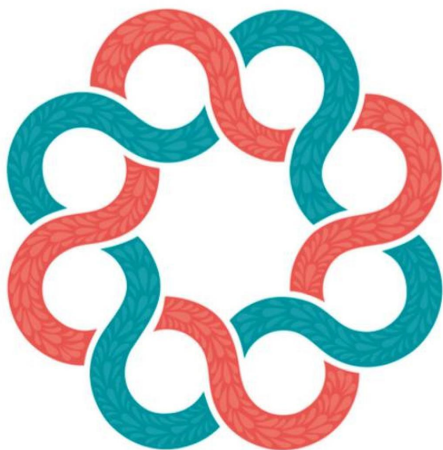


Михаил Кузнецов



ИНСТРУКЦИЯ
К ЧЕЛОВЕКУ

Михаил Кузнецов

Инструкция к Человеку

<https://litres.ru/74000251>

SelfPub; 2026

Аннотация

В книге сконцентрирован многолетний опыт специалистов, а также собрана уникальная информация об эффективных практиках, применяя которые вы сможете использовать в полном объеме свой личный потенциал, стать более эффективным в любой выбранной сфере, а также найти разумный баланс между успешной самореализацией и счастливой личной жизнью.

Перемены начинаются здесь и сейчас!

Содержание

Введение	5
ПРАКТИКА	16
ПРАКТИКА	20
ПРАКТИКА	25
Есть пять основных причин страданий, они же — пять иллюзий, разрушающих природное состояние счастья.	49
ПРАКТИКА	50
ПРАКТИКА	57
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Михаил Кузнецов

Инструкция к Человеку

Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват.

И обязан до тех пор похлопотать над собой, пока не устранил этого неудобства или недоразумения.

Л. Н. Толстой

Целое больше, чем сумма его частей.

*Аристотель,
«Метафизика»*

В совершенствовании человека — смысл жизни.

М. Горький

Введение

Рано или поздно в жизни любого человека наступает время осознанной необходимости понять самого себя, свои истинные ценности и приоритеты. Главный вопрос, терзающий нас в такие периоды, можно сформулировать просто: «Счастлив ли я?» Но само понятие «счастье» будет сугубо индивидуальным, личным и сокровенным. Кто-то захочет расширить границы собственной зоны комфорта, другому будет достаточно прекращения изнуряющей борьбы с трудностями и превратностями судьбы.

Когда вы в последний раз ощущали настоящее счастье? Вот так, искренне, без оговорок и условностей? Если ответ на этот вопрос заставил вас задуматься или на ум пришли только невнятные отрывочные воспоминания, то для вас настало время перемен.

Счастье как категория имеет непосредственное отношение к гармонии и балансу энергии. Но как же найти заветное равновесие среди повседневных дел, забот, обязанностей, переживаний и уже расставленных приоритетов? Как научиться получать удовольствие от работы, не жертвуя другими составляющими полноценной жизни? Где находить время для семьи, творчества и изучения нового, при этом успевая наслаждаться уникальной жизнью и делиться с окружающими избытком положительных эмоций? Решить эту

непростую задачу не под силу никому, кроме самого человека.

В книге, которую вы сейчас держите в руках, собрана уникальная информация об эффективных практиках, сконцентрирован многолетний опыт большого количества людей, занимавшихся самопознанием и совершенствованием

на протяжении долгих лет и даже целых поколений. Это та специфическая категория знаний, в которой невозможно чему-то научить, но можно только научиться самому. Лишь путем систематических занятий, через многократные повторения вы обретете невероятные навыки, которые выведут вашу жизнь на новый, недостижимый прежде уровень.

Никто из людей не рождается на свет с готовой инструкцией по применению, содержащей индивидуальные характеристики и особенности эксплуатации. Ребенка воспитывают, давая ему информацию в виде правил, запретов и алгоритмов решения тех или иных ситуаций. Так наше ближайшее окружение — заботливые родители, учителя, друзья или родственники — передает свои знания в виде известных им методик и систем, загружая в наше сознание определенные программы. К сожалению, в систему жизнедеятельности загружаются наряду с необходимыми данными вредоносные, устаревшие или попросту бесполезные алгоритмы. Таким образом, к тому времени, когда человек способен сделать самостоятельный выбор, в его голове соседствует

огромное количество правил и предписаний, зачастую противоречащих друг другу. Их круговорот блокирует дальнейшее развитие.

Представьте, что вы приобрели вещь, не до конца понимая ее назначение и особенности эксплуатации. Понятно, например, что мало кому придет в голову нарезать салат на планшетном компьютере, но далеко не каждый покупатель готов с уверенностью определить, что именно он будет делать с но-вым устройством. Ему неизбежно понадобятся дополнительные знания. Неожиданно в процессе изучения окажется, что для написания больших объемов текста или проведения значительных вычислительных операций планшет — далеко не идеальное решение, и покупка окажется бесполезной. В подобных ситуациях интуиции и сообразительности недостаточно, нужны прикладные знания в конкретной области. Нашему воображаемому покупателю этих знаний не хватило, что неизбежно сказалось на производительности его труда. Нетрудно предположить дальнейшее развитие событий:

- трата
времени
на
изучение
необходимых

инструкций

по работе с устройством;

•

неизбежные ошибки, которые могут нанести прямой ущерб;

•

непредвиденные потери и возможный дополнительный урон, связанные с внушительным объемом имеющихся неопределенностей;

•

останется нераскрытым потенциал устройства, его дальнейшая эксплуатация будет происходить с меньшим КПД

1

,

без использования ряда полезных функций.

Столь же очевидно абсурдными действиями кажется приобретение спорткара с целью размеренного передвижения на короткие расстояния или покупка новейшего смартфона и отказ от использования его мультимедийных возможностей. Без труда замечая это, мы абсолютно не отдаем себе отчета, насколько нелогично ограниченное использование собственных возможностей! Мощный автомобиль приносит удовольствие от самого процесса быстрой езды — и в этом его предназначение. Современный мобильный телефон способен выполнять массу полезных функций от обычных звонков до работы с бесчисленным количеством удоб-

ных приложений, и это предусмотрено производителем. В процессе создания различных устройств человек не придумывает нового вида деятельности — он лишь перекладывает часть рутинной работы на неодушевленных помощников. В этом смысле любое устройство отражает образ мышления его разработчика: совершенствуя механизм, человек стремится наделить его способностью стать более полезным в борьбе с неинтересной монотонной работой.

Не странно ли, что мы нечасто задумываемся о способностях, которыми наделены сами, и потенциале, скрытом в каждом из нас? В этой связи категория счастья выступает определенной единицей измерения эффективности использования наших личных возможностей.

1 Коэффициент полезного действия.

Но как же найти путь к полноценной жизни и обрести свое счастье? Как и все гениальное, концепция проста и состоит всего из трех последовательных этапов.

ПЕРВЫЙ

ШАГ:

Осознать причины собственных страданий и очиститься от них.

ВТОРОЙ

ШАГ:

Узнать алгоритмы достижения счастья, которые

приведены в этой книге.

ТРЕТИЙ

ШАГ:

Ежедневно

практиковать,

в

соответствии

с

приведенными рекомендациями и войти в число обладающих этими навыками успешных людей.

В основе книги лежит изучение системы «Колесо SWA» 1. Уникальной методикой делают несколько аспектов: во-первых, начать жить в соответствии с приведенной концепцией можно прямо с настоящего момента, постепенно увеличивая количество полезных алгоритмов в повседневной жизни. Во-вторых, описанными здесь практиками и упражнениями может воспользоваться любой человек — вне зависимости от социального статуса, места жительства и принадлежности к религиозной конфессии. И, пожалуй, самое приятное: совсем не обязательно быть супергероем или звездой, чтобы добиться желаемого результата. Ваш успех прямо пропорционален количеству внедряемых в жизнь алгоритмов. Соблюдайте правила и точно следуйте предписаниям, добавляя новые практики в комфортном режиме, и для вас откроется путь к счастью!

Структура книги выстроена следующим образом. Повествование разделено на три части. В первой раскрывается суть понятия «счастье», приводятся и объясняются его определения,

1 SWA (*social wellbeing achievement*) — достижение общего благополучия.

а также анализируются причины, по которым люди так сильно стремятся к этому состоянию.

Вторая часть подробно описывает систему «Колесо SWA», помогает разобраться с важными аспектами сущности человека и его взаимодействия с окружающим миром.

Третья часть книги содержит непосредственно алгоритмы «Колеса SWA» для повышения уровня счастья в вашей жизни и управления им. На этой стадии планируется знакомство с наиболее сильными практиками и упражнениями, помогающими обрести внутреннюю гармонию, здоровье, финансовый успех, наладить взаимоотношения с близкими, а также прийти к осознанной созидательной работе на всех уровнях жизни.

P.S. Путь к счастью лежит через усердную работу над собой, через изучение собственного внутреннего мира и невероятных возможностей. Вам предстоит осознанно принять уникальность человека, превосходящего любое совершенное произведение искусства. Вы научитесь пользоваться

ся и наслаждаться возможностями, о большинстве которых даже не догадывались. Описываемая методика «Колеса SWA» подарит вам новый взгляд на общеизвестные факты, а также представит набор эффективных алгоритмов-программ, применяя которые вы сможете использовать весь свой потенциал. В совершенстве овладев навыками, вы сумеете достичь новых уровней собственного развития, стать более эффективным в любой выбранной сфере, а также создадите целостную, наполненную мудростью и творчеством, полноценную жизнь в согласии с самим собой и окружающим миром.

Перед вами не простая книга, это именно «Инструкция к человеку», и обычного чтения для усвоения материала будет недостаточно. На страницах издания есть разделы под названием «Практика» — это непосредственное руководство к действию, которое необходимо выполнить.

Вооружитесь блокнотом и ручкой для работы над текстом и упражнениями. Взяли? Тогда вперед, к заветной мечте!

Часть

I.

Что такое счастье и как измерить неизмеримое

Глава 1. Возможно ли четкое определение счастья?

Если спросить у человека, что такое счастье, он даст определенный и в то же время очень личный ответ. Кроме того, массовое сознание относит счастье к абстрактным кате-

гориям. Однако второй закон управления гласит: «Управляемо только то, что измеримо». Верно и обратное утверждение.

Следовательно, недостаточно дать определение счастья, нужно научиться измерять его, и только тогда мы сможем действительно регулировать его уровень. Несмотря на очевидность ваших сомнений, да! Такое возможно.

Первый закон управления гласит:

**ГРАМОТНОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

—

**ОСНОВА
УСПЕШНОГО
ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ. (Как говорят технари, четкое техническое задание — половина дела.)**

Второй закон управления:

**УПРАВЛЯЕМО
ТОЛЬКО
ТО,
ЧТО
ИЗМЕРИМО.**

Так сложилось, что людям свойственно думать о счастье как об аморфной и неуловимой субстанции, управлять ко-

то-рой невозможно. В пику этому представлению мы с вами ставим задачу не просто научиться управлять счастьем, но и сделать эту возможность постоянной, то есть регулярной. Только тогда в ней будет смысл.

Выходит, сначала придется научиться измерять счастье, а затем и управлять им.

Вы ведь наверняка успели сделать скоропалительный вывод, что якобы не существует формулы счастья, и у каждого человека своя жизненная ситуация, которая определяется обстоятельствами, окружением и многим другим? Настало время

от него отказаться. Не каждый из живущих счастлив, но каждый может научиться быть счастливым, если приложит некоторые усилия. А может, вы не знаете, что такое счастье на самом деле, и именно поэтому вам не слишком нравится ваша жизнь? Словом, прочтите книгу до конца, и — кто знает... Возможно, в мире станет больше на одного счастливого и гармоничного человека. Для этого уделите себе время и насладитесь всеми практиками из книги, даже если они кажутся слишком простыми и очевидными, слишком сложными и нелепыми или непонятными и странными. Просто делайте. У вас получится, как десять лет подряд получалось даже у самых откровенных скептиков.

Отвечая на вопрос о счастье, люди Запада часто упоминают такие понятия, как «богатство», «здоровье», «семья»,

«призна-ние», «хорошие отношения». Получается, что для них счастье связано с внешними условиями и с внешними проявлениями успеха. Восточная философия, напротив, рассматривает счастье как внутреннее ощущение радости, мира, удовлетворенности и даже как отсутствие желаний. Кроме того, счастье можно определить как отсутствие физической и внутренней (психологической) боли.

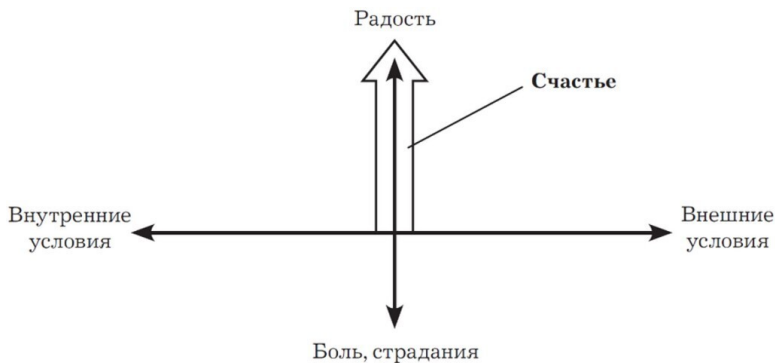


Рис. 1. Внешняя и внутренняя боль и условия

Можно дать логически верное определение:

Счастье — отсутствие физической боли, психологических страданий, наличие желаемых внешних условий жизни и доминирующее ощущение внутренней радости. Определение получилось немного суховатое, зато точное!

Интуитивно все живые существа стремятся избежать боли и увеличить уровень удовольствия. Боль и радость — вот две путеводные звезды, единственные абсолютно правдивые советчики на нашем жизненном пути.

Можно вывести формулу счастья и посчитать ее коэффициент именно для вас.

ПРАКТИКА

Возьмите свой блокнот и присвойте каждому из следующих пяти параметров значение от нуля до десяти, где ноль — самый минимальный, а десять — максимальный уровень, исходя из ваших средних ежедневных ощущений:

У — внешние условия жизни, комфорт;

Р — количество внутренней радости, удовлетворенности; Б — уровень физической болезненности и дискомфорта;

П — уровень внутренних психологических страданий; З — знания об управлении счастьем.

Теперь подставьте получившиеся значения в формулу счастья:

$$\text{Уровень счастья} = У + Р — (Б + П) + З$$

Максимально возможный результат — тридцать баллов, минимальный — минус двадцать.

Можно условно разделить результаты, используя вот такую линейку:

•

30

баллов

—

«Божество»;

•

20

баллов

—

*«Просветленный
мастер»;*

•

10

баллов

—

*«На
Пути»;*

•

0 баллов — «Требуется медицинская и психологическая по-

мощь»;

•

-10

баллов

—

«Требуется

медицинская

и

психиатрическая

помощь»;

•

-20

баллов

—

«Медицина

бессильна».

Нашли, на каком уровне вы находитесь? Теперь понятно, какие задачи вам поможет решить метод «Колесо SWA»?

Давайте уточним цели по пяти слагаемым формулы:

Повысить уровень знаний о счастье. Это самая легкая задача — чтобы ее решить, достаточно прочесть эту книгу и за-помнить прочитанное.

Снизить уровень физической боли и укрепить здоровье.

Снизить уровень психологических страданий.

Повысить уровень и продолжительность внутренней радости и удовлетворенности.

Повысить уровень всех внешних условий жизни.

В английском языке слово «счастье» — happiness — связано с прилагательным happy и глаголом happen, то есть «случать-ся», «происходить». Иными словами, лингвистически понятие

«счастье» происходит от «удачи» или «удовольствия». Во многих других языках счастье также связано либо с удачей, либо с радостью, но это не в полной мере отражает данное нами определение. Мне лично больше нравится санскритское слово Laksmi, означающее совокупность благосостояния, удачи, процветания, красоты, радости и всяческих благословений. Это всеобъемлющее понятие, которое одновременно является именем богини, супруги верховного бога Вишну. Однокоренные слова остались и в других индоевропейских языках: lucky — в английском, lуска — в шведском, laime — в литовском и латышском языках.

Интересна этимология слова «счастье» в некоторых славянских языках, где «с» означает приставку «со», «вместе»,

а «часть» — корень. Получается, что счастье — это когда части целого вместе, и это очень похоже на данное в книге целостное определение!

Теперь давайте перейдем к следующему практическому

шагу.

Как известно, существуют индивидуальные пути развития человеческой жизни. Безусловно, все мы вольны пойти направо, налево, прямо или по диагонали. Однако для каждого человека есть определенный сценарий пути, который является оптимальным именно для него, максимально соответствует его врожденным талантам и особенностям. Это самый благоприятный вариант развития той самой единственной жизни, главное — увидеть его, встать на него и последовательно двигаться. Как понять, что вы на верном пути? Вам встретится меньше сопротивления и боли, и попутный ветер раздует паруса.

ПРАКТИКА

Примите удобную позу сидя или лежа с прямой спиной, закройте глаза и сделайте шестнадцать глубоких неспешных циклов вдоха-выдоха животом. Почувствуйте приятную расслабленность и тепло в своем теле.

Представьте, что лежите около моря на солнце и физически вдыхаете золотой теплый свет, наполняя все клетки своего тела величайшим наслаждением, а затем выдыхаете еще больше золотого света. Улыбнитесь сердцем и губами, чтобы мозг получил сигнал о наступившей радости и расслаблении.

Представьте свой самый благоприятный путь развития на ближайшие десять лет. Что для этого нужно? Обязательно забудьте, где вы сейчас находитесь и чем занимаетесь. Просто вообразите, каким вы видите себя через десять лет при самом счастливом стечении обстоятельств. Пусть будет волшебство! Внимательно рассмотрите все, вплоть до того, где живете, ку-да ходите, кто рядом с вами, как вы выглядите, чем занимаетесь — чем больше подробностей и деталей, тем лучше. Посвя-

тите этому упражнению внутреннего созерцания от десяти до тридцати минут. Критерий того, что вы видите правду, а не пользуетесь умственными шаблонами — это чувство радости, поэтому ваша задача удерживать приятную расслабленность тела и солнечные теплые ощущения от рождающихся образов.

Внимательно запоминайте детали.

Откройте глаза, возвращайтесь к действительности. Правда же, мир вокруг вас немного изменился?

Теперь напишите короткий рассказ «Мой счастливый день через десять лет».

История вашего счастливого жизненного пути, записанная таким образом, станет ориентиром для постановки долгосрочных планов и возвращения к истинным ценностям. Перечитывайте этот рассказ почаще, каждый раз проживая

чистую радость и уточняя детали вашей настоящей и будущей жизни.

Глава

2.

Помощь

в адекватном восприятии реальности — метод SCS

Люди — поистине странные существа. Они готовы платить психологам, годами посещать астрологов, но зачастую не хотят услышать простые истины от своих знакомых. Всем хорошо известна ситуация, когда для нас очевидны ошибки и таланты близких людей или коллег, но те и слышать не желают искреннего мнения о них. Впрочем, обижаться не на что: у нас точно такая же «аллергия» на бесплатные советы. Это потому, что в нашей культуре принято льстить и сдерживать негативные высказывания, в результате чего иногда раздражение человеком копится годами и прорывается в таком ужасном виде, что воспринимается как агрессия. По сути, это она и есть. Наверное, только самые мудрые из нас способны на любую жесткую критику спокойно ответить: «Благодарю тебя, учитель, наверное, в твоих словах содержатся крупинцы истины, и я попытаюсь использовать их с выгодой для себя».

Меж тем зеркала в виде обратной связи позволяют нам и в личной, и в профессиональной жизни быстро скорректировать ошибочный вектор и максимально эффективно перераспределить ресурсы.

В пользу зеркал приведу один личный пример. Однажды у меня было назначено на утро важное совещание в регио-нальном правительстве. Я рано встал, сделал утренние прак-тики, позавтракал, помылся, побрился, оделся. Почувствовал себя готовым покорять новые вершины, прокрутил в голове тему встречи и убедился, что все знаю превосходно. Это было то самое состояние, когда уверенность зашкаливает, настрой боевой. И вот перед самым выходом я вдруг решил взглянуть в зеркало. Посмотрел и увидел, что с костюмом и галстуком все в полном порядке, но по всей щеке размазана зубная пас-

та. Представляю, как бы я выглядел с серьезным выражением лица на утреннем совещании!

Так и в жизни бывает, что при всех огромных затратах и приготовлениях достижению цели может помешать досад-ная мелочь. Наберитесь храбрости и взгляните в зеркало! Спросите мнение другого человека, узнайте, что он видит, ко-гда смотрит на вас со стороны.

К сожалению, у нас далеко не всегда получается органи-зовать обратную связь. Так мы ведем себя и в личной жизни, а ведь в этой сфере просто необходимо спрашивать, об-щаться, нельзя скрывать, нужно проговаривать каждую мелочь. Мы за-частую стесняемся близкому и любимому чело-веку сказать, что нас раздражает незавинченная крышечка от зубной пасты, небрежно брошенная одежда или другая,

казалось бы, незначи-тельная ерунда. В итоге это раздраже-ние накапливается, скла-дируется годами, внутреннее давле-ние увеличивается и нако-нец вырывается наружу, забрыз-гивая все вокруг. Человек выда-ет любовно утрамбованный негатив, оглушает им ничего не по-дозревающего близкого. Нередко все заканчивается печально. Лучше до такого не до-водить ни в личной жизни, ни в бизнесе. Метод SCS прекрас-но зарекомендовал себя в управленче-ской деятельности и позволяет взглянуть на организацию, проект, образец това-ра, отношения в паре или даже на самого себя со стороны. Мы смотримся в зеркало по утрам, и оно от-ражает не то, что мы о себе думаем, а то, что есть на самом де-ле. Так и метод SCS помогает взглянуть на ситуацию с нескольки-х структу-рированных точек зрения. Он применим в любой сфере де-ятельности, личной или профессиональной. **SCS означает Stop, Continue, Start** — «прекрати, продол-жай,

начни».

STOP — начинаем со слабых сторон, выясняем, в чем, по мнению респондентов, заключаются недостатки проекта или личности человека, что стоит перестать делать.

CONTINUE — в чем изюминка проекта или основной та-лант человека, какой аспект необходимо осознать и улуч-шить, усилить.

START — чего недостает, что стоит добавить, начать де-

лать.

Мы нуждаемся в обратной связи, хотя редко признаемся в важности чужого мнения. SCS — это бизнес-технология, которая успешно реализуется в любых проектах и предприятиях. И она очень действенна в личной жизни.

Но как же сейчас нам пригодится SCS?

ПРАКТИКА

Задание на день: вам нужно найти шесть человек, которые согласятся дать вам обратную связь на тему вашего успеха. Только сначала объясните им метод SCS: сказать всего три вещи о вас, коротко, без историй и эмоций. Например, чтобы быть счастливым: «Первое — прекрати постоянно перебивать людей, медлить и сомневаться, это мешает тебе; второе — продолжай рождать новые великие идеи, в этом твой талант; третье — начни наконец действовать и воплоти хотя бы один из проектов в жизнь». Вы благодарите за обратную связь и молча записываете услышанное, без оправданий и пояснений. Не спорьте и попросите быть максимально честными и жесткими по отношению к вам, так будет больше пользы, ведь правда отрезвляет.

Желательно выбрать двух родственников, двух коллег и двух друзей — все они знают вас хорошо, но с разных сто-

рон. Так у вас появится шанс составить объективный план действий. Кроме того, по итогу составьте свой собственный SCS и обо-значьте способ и срок его внедрения. Выслушав вашу жизненную цель и ваше представление о счастье, собеседник должен ска-зать, что вам нужно перестать де-лать, что продолжать и при-умножить, а что непременно начать.

К примеру, человек жаждет стать оратором, но гово-рит очень тихо. В этом случае его визави может посове-товать про-сто-напросто начать говорить громче. Или вы видите себя в кру-гу счастливой семьи, но в настоящем не стремитесь хорошо вы-глядеть, не ходите на свидания, не знакомитесь с новыми людьми.

Или видите себя здоровым и бодрым в преклонном воз-расте, но пренебрегаете профилактикой заболеваний, спор-тивными упражнениями и вообще курите, как паровоз. И так далее.

В работе с этим методом важно не превратить его в раз-да-чу бесплатных досу-жих советов. Нужно выстроить гра-мотную и серьезную процедуру обратной связи. Предложите вашим ре-спондентам честный обмен, если им тоже ин-тересно услышать обратную связь.

Теперь внедряйте: выкидывайте лишнее, умножайте свои таланты, формируйте новые полезные привычки.

Глава 3. Отказ

от единственной точки зрения — инструмент для снижения боли и умножения ресурсов

Человеку, как правило, очень трудно менять свое отношение к чему-либо. Тяжело отказаться от жизненных установок, которых он придерживался годами и десятилетиями, даже если они мешают двигаться в сторону счастья и радости. Почему так происходит? Это просто привычка. Говоря современным языком, привычка — компьютерная программа, установленная в уме человека. Эта программа срабатывает в любом случае, принуждая повторять одно и то же действие или мнение независимо от его пользы или вреда для данного человека или данной ситуации. Привык курить — куришь, привык бегать по утрам — бегаешь, привык вставать в 6:30 утра на работу — проснешься так же рано и в выходной без будильника.

Для того, чтобы поднять свою жизнь на более качественный уровень, недостаточно получить знания, недостаточно попробовать что-то сделать. Необходимо ввести привычку, выработать ее посредством многократного повторения нового действия в течение сорока дней. Тогда ваше «программное обеспечение» будет инсталлировано и получит так называемый апгрейд.

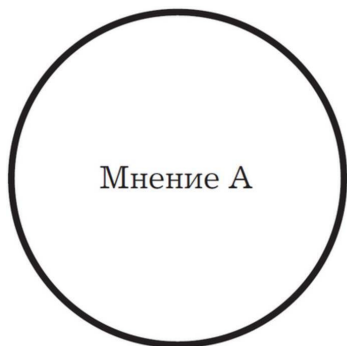
Одна из самых дурацких и вредных привычек человека —

спорить. Обычно спор не приводит к изменению мнения оппонентов, но гарантированно отнимает у них энергию и время. В споре не рождается истина, она рождается во внимательном рассмотрении разных точек зрения — именно это имеет в виду известная поговорка.

Основа всех семейных, профессиональных, международных и межконфессиональных конфликтов — ущербная логика,

утвердившаяся не только в повседневной жизни, но и в научной сфере.

Смысл этой логики таков: есть два носителя идей, А и В. Если А и В имеют разные мнения, то одно из них истинное, а другое — ложное. Выходит, если мы устанавливаем, что истинна точка зрения А, то точка зрения В — ложна, и наоборот (см. рис. 2).



Если А истинно \Rightarrow В ложно

Рис. 2. Два мнения

И вот что из этого получается: если существует два разных мнения, неважно где — в семье, на работе, в политике, в масштабах взаимоотношений государств, — то получается, что если А прав, тогда В полностью неправ. И наоборот. Это такая однобокая, одномерная картинка. И если я наберусь мужества и признаю, что мой оппонент хотя бы в чем-то прав, то автоматически стану неправым полностью. То есть одному из спорщиков должно достаться сто процентов правоты, а другому — ноль процентов. Одному все, другому ничего, одному все блага, другому гибель, если только захватчик не смилостивится и не поделится малой частью. Так складывалось тысяче-летиями в человеческой истории.

Поэтому мы не то, что не стремимся уступить — мы избегаем искушения услышать оппонента. Эта убийственная логика лежит в основе всех военных, религиозных, юридических и семейных конфликтов.

Но есть и совсем иная логика.

Рассуждаем дальше. Представьте себе, что А высказывает точку зрения — изобразим ее в виде некоего круга информации, В являет миру свой взгляд, и его круг обязательно хоть в чем-то пересечется с первым (см. рис. 3).

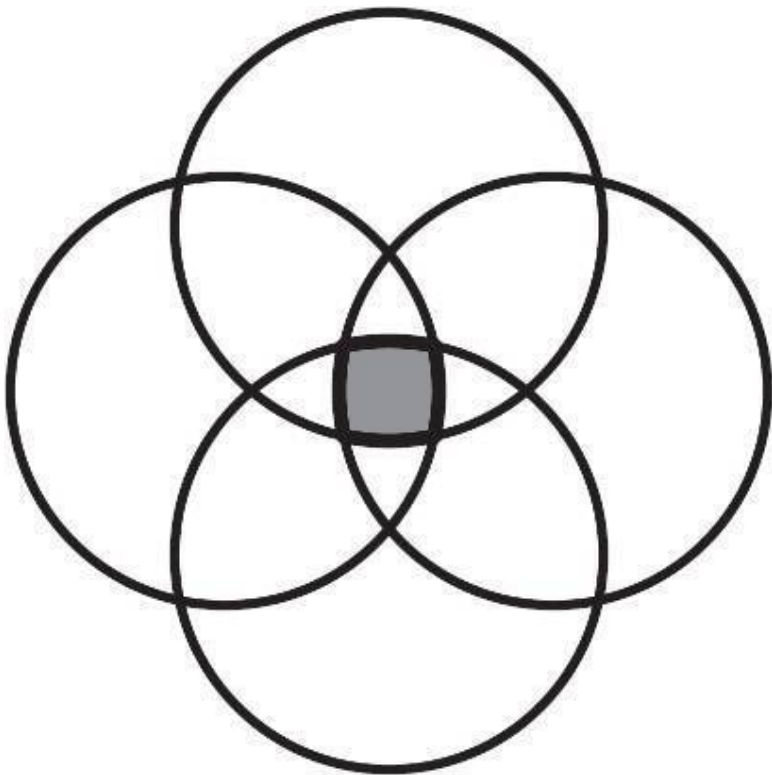


Рис. 3.Области пересечения

В дело может вмешаться некий С, который озвучит третье мнение, и оно также дополнит общую картину. Может появиться и четвертое мнение, D. Казалось бы, все эти точки

зрения разные, но между ними всегда отыщется нечто общее, некая область пересечения. Область пересечения, или наложение, несет информацию, с которой согласны все четверо. Именно она, вероятнее всего, является наиболее активной

в данном споре, а разные точки зрения — это не более чем разные углы обзора одного и того же явления.

Было бы желание отыскать истину! Просто для этого нужно суметь услышать четыре разных мнения.

Очень хорошо это допущение иллюстрирует старая восточная притча о слепцах, которых попросили описать невиданное животное — слона. Первый слепец ухватился за ногу слона и сказал, что слон — это дерево. Второй взял за ухо и заявил, что слон похож на огромный лист. Третий, поймав хобот, закричал, что слон — это толстая змея, а четвертый слепец долго ощупывал живот и сделал вывод, что слон подобен большому мягкому облаку. Отойдя от слона, четыре слепых мудреца долго спорили и не могли согласиться друг с другом, потому что каждый из них пережил свой индивидуальный опыт взаимодействия с объектом.

Если бы слепцы объединили выводы о слоне, внимательно изучив и чужой опыт, то, вероятнее всего, они все узнали бы истину. К сожалению, люди редко пользуются этим приемом и считают необходимым любой ценой отстаивать свою ограниченную точку зрения.

Другой пример на эту же тему: вы пришли в ресторан и изучаете меню, размышляете, что заказать. Вдруг к вашему столику подходят трое незнакомцев, объявляют себя экспертами по питанию, демонстрируют дипломы и научные труды. При этом первый заявляет: «Нужно непременно заказать три салата, в них содержатся все витамины и минеральные вещества в неизменном виде». Второй уверен, что нужно брать три вида супа, а салаты ни к чему, ибо витамины хороши лишь после тепловой обработки, да и усваивается только вареная пища. Третий же настаивает на трех десертах — ведь это самое сладкое и вкусное, значит, настроение будет замечательное, стало быть, это и есть самые полезные блюда. Кто из них прав? Вы наверняка знаете ответ на этот вопрос. И в случае со слонем, и в перипетиях с выбором обеденного меню имеет смысл учитывать разные точки зрения.

Обратите внимание на само звучание термина «точка зрения». Она же так и именуется — точка, то есть результат применения одномерного мышления. Есть люди, которые гордятся своей точкой зрения, своими принципами. Таким на надгробии стоит написать: «Он всегда был прав». Если нам повезло, и мы повстречали человека, который готов принять два мнения, то мы имеем дело уже не с одномерным, а с плоским мышлением. Такие люди, как правило, считаются в нашем обществе образованными, грамотными, интел-

ли-гентными. Они гордятся собой, прекрасно понимая, что зача-стую являются носителями противоположных мнений, но ни-когда ничего не отрицают заранее.

А теперь приятная новость: существует объемное видение. Оно появляется, когда есть хотя бы три точки зрения. Что то-гда получается? Пирамида. Представьте, что вы видите изда-лека точку и догадываетесь, что это дом. Это и есть та самая точка зрения — все, больше вы ничего не знаете и не понимае-те. Но вот вы набрались мужества и подошли ближе. Отныне вам доступно восприятие второго измерения — вы знаете раз-меры дома, его цвет, видите предмет на плоскости. Но на этом вы не останавливаетесь. Вы приближаетесь и заходите внутрь, и вот тогда у вас появляется трехмерное видение ситуации. Вы осознаете глубину, объем. Трехмерное мышление — это уже хорошо, но четвертое измерение поможет представить явле-ние в динамике времени, например, понять историю, назна-чение и архитектур-ный стиль здания.

Оптимальный уровень для решения прикладных задач — четыре взгляда и четыре решения. Это и есть объективный об-зор на триста шестьдесят градусов. Именно при таком виде-нии может родиться нечто многогранное, серьезное и по-на-стоящему объективное.

Хороший пример из бизнеса — процедура assessment, при-меняемая для оценки персонала, когда для составления объек-тивного мнения о сотруднике анкетировается он сам, его

колле-ги, его руководитель, а четвертым параметром служит отчет внешнего эксперта, который вообще не знаком с сотрудником.

В современной науке это называется «интегральное видение», его теория прекрасно изложена философом Кеном Уил-бером в одноименной книге.

Нужно научиться воспринимать как подсказки разные точки зрения, разные взгляды, мнения, ведь жизнь многогранна. Непонимание этой простой истины ведет к потере ресурсов, и это, к сожалению, часто случается в человеческих отношениях. Люди теряют друг друга из-за разности, нежелания и неспособности воспринять другое мнение. Если человек говорит нечто незнакомое или даже неприемлемое для вас, самое мудрое решение — просто понять, что этот человек так видит. Вот как просто! Это вовсе не значит, что вы согласны с его мнением, но это значит, например, что вы допускаете способность человека, которого вы видите впервые в жизни, гораздо лучше описать ваш затылок, к которому вы привыкли, но ни разу толком не видели.

Ум современного человека — настоящий хаос, свалка мыслей, чувств и образов, без спроса занимающих ваше внутреннее пространство и расходующих психоэмоциональную энергию. Один из самых разрушительных факторов для человеческой психики — бесконечное проигрывание кинообразов, содержащих конфликтную ситуацию с ва-

шими знако-мыми. В этом замкнутом цикле не прекращается сражение, не затихает спор и приводятся все новые доказательства ва-шей правоты перед виртуальными персонажами. Простое понимание неизбежности существования разных точек зре-ния и намерение наблюдать, извлекая из вос-принятого вы-году, успокаивает ум и перемещает вас из по-зиции бойца на ринге в позицию продюсера бойцовских тур-ниров, кото-рый выигрывает при любом исходе боя.

Таким образом, вы не только снизите количество внут-рен-ней боли, но и начнете видеть мир во всем его велико-лепном разнообразии, понимая, какие процессы происходят здесь и сейчас, и успевая адекватно на них реагировать.

Резюме: в современном мире невыгодно отстаивать свою позицию из принципа, гораздо целесообразнее будет рас-смот-

реть четыре точки зрения для оптимального решения за-дачи и, взяв из каждой самое полезное, синтезировать дей-стви-тельно объективный вывод.

Модели, описанные в данной главе, помогут снизить пси-хологические страдания, а также предотвратить категорич-ное отрицание новых знаний и лучше подготовить вас к но-вым практикам, которые вы могли бы ранее воспринять как непри-емлемые.

Глава

4.

График познания — ключ к перепрограммированию жизни

График познания — это простейшая матрица определения ситуаций. Он показывает четыре стадии освоения информации, позволяет увидеть разницу между знанием и навыком. Это инструмент, с помощью которого вы узнаете, как перепрограммировать себя и свою жизнь.

Каждый человек начинает жизнь с первого сектора: он не знает, что не умеет (см. рис. 4).

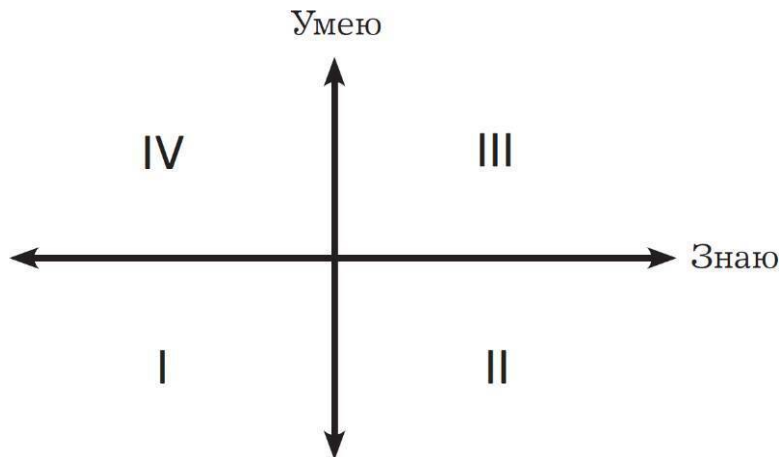


Рис. 4.График познания

Например, двухлетний ребенок не умеет читать, но и не печалится по этому поводу: он не подозревает, что та-кое умение вообще существует. Или другой пример: в глухой деревеньке живет человек, который никогда не видел автомо-

биля, поэтому он и не знает, что не умеет им управлять. Бук-вально лет тридцать назад большинство людей не знали, как пользоваться компьютерами и мобильными телефонами, по-тому что их вообще не было в повседневной жизни. Эти люди находятся в квадрате «не знаю, что не умею».

На следующем этапе происходит знакомство с предметом. Ребенок подрастает, берет в руки книжку и видит буквы. Те-перь он понимает, что родители читают их, но для него это пока сродни магии. В глухую деревню приезжает автомо-биль, а горожанин восьмидесятых заходит в магазин и видит пер-вый персональный компьютер. Так все наши персона-жи пе-реезжают в сектор номер два — «знаю, что не умею». Обыч-ный человек прекрасно знает, что существуют опера-ции на сердце и космические исследования, а его соседка пе-чет удивительный пирог. Человек знает о существовании яв-ления, профессии, сферы, навыка, но также признает, что не умеет этого делать. Второй квадрант — это сектор всех знаний.

В третий квадрант «знаю, что умею» личность переходит, проявив волю к действию, — иначе это называется «осо-знан-ная компетенция». Нужно учиться, тренироваться и

трудиться для того, чтобы овладеть навыками. Для развития этот сектор необходим, но находиться в нем очень некомфортно. Знание появилось недавно, и воплощать его достаточно трудно, на это затрачивается немало ресурсов. Так происходит, когда мы учим иностранный язык, новое стихотворение, учимся читать, танцевать или водить автомобиль.

Третий сектор означает, что у вас есть права на управление автомобилем, но вы водите недавно и потеете от страха. Вы знаете, что можете говорить на иностранном языке, но для разговора вам нужно придумать фразу, сделать в уме перевод и только затем озвучить, иными словами, результат требует значительных трудозатрат, так как еще не сформирована при-вычка. Третий квадрант графика познания — это первичный навык, когда ваши знания только обрели форму, но еще не стали автоматической привычкой.

Четвертый сектор графика логично завершает все предыдущие и переводит часто тренируемый навык в идеальное состояние, оно называется «не знаю, что умею». Умею настолько хорошо, что забыл, как делаю это, не прилагаю дополнительных усилий для воспроизведения чего-либо, не продумываю, не проговариваю, не теряю время и силы, действую на автоматическом уровне. Это и есть привычка — наше программное обеспечение.

По-иному можно назвать это неосознаваемой компетенцией — просто дышу, говорю на родном или иностранных

языках, считаю, читаю, управляю уже давно знакомыми механизмами. Путем многократного повторения навык превращается в программное обеспечение. Это происходит абсолютно со всеми вещами, которые получаются у человека легко, без напряжения.

Причина автоматизма и легкости — появление устойчивых нейронных связей в головном мозге («протоптанных тропинок»), способ их выработать — многократное повторение.

Самым обширным, грандиозным и поистине безграничным является первый сектор. Потому что Вселенная безмерно сложна для человеческого разума, она включает все явления, законы, материальные и нематериальные вещи, которые человечеству еще только предстоит открыть, узнать, описать и изобрести. Пока мы даже не знаем, чего именно не умеем. Вторая область тоже, хоть и не настолько, обширна: это все знания, накопленные человеком. Нужно отдавать себе отчет, что знание не является умением. Дети хорошо осознают такую разницу, а вот взрослые люди, прочитав книгу или пройдя полезный семинар, горделиво полагают, что теперь эти знания стали частью их жизни. Но это не так! Знания приносят пользу, только когда превращаются в умения. Знания — указатель на дороге, но еще не сам пункт назначения. Именно для этого в «Инструкции к человеку» предлагается иногда отрываться от чтения и делать практики, формируя новые первичные навыки.

Третий квадрант — то, что знает и умеет отдельно взятый человек, это его сознательное, первичный навык, нарабатываемый повторением действий.

Четвертый квадрант представляет собой подсознание. В начале прошлого века ученые ввели в науку понятия «сознание» и «подсознание» и описывали их как айсберг. Его надводная (крайне незначительная) часть есть сознание, а огромная, невидимая глазу махина — подсознание. В настоящее время исследователи пересматривают этот подход и говорят, что сознание — это скорее не надводная часть айсберга, а грецкий орешек, который лежит на вершине исполинской ледяной глыбы. В подсознании содержатся все природные рефлексy, а также приобретенные привычки и представления о мире. Как программное обеспечение в компьютере. Большая часть этих программ полезна, но некоторые представляют собой вредоносные вирусы, которые необходимо удалять и устанавливать на их место новое полезное программное обеспечение. Главный секрет заключается в том, что у человека, в отличие от животных, есть возможность пробудиться от сна и осознанно себя перепрограммировать на лучший лад.

Часто люди путают свое знание о чем-либо (второй сектор) с навыком (четвертый сектор), и их жизнь лишена счастья просто потому, что они отмахиваются от полезных привычек, говоря: «Да я это знаю, понимаю, ничего нового тут

нет, все понятно, делать ничего не буду». Они не учитывают, что истинный смысл именно в действии и его регулярном повторении.

Если вы всерьез хотите перейти на новый уровень собственной эволюции и жить в счастье, радости, богатстве и любви, путь у вас один: ежедневная наработка комплекса полезных привычек, которые со временем станут частью вас. График познания позволяет понять разницу между западным и восточным подходами к обучению. Каким же образом? В восточной культуре обучение происходит следующим образом: молодой человек видит умного и опытного мастера, который реализовался в своем искусстве, и просит к нему

в ученики. Мастер отвечает: «Ничего я объяснять не буду, но тебе следует ходить за мной, повторяя все действия». И вот юноша ходит за учителем, вместе с ним общается с людьми и бесконечно повторяет за наставником полезные действия, смысл которых ему не всегда ясен. Через какое-то время ученик становится подготовленным профессионалом и переходит к уровню автоматического умения, минуя второй квадрант, то есть стадию знаний о навыке. Если спросить его, как он обучился и что знает теперь, он, скорее всего, не расскажет, но сможет показать. То есть он уже готовый специалист, первоначальная цель достигнута. Но передать свои знания следующему поколению он тоже сможет толь-

ко опытным путем, так как вторая фаза графика познания в процессе обучения почти полностью пропущена как ненужная теория.

Западной системе обучения свойственно надолго помещать учеников во второй квадрант, подробно и внимательно объясняя теорию и историю вопроса, поэтому совсем незначительное время отводится получению навыков и почти не уделяется внимание их закреплению на автоматическом уровне. Выпускники западных вузов, поступая на реальную работу, как правило, начинают обучение практике с нуля.

Наше привычное образование дает множество фактов (второй квадрант), но факты эти не становятся частью нас, частью нашей жизни. Мы просто узнаем, что такое явление существует, не более. Однако именно такая информация, почерпнутая из книг или масс-медиа, создает ложное впечатление, и люди путают знание и умение. Гордыня растет вместе с уровнем образования, а пользы эти знания не приносят ни их обладателю, ни обществу.

Самое большое, что может сделать такой человек, — оперировать чужими мнениями и фактами, искренне считая их собственными мыслями.

Как же такой график способствует обретению счастья? Во-первых, он поможет определить области знания, которыми вам нужно овладеть, чтобы добиться жизненного успеха и улучшить свою жизнь. Во-вторых, благодаря графику вам

удастся поработать над бессознательным, которое зачастую мешает нам стать счастливыми. Если у вас есть закреплённые на рефлексном уровне привычки, ухудшающие жизнь, нужно извлечь их из сферы автоматизма. Разомкнуть порочные цепочки, переместить полученное в третий квадрант и заменить чем-то полезным. «Переместить» в данном случае означает «пронаблюдать» и «сделать выводы».

Вообще беспристрастное наблюдение является основой и грамотного управления, и любых серьёзных духовных практик. В чистом, не вовлечённом наблюдении все становится ясным.

Наблюдение и называется осознанием.

Наши привычки имеют ярко выраженную физиологическую основу в виде прорастания нейронных связей внутри головного мозга по определённому маршруту, в результате чего электрические импульсы словно ездят по глубокой колее. Прорастание нейронных стеблей никак не связано с пользой или вредом. Они возникают как результат регулярного повторения одних и тех же действий (см. рис. 5).

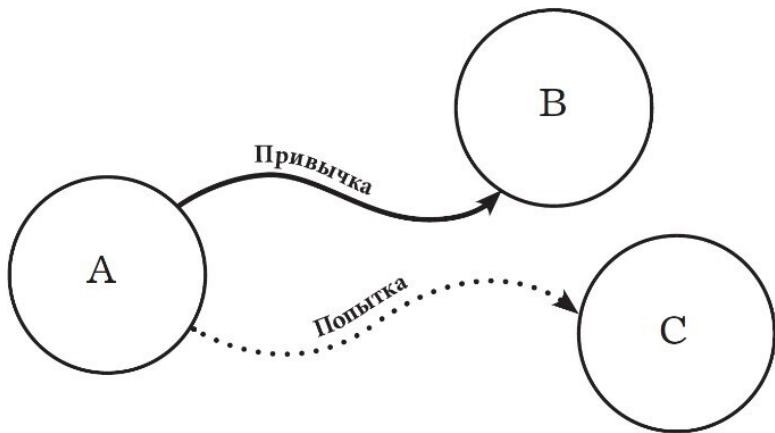


Рис. 5.Нейронные связи ABC

Например, вы курите по утрам. Во время этого действия из пункта А в вашем мозге прокладывается дорожка в пункт В, а многократным повтором вы накатываете колею, по которой легче всего двигаться электрическому импульсу. Но вот вы решили заменить привычку курить на привычку делать зарядку. Утром вы не схватились за пачку сигарет, а впервые расстелили спортивный коврик. Что же, тогда из пункта А теперь уже в пункт С легким касанием прокладывается тропинка новой привычки. Первый шаг сделан: путем совершения действия проложен маршрут к цели. На следующий день мозгу будет трудно пустить импульс по новой, еще не про-

ренной дорож-ке, гораздо легче свалиться в накатанную колею старой при-вычки. Что делать?

Ответ прост в понимании и труден в выполнении. Нужно использовать силу воли и совершать одно и то же действие со-рок дней подряд, удерживаясь от повторения старой при-выч-ки. Именно за это время нейроны прорастут в нужном направ-лении. Старая дорога порастет травой забвения, зато по новой будет наезжена свежая удобная колея.

Это и есть ключ к перепрограммированию устройства под названием «человек».

Наградой за усердие становится формирование новой полезной привычки, но есть и хорошая новость. Первые сорок дней вы работаете на привычку, а потом она трудится на вас всю оставшуюся жизнь. Как только путем многократного повторения навыка, или привычка, закрепляется в четвертом квадранте, то есть в подсознании человека, включается ав-то-матизм, появляется легкость и больше не приходится тра-тить на этот навык внимание и энергию. Неуклюжий увалень ста-новится изящным танцором.

Глава

5.

Избавление от страданий.

Слово

о разрушении, созидании и балансе

Физическая Вселенная построена на трех ключевых по-

сту-латах: в ней постоянно действуют основополагающие силы, разрушение и созидание, находящиеся в состоянии баланса. Представьте себе широко известный знак инь-ян, где баланс олицетворяет сам круг, символизирующий соотношение двух космических начал.

Прежде чем изучить алгоритмы созидания счастья, необходимо подружиться с полезными законами разрушения. Конечно, любой разумный человек легко назовет основные компоненты счастья: здоровье, любимые и близкие люди, достаток, признание и так далее. И все же наверняка у вас есть знакомые, обладающие всеми внешними атрибутами успеха, но при этом несчастные, уставшие от жизни. Их ничто не радует, более того, их терзают страхи, тревожное состояние, сомнения и уныние.

Радость жизни и мир в сердце — вот критерии того, что человек действительно научился управлять своим счастьем и обладает истинным знанием.

Многолетняя практика управления предприятиями научила меня тому, что лучшее начало для позитивной мотивации персонала — это вовсе не выдумывание систем премий и бонусов за хорошую работу, а устранение существующих факторов демотивации, таких как унижение сотрудников, неудобный график, ненужные совещания, угрюмое рабочее место, бюрократическая волокита в виде написания отчетов об отчетах и так далее.

Иными словами, быстрее и дешевле убрать из жизни со-

трудника негативные факторы, так как в большинстве случаев он по своей природе (за редким исключением) хочет прино-

сить позитивный результат, честно трудиться и получать при-знание.

Наше естественное ощущение счастья устроено примерно так же: если убрать, разрушить негативные убеждения, то за счастьем не придется идти за тридевять земель. Оно проявится в нас и заблестит на солнце, как отмытый от грязи золотой самородок. Вспомните: маленькие дети пребывают в прекрасном настроении не от сторонних вещей, а от самого факта отсутствия внешних страданий (боли, злобы взрослых, голода).

Страдание — дело добровольное! Можно жить в естественном, данном от рождения состоянии счастья. Достаточно вы-брать, что испытывать: боль или радость. Как ни странно, большинство людей не приучены к длительному состоянию радости, потому что считают его невозможным или даже по-стыдным, подлежащим наказанию после, в будущем...

Почему мы забываем беспричинное состояние радости и счастья, знакомое нам с самого детства?

Есть пять основных причин страданий, они же — пять иллюзий, разрушающих природное состояние счастья.

Ассоциация своей природы с «я», это — первая и главная причина заблуждений, основанная на убеждении, что в этом мире есть что-то постоянное, неизменное. Сознание отождествляет себя с телом, именем, социальными ролями, должностями и масками, а когда все это естественно меняется и разрушается, ему кажется, что мир вокруг погибает. Мы думаем, что мы — тело и личность в паспорте, а не нечто большее, наблюдающее за их проявлениями. Незрелому сознанию всегда требуется опора в виде отождествления себя со статусом, полом, сообществом, идеологией.

Иногда потеря престижной или привычной должности представляется человеку потерей самого смысла жизни, так сильно он себя ассоциировал с табличкой на двери.

Кем же на самом деле является тот, кто говорит «я»? Разберемся в следующих главах.

Осуждение себя. Нет более глупого и затратного занятия на свете, чем самокритика. По сути, это программа само-уничтожения. Чувства вины, неполноценности, ничтожности, беспомощности, уныния — вот обратная сторона чрезмерной гордыни и раздутого эго, вокруг которого дол-

жен крутиться весь мир.

Стремление к цели требует затрат энергии, которые затем многократно окупаются, самоосуждение требует не меньшего расхода ресурса, который не просто пропадет впустую, но и помешает реализации планов. Запустить сразу два противостоящих друг другу вектора приложения силы — это все равно что приказать одной ноге идти вперед, а другой — назад, или приказать половине армии стрелять в спины однополчан, сражающихся с неприятелем. Смешно? Глупо? Чаще просто больно.

ПРАКТИКА

Вместо того, чтобы истязать себя раскаянием и самокопанием, докучать и отравлять жизнь близким, психологам и себе самому, составьте три списка по два столбца, выработайте честный SCS в виде плана реализации, а затем действуйте.

В каждом столбце напишите минимум по пять пунктов. Теперь на ближайшие три месяца создайте или обновите существующее расписание дня и закрепите принятые вами и записанные в правом столбце решения ежедневным выполнением в определенные часы.

1	Мои разрушительные привычки	Как искоренить или изменить на созидательные?
2	Мои сильные стороны, таланты, черты характера, навыки	Как усилить? Оптимизировать?
3	Чему мне полезно/выгодно научиться?	Как, в какие сроки

Осуждение других. Вынесение причины страданий во внешний локус контроля означает потерю управления, то есть существующее положение вещей признается зависящим от других людей, но не от вашей воли и усердия. Такое состояние называется «инфантилизм», или «детскость», и характеризуется ожиданием от окружающих заботы о вашем благополучии. Подразумевается, что ничего не потребуется отдавать взамен.

На самом деле мы не можем управлять поведением других людей и принуждать их полностью и всегда соответствовать нашим ожиданиям. Незрелые личности находят выход в оттачивании искусства манипуляции людьми, но это дает плоды в краткосрочной перспективе, развращая душу и погружая ее в глубокое иллюзорное состояние.

Ложное представление о неизменности мира заставляет жестко определять других людей. Конструкции типа «он такой» и «она такая» характеризуются приписываемым человеку стабильным набором качеств. Это в корне неверно, по-

тому что можно говорить лишь о наиболее часто встречающихся ал-горитмах в поведении того или иного человека. Необходимо понимать, что сегодня он может повести себя как угодно, и на это влияет миллион факторов.

Лучший способ взаимодействия с людьми — это не принуждать их соответствовать нашим ожиданиям, а:

-

самому стать щедрым источником ценностей для окружающих и самостоятельно регулировать количество и качество

коммуникаций;

-

перестать

ожидать,

чтобы

никогда

не

разочароваться, а со временем и перестать осуждать;

-

отдавать

с

избытком

по

любви

либо

по

договоренности, а если отдача от сложившихся отношений не удовлетворяет, перенастроить их или вовсе прервать общение.

В таком положении вещей многое, если вообще не все, будет зависеть исключительно от вас!

Видеть ложное как реальное. Такой самообман создает извращенные системы ценностей не только у отдельно взято-

го человека, но и в масштабах целых сообществ. Преимущественно он возникает, когда подробно изучают последствия, но не обращают внимания на причины. Актер из фильма в ре-альной жизни не обладает суперспособностями, и тем более не обретет их впечатлительный зритель, но из супергеройских фильмов вполне можно почерпнуть принципы преодоления страхов, достижения целей, заботы о ближних. Тем не менее, большинство фанатов масс-медиа всерьез мечтают развить суперспособности, обрести волшебные сиддхи или готовятся к зомби-апокалипсису, воспринимая иллюзорный элемент кино как реальность и игнорируя фактическую его составляющую.

Можно подумать, что ошибочное восприятие реальности свойственно только детям и инфантильным взрослым, но, к сожалению, принятие желаемого за действительное характерно для всех социальных групп.

Приведу пару примеров. Долгие годы предприятие успеш-

но производит и продает мобильные телефоны. Вдруг в конце отчетного периода оказывается, что продажи резко упали. Два года после этого руководство пытается найти и устранить при-чины в самой компании: повышает качество продукции, ква-лификацию продавцов, увеличивает рекламный бюджет, но продажи продолжают падать. В итоге компания банкротит-ся, потому что истинная причина снижения реализации — по-явление на рынке смартфонов как следующей технологиче-ской ступени развития. Этот спрос и надо было удовлетворять, опираясь на сильные производственные традиции, но руко-водство не хотело замечать изменений внешней среды и пы-талось удержать привычную реальность. К сожалению, это возможно только в иллюзии.

Другой пример. Маленького ребенка родители годами тас-кают по врачам, больницам, пичкают лекарствами, водят к психологам и экстрасенсам, пытаясь победить слабый иммунитет и депрессивную психику. Они видят причину только в ребенке, упорно и затратно ищут лучшую клинику и «того самого» врача, который наконец разберется, где в организме

малыша сбой. При этом ни один врач не интересуется домашней обстановкой, в которой нервные родители постоянно заняты работой или собственным досугом, подвержены вред-ным привычкам и нездоровому питанию, постоянно и страш-но кричат друг на друга и на ребенка и совсем не уде-

ляют время общению и играм. Ребенок растет лишенным ласки и любви, родительское внимание ему заменяют игрушки или просмотр мультфильмов.

Полагаю, вы и сами можете привести множество примеров иллюзорных представлений из мира моды, политики или личной жизни. Объединяет их одно: фальшивка принимается за ценность. Самое болезненное заблуждение — видеть грязь и страдания как основу природы окружающего мира.

Другое всеобщее заблуждение — иллюзия постоянства.

Мы пытаемся стабильно оставаться в безопасности, молодыми, сильными, успешными, до старости видеть в своих детях милых младенцев. Только вот мир постоянно меняется, и глупо не замечать эту его особенность.

В отождествлении себя с кажущимися стабильными, но на самом деле постоянно изменяющимися вещами кроется главная причина наших страхов, тревог и боли. Это иллюзия, разрушив которую можно рационально и эффективно подходить к изменениям, будь то личная жизнь, управление предприятием или подготовка к зимнему сезону.

Видеть истинное как нереальное. Неужели в этом мире нет ничего постоянного, на что можно опереться? Конечно же есть! Например, закон постоянных изменений или законы природы, которые однообразно проявляются и в жизни человека. Созидание, расцвет, угасание, смерть и снова возрождение, закон сохранения энергии, свет солнца и ценность улыбки ребенка — это останется с вами навсегда. Во

все времена в обществе одинаково высоко ценятся любовь, преданность, трудолюбие и добрая воля. Истинная природа мира и человека — наслаждение, изучение, красота и постоянный поиск ускользающего динамического баланса воли и любви, формы и содержания, творения и его смысла.

Беда в том, что истинно долговечные вещи большинство людей воспринимает как миф или недостижимую сказку.

На самом деле вопрос только в том, готовы ли вы пробудиться и ясно, рационально изучать и выгодно использовать истинную божественную природу вещей. В физике это называется «теория всего» и предполагает антропный принцип — познание Вселенной самой себя и своих возможностей через сознание проснувшегося человека.

Постоянное самоизучение, усложнение механизмов и красоты рисунка и есть основной базовый вектор всего мироздания! Усложняющийся баланс творения и любви, в котором Вселенная познает сама себя вашими глазами. Сознание и материя, гены и мемы, программное обеспечение (алгоритмы) и материальный носитель памяти развиваются и усложняются, опираясь друг на друга и совершенствуясь в процессе эволюции.

Эволюция — это постоянное улучшение информации об улучшениях носителя информации.

Есть ли способ твердо ступить на путь гармоничной эволюции личности и человечества? Как разрушить пять причин страданий?

Алгоритм следующий:

Прежде всего нужно помнить о пяти причинах страданий и возникновения иллюзий и устранять их. Как же помнить о них?

ПРАКТИКА

Посмотрите сейчас на пять пальцев левой руки — это и есть якорь-напоминание о пяти видах иллюзий. Большой палец означает ассоциацию с эго. Указательный обозначает са-моосуждение и чувство вины. Средний — мнимые несовершен-ства других и осуждение их за это. Безымянный символизирует

восприятие нереального как реального. Мизинец — восприятие реального как несуществующего. Имеет смысл постоянно от-слеживать, из какого состояния вы сейчас мыслите, чувствуете-те, действуете или говорите, и переходить на алгоритм до-стижения, где напоминанием нам служат пять пальцев правой руки (об этом позже).

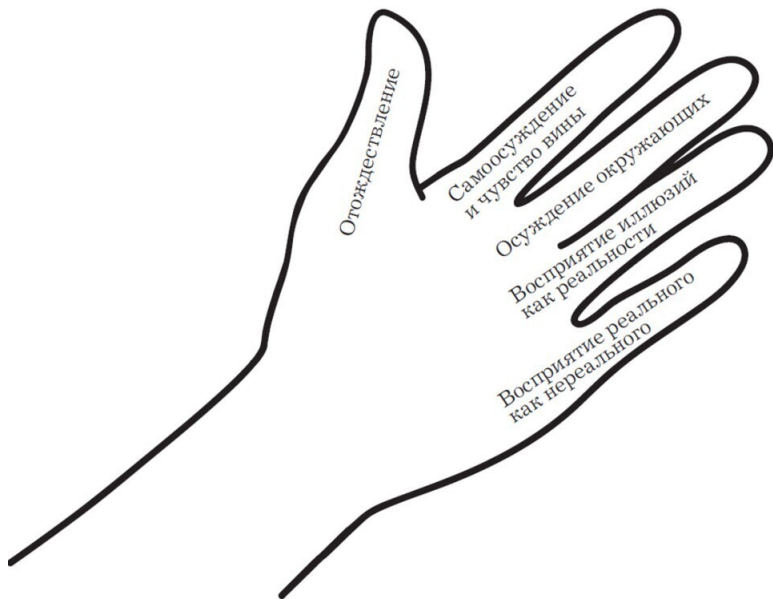


Рис. 6.Левая рука. Причины иллюзий

Просто осознавать и наблюдать эти заблуждения из состояния пустоты уже достаточно для их разрушения. Вы перестаете вовлекаться и быть их рабами, страдания и страхи разрушаются без вашей энергетической поддержки.

Соответствовать основному вектору движения мироздания, создавать красиво и усердно свой мир. Тогда некогда будет уделять внимание иллюзии и страданию. Наслаждайтесь тем, что уже есть, благодарите за это!

Помнить о правиле пяти шагов достижений — пять пальцев правой руки! (Об этом ниже.)

Откройте путь к счастью, постоянно отслеживая и разрушая всплывающие ложные представления о мире, — без сноса

«ветхого дома» все усилия по построению нового уровня счастья будут недостаточными, и никакое количество денег или вещей не сможет компенсировать этот недочет.

Возможно, есть люди, которым достаточно дочитать эту главу, чтобы до конца жизни чувствовать себя свободными и счастливыми и суметь передать знания об избавлении от страданий своим потомкам.

Тем же, кто хочет большего, стоит читать дальше.

Часть II.

Колесо

счастья

(SWA)

*В человека вложена потребность счастья,
стало быть, оно законно.*

Л. Н. Толстой

Глава

6.

Главные

вопросы

Для адекватного управления любой системой необходимо понимать: а что, собственно, она собой представляет? Непонимание системных элементов и законов их взаимодействия в едином функциональном поле приводит к неправильной постановке задач, следовательно, вызывает сбои в работе и может нанести немалый ущерб.

Все вышесказанное одинаково применимо и к предприятию, и к человеку. Прежде чем начинать управленческую деятельность, необходимо знать ответы на три универсальных вопроса: «Зачем?», «Где?» и «Кто?»

Например, если вы организуете новый проект или планируете предпринимательскую деятельность, первый вопрос — это «Зачем?» Можно подумать, что ответ прост: «Чтобы зарабатывать деньги», но нет. Вопрос по сути звучит так: «Зачем вы нужны рынку?» Какой спрос удовлетворит ваша продукция, какие проблемы клиентов вы решите? Деньги станут лишь результатом правильных ответов на все три вопроса.

Второй вопрос — «Где?» — подразумевает как место производства вашего товара или услуги (завод, офис), так и конъюнктуру в целом: условия налогового регулирования, потребности рынка, уровень и состояние конкурентной среды.

Третий вопрос — «Кто?» Какие количественные и качественные показатели персонала понадобятся, чтобы товар

произвести и реализовать?

В рамках темы «Инструкция к человеку» нам тоже предстоит ответить на три этих вопроса, но применительно к иным вещам:

«Зачем?» — в чем смысл жизни человека?

«Где?» — как устроен мир, в котором мы живем?

«Кто?» — кто такой человек? Кто есть тот, кто говорит «я»?

Человечество за свою историю бесчисленное количество раз пыталось ответить на эти вопросы. Так создавались различные религиозные, философские и правовые системы, и в каждой возникала своя шкала восприятия. Поэтому наша с вами

задача — сформулировать ответы таким образом, чтобы они могли применяться вне контекста времени, конфессии, общественