но что-то мы опять сошли в сторону с практически прямой дороги наших размышлений: если найдём время, поговорим об этом позже, а сейчас вернемся назад. Многие современные техники основаны на том, что с помощью гипноза, внушения или убеждения у пациента создаются крайне негативные воспоминания о предметах его палубных увлечений. Вероятно, не так редки случаи, при которых без данного воздействия не обойтись: например, у человека есть генетически определенная предрасположенность к данной привычке, крайне мешающая избавлению от неё, или слабая сила воли и заставить себя сделать непростой выбор он не может в принципе, поэтому данные методики, конечно, заслужили себе право на жизнь, но наша техника в данном отношении лучше, она не оставляет в психике человека «железных заноз» страха, однако, друзья, вовсе отказываться от формирования негативных ассоциаций нам не следует, другое дело, что мы будем брать уже существующие негативные воспоминания и привязывать их к положительным воспоминаниям, которые нам нужно ослабить. Помните, мы прервались на том, что начали вспоминать положительные моменты застолья, подумали, что не так уж и всё было хорошо, как нам казалось тогда, и наконец вспомнили, к чему же это всё привело в тот раз, да и другие случаи вспомнили. Вот тут-то память любезно представит нам огромный список «славных подвигов рыцаря печального морального образа». В принципе и всё! Вот так про-

сто и не напрягаясь мы воспроизвели множество сложно произносимых процессов, которые помогли нам немного изменить с плюса на минус знак эмоций, связанных с нашими воспоминаниями, и ещё крепче ассоциативно привязать к ним негативные воспоминания, а большего нам и не надо: мы снизили физиологическую привязанность, уменьшив дозы вредящих нам веществ, снизили психологическую привязанность, чуточку изменив воспоминания и найдя новые источники удовольствия, а значит, дали нашему сознанию (а конкретнее – нашей воле) реальный шанс отказаться от вредной привычки. Дальше дело только за ней, за силой воли, но ведь она у нас есть, правда?

Сливки главы.

Хорошее вино вкусно, но есть четыре «но»,
затянет, счастье заберёт, здоровье, а многих и убьёт оно.

Очень вольный перевод восточного классика,
пропившего свой моленный коврик

Итак, основной принцип, если вы решили бросить вредную привычку – ничего не бросайте, постепенно снижайте психологическую и, если она есть, физиологическую зависимость.

Можно ли быть счастливым, употребляя алкоголь, табак наркотики и так далее? Да, можно, но употребление этих веществ сильно затрудняет процесс обретения счастья, во-первых, забирая на себя практически все удовольствие, тем самым лишая нас всего его разнообразия, а во-вторых, вызывая чувство вины: а в этот момент, как мы знаем, счастье невозможно в принципе. Все вещества, вызывающее привыкание, действуют по одному принципу: маскируясь под наши гормоны или нейромедиаторы, они вызывают физиологическую и психологическую привязанность. Избавиться от физиологической привязанности лучше всего, постепенно снижая дозу поступающего в организм вещества. Избавиться от психологической привязанности можно, отыскав новые или вспомнив хорошо забытые источники удовольствия. Делать это мы будем в следующей главе.

Глава 1.4. Поиск забытого удовольствия

Человек, как и все животные с развитой нервной системой, не может жить без удовольствия

Любезные мои друзья! Прежде всего поговорим о том, для чего вообще стоит получать удовольствие. Во-первых, мы помним, что удовольствие – это необходимая составляющая счастья, и без него счастье невозможно в принципе. Самое интересное, что чем больше у человека положительных воспоминаний, тем проще ему получить удовольствие, а значит – стать счастливым в будущем. Действительно, чтобы с нами ни случилось, память тут же подбросит похожие воспоминания, имеющие положительную эмоциональную окраску, и наоборот, если ваша память хранит в основном негативные воспоминания, любое событие с большей вероятностью напугает вас неприятными происшествиями из прошлого. Именно поэтому крайне важно в детстве дать ребенку получить множество приятных воспоминаний. Впрочем, начать исправлять ситуацию не поздно никогда. Как только вы начнете учиться получать удовольствие, «коллекция» ваших приятных воспоминаний начнет расти и вам с каждым днем всё проще и проще будет становиться счастливым.

Мало вспомнить то, от чего вы получали удовольствие раньше, и найти новые его источники – надо ещё научиться «смаковать» каждый момент такого удовольствия, и самое главное – научиться превращать его в счастье, а этого, как мы помним, можно достичь, только если получать удовольствие от тех вещей, которые мы считаем правильными.

Дело в том, что человек, как и все животные с развитой нервной системой, не может жить без удовольствия. Все животные испытывают удовольствие, делая то, что «велят» им инстинкты. У высших животных, особенно у человека, все большее значение в поведении начинают играть воспоминания, мы получаем удовольствие, повторяя то, что делали, когда нам было приятно. Уровень гормонов или нейромедиаторов, вызывающих удовольствие, в организме должен быть примерно одинаковым, если его уровень снижается до критических значений, может возникнуть серьезная болезнь, (например, болезнь Паркинсона), связанная с низким уровнем дофамина. Именно поэтому, если у нас исчезают одни источники удовольствия, например, при отказе от вредных привычек, мы сразу же начинаем получать удовольствие от других вещей или, если это невозможно, возвращаемся к вредной, но приятной привычке. Как мы помним, наша вредная привычка «заставила» нас забыть о всем разнообразии источников удовольствия, поэтому, если мы не будем прикладывать усилий к поиску новых источников, наш организм начнет получать удовольствие от самых простых и доступных вещей. Прежде всего это, конечно, еда, и пренебрегать этим источником удовольствия, конечно, не стоит, но всегда следует помнить, что, если мы будем искать удовольствие только в этом, например, заменяя употребление алкоголя или табака едой, мы можем очень быстро набрать вес, что тоже скажется на здоровье не самым лучшим образом, поэтому еда не должна становиться единственным источником удовольствия. Если мы с вами приглядимся к нашему определению счастья как процесса получения удовольствия от того, что не вызывает чувства вины, то поймем, что питание продуктами, которые мы не считаем полезными, может принести удовольствие, но не счастье. Получается, что только здоровую еду (ту, которую мы считаем полезной) можно назвать счастливой едой. О счастливом питании мы поговорим в следующей части книги, а сейчас вернемся к размышлениям об источниках удовольствия. Вторым доступным источником удовольствия в нашем мире является телевидение, социальные сети,

компьютерные игры и т. д. Понятно, что злоупотребление данными источниками удовольствия тоже не очень полезно.

Возможно, вам при слове удовольствие первыми на ум приходят другие вещи, и это хорошо, ведь может быть сотни и тысячи источников удовольствия: общение с любимыми людьми или даже животными, вышивание крестиком, пение в хоре, созерцание заката и множество других вещей. Тут мы с вами можем вспомнить о том, что большая часть людей, говоря о счастье, произносит фразу: «Счастье у каждого свое». Да, отчасти они правы, но мы-то с вами знаем, что сам процесс счастья одинаков у всех людей, а вот источники его первой ступени – удовольствия – различны.

Важно знать, если мы хотим не просто получить удовольствие, а испытать счастье, то, как мы уже отмечали ранее, получать удовольствие нужно от тех вещей, которые мы считаем правильными. Например, если мы решим отомстить своему родственнику и эта месть нам удастся, мы сможем при определенных условиях испытать удовольствие, но счастливыми от этого мы не станем никогда, потому что явно или подсознательно будем осуждать данный поступок, а значит – чувствовать себя виноватыми.

«Но где же его найти, это удовольствие, ведь это не так просто?» – спросите вы. Поднимите голову вверх. Что вы видите? Бездонное голубое небо или облака? Вы представляете, они состоят из бесчисленного количества маленьких капелек воды или кристаллов льда, а над ними – всегда солнце или бескрайняя чарующая пустота усеянного звездами неба. Осторожно прикоснитесь пальцем к своим губам, послушайте любимую музыку, прокатитесь с горки. Это неправда, что с горки могут кататься только дети, обратите внимание на клумбу, мимо которой проходите, на дерево, на полную луну или молодой месяц. Друзья! Бесчисленное количество удовольствий окружают нас, и эти удовольствия называются «жизнь».

Можно радоваться любым мелочам: солнцу, небу, дереву, пению птиц, закату, восходу и так далее. Я, например, в числе сотен ежедневных больших и малых радостей обязательно получаю удовольствие от водяного массажа – душа, днём, когда пью хороший китайский чай или иван-чай собственного производства, вечером, когда прогуливаюсь по лесной тропинке. Из-за того, что эти действия я повторяю практически ежедневно, получается, что я бываю счастлив каждый день и не один раз. Можно радоваться просто тому, что ты живешь на свете. Как-то мне на глаза попала удивительная фраза, к сожалению, не помню – чья, возможно, польского фантаста Станислава Лема, смысл которой был примерно таким: «И даже если я попаду под поезд, и мне оторвет руку и ногу, и размажет по рельсам, я буду до самой последней секунды радоваться тому, что я жив». Пожалуй, автор немного «переборщил», сложно радоваться жизни на фоне сильной боли, но общий настрой, конечно, верный. Помнится, мне удавалось радоваться, когда я лежал в больнице с открытым переломом. Жизни вообще очень-очень хорошая штука.

«Ну, а как же «вечные ценности?» – спросите вы. Ведь из наших размышлений, получается, что человек может быть счастлив от таких «низменных вещей», как еда, секс и так далее. А где же созерцание прекрасных картин, наслаждение музыкой и все достижения великой (западной;) цивилизации? Очень точное замечание, уважаемые читатели. Поразмыслив над этим, мы поймём, что счастливыми мы можем стать с одинаковым успехом от поедания здоровой еды и от созерцания вечного шедевра; с точки зрения счастья, разницы нет никакой, но с точки зрения развития личности, разница действительно ощутима. Если мы хотим не просто стать счастливыми, но и превратиться при этом в полноценную и развитую лич-

ность, получать удовольствие лучше от сложных вещей, то есть от тех, которые полноценнее нагружают наш мозг. Например, прослушивание «шедевра попсы» может принести удовольствие, но не очень сильно будет развивать все части вашего мозга, ответственные за обработку звуковых сигналов, в отличие, например, от ситуации, когда вы слушаете классическую музыку и особенно, если лично присутствуете во время исполнения произведения. В этом случае ваш мозг должен будет обработать огромное количество звуков, исходящих из разных мест, отличающихся громкостью, частотой и другими характеристиками. Для неподготовленного мозга, впервые присутствующего (как часть целого слушателя, конечно) во время исполнения сложного произведения симфоническим оркестром, происходящее будет восприниматься, скорее, как непонятная какофония, чем как полный красоты и гармонии вечный шедевр. Кстати, интересный факт: профессиональные звукооператоры считают, что самыми сложными для записи и, конечно, для восприятия являются звуки живой природы. Разнообразие звуков, тихих громких, далеких и близких, различных по тону, частоте и различающихся еще множеством-множеством характеристик, намного сложнее для записи и обработки нашим мозгом (если, конечно, слушать их вживую и осознанно как гармоничную музыку), чем даже запись или прослушивание живого исполнения огромного симфонического оркестра. В том числе и поэтому я, например, сейчас предпочитаю тишину и живые звуки природы любой музыке. Точно так же дело обстоит и с другими вещами, например, с визуальными образами. Однотонный фон (если, конечно, речь идёт не о размышлениях тонкого эстета о всех вариантах того, что хотел, но не стал выразить художник), не вызывающий ассоциаций, не очень сильно, развивает ваш мозг, в отличие, например, от простой картинки. Богатые по композиции картины ещё сложнее, а значит – полезнее для вашего развития созерцать вечные шедевры. Конечно, самое полезное – вдумчивое созерцание живой природы. С точки зрения социальных навыков, сильнее всего развивает наш мозг помощь незнакомым людям; с точки зрения тонкой моторики – виртуозная работа с незнакомыми мелкими предметами – и так во всём. Если мы ставим перед собой цель – развитие личности и мозга, то лучшим выбором будут более сложные занятия, в особенности те, которые даются нам с трудом. Мы, конечно, помним, что эти занятия должны быть правильными.

Итак, наши размышления помогли нам понять, что удовольствие бывает простым, привычным для нас либо сложным и необычным, непривычным для нашего мозга. И те, и другие удовольствия хороши и могут перерасти в счастье, но вторые вдобавок ещё и развивают наш мозг, нашу личность. Кроме того, удовольствие может быть негативным, с точки зрения морали, и вызывать у нас чувство вины: такое удовольствие никогда не перерастет в счастье, а в худшем случае подключившееся чувство вины превратит его в страдание. С другой стороны, удовольствие может быть нейтральным, с точки зрения морали, или положительным, вызывающим гордость. И то, и другое может перерасти в счастье, но понятно, что от удовольствия, более правильного с точки зрения морали, счастье может быть более продолжительным и более насыщенным. С возрастом, особенно благодаря воздействию алкоголя, курению, разнообразие вещей, от которых мы можем получать удовольствие, снижается поэтому, чтобы поддерживать уровень счастья, нужно искать новые источники удовольствия, в том числе вспоминая о тех, которые «работали» для нас в детстве. Очень разумно в этот момент вести дневник наблюдений или хотя бы отмечать для себя то, что доставляет удовольствие, обдумывать, является ли это чем-то негативным с точки зрения морали и общечеловеческих ценностей, и, если данная вещь является приемлемой, стараться почаще ее повторять, особенно если это занятие достаточно сложное, чтобы развивать вас и ваш мозг, вашу личность.

Попробуйте мыслить нестандартно, то есть выйти за рамки монотонно повторяющейся обыденности, причём необязательно делать действительно нестандартные вещи – прыгать

с «тарзанки» и с парашютом, уходить на несколько лет в непроходимые джунгли, хотя это, конечно, тоже интересное решение, но в реальной жизни можно попробовать, например, сходить в кино, если вы не делаете этого обычно, в театр или в оперу, устроить пикник, почитать бумажную книгу, приготовить интересное и вкусное блюдо, если вы этим редко занимаетесь, и так далее. Обычные вещи могут раскрасить монотонную обыденность вашей жизни красками новых ощущений. Можно совершить «великое географическое открытие» – открыть новую полянку или ручеек в лесу или парке, сходить за грибами, если вы редко делаете это, съездить на экскурсию в соседний город или посетить отдаленную страну.

Обратите внимание, что удовольствие может приносить не только само событие, но и размышления, воспоминания о нём, построение планов. Например, если вы запланируете на выходной полноценный пикник, который обязательно принесет вам удовольствие, то сможете радоваться, размышляя и планируя его подготовку. Таким же образом будет действовать запланированный поход в театр, кино и так далее. А вот планы строительства новой бани или планы путешествия, которое вы совершите в отпуске, могут дарить вам радость на протяжении всего года, но стоит помнить и о том, что, если такие планы не будут выполнены, вас может настигнуть большое разочарование.

Огромное удовольствие доставляет творчество. Я, например, очень радуюсь, когда придумываю новое изобретение (в данный момент у меня уже есть несколько патентов), пишу новую статью или, как сейчас, книгу. Это источники огромного удовольствия на длительный период: надеюсь, все мы получим удовольствие от разработки и развития нашего мировоззрения Счастливого Образа Жизни (см. конец части 2). Но, как мы говорили выше, для удовольствия необязательно иметь глобальный повод, удовольствие от созерцания заката по сути своей ничем не отличается от удовольствия, которое получает художник этот закат рисующий. Я, например, получил большое удовольствие, всего лишь подобрав и обработав шкуркой доску для чаепития.

Наши американские друзья или лучше братья и сестры (ведь все люди на Земле – «несколькосотнородные» братья и сестры) любят выяснять друг у друга, какой день в их жизни был лучшим. Если спросить об этом меня, я скажу, что лучший день в моей жизни – завтра. И завтра я скажу тоже самое, причем это не только красивый афоризм, это жизненная позиция: я действительно радуюсь каждому новому дню и стараюсь, испытывать счастье ежедневно.

Сливки главы.

Чем больше у ребёнка или у взрослого человека хороших воспоминаний, тем проще ему будет становиться счастливым в будущем. Количество удовольствия всё время примерно одинаково в глобальном смысле, так как связано с выработкой гормонов и нейромедиаторов. Вредные привычки (употребление табака, алкоголя, наркотиков) крадут у нас разнообразие удовольствия, забирая его на себя, поэтому в момент отказа от вредных привычек особенно важным становится поиск новых источников удовольствия и восстановление старых, берущих порой истоки в детстве. В противном случае в момент отказа от этой привычки количество удовольствия временно снизится, и наш организм будет требовать его восполнения либо за счёт возврата к этой привычке, либо за счёт других, элементарных источников удовольствия, например, еды. Не всё удовольствие может перерасти в счастье. Как мы помним из определения, счастье – это удовольствие без чувства вины, или, другими словами, удовольствие, не ассоциирующееся у нас с негативными воспоминаниями, поэтому к счастью приводит лишь то удовольствие, которое приемлемо с моральной точки зрения и не вызывает чувство вины. Именно

поэтому, если вы хотите стать счастливым, следует выбирать морально приемлемые источники удовольствия. Для получения счастья подходят как простые источники удовольствия, так и сложные, но сложные, помимо удовольствия, развивают наш мозг и делают нашу личность многограннее.

Глава 1.5. Медитация. Обучение сознания, искусству «выключения» мозга

Успокойся

Ничего нет

Все эмоции в твоей голове

И того нет

Все пустое

:)

Напутствие дочери

Возлюбленные друзья мои, медитация, в нашем понимании, – это возможность научиться до определенного уровня контролировать текущие эмоции.

Для начала вам потребуется тихое спокойное место, желательно принять лежачую позу, впрочем, можно удобно сесть; в будущем, когда вы станете мастерами медитации (станете-станете!), то сможете делать это даже в неудобной позе, при шуме, в присутствии посторонних и других отвлекающих факторов. Итак, вы легли на свой диван и готовы начать медитацию.

Я повторяю следующую последовательность действий:

Сначала я повторяю про себя: «Мне удобно, мышцы ног расслаблены, мышцы рук расслаблены, мышцы тела расслаблены, мышцы шеи расслаблены, мышцы лица расслаблены. Поза должна быть удобная, то есть вы не должны прилагать сознательных усилий, например, для удержания руки в неудобном положении. Это поможет быстрее «отключить» сознание. Удобное положение, поможет не испытывать боль или негативные эмоции, но секрет заключается в том, что дальше мы будем пытаться выключить все эмоции вообще, поэтому очень большое удовольствие от данного процесса испытывать тоже не стоит. Итак, вы лежите, вы расслаблены, в это время я обычно повторяю про себя: «Мыслей нет, образов нет, моё сознание чистое, как лист белой бумаги (белый лист помогает убрать визуальные образы)». Да, конечно, в первый раз не у всех получится отключить мысли и образы, но не волнуйтесь: с каждым разом, постепенно делать это будет всё проще, и через какое-то время вы сможете достичь своей цели.

Первые попытки будут очень непростыми, но постепенно вы сможете выключать мысли и образы, прикладывая все меньше усилий, и в итоге все будет происходить само собой. Вы заслуженно почувствуете себя мастером, но это была только самая простая часть. После этого вам нужно будет научиться полностью затормаживать все части мозга, связанные с эмоциями и воспоминаниями. Добиться этого уже немного сложнее, но если вы справились с первым этапом, то со вторым справитесь точно. Просто внимательно наблюдайте за собой, замечая особенности, оттенки процессов, происходящих у вас в мозгу, и повторяйте то, что приводит к желаемому результату.

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.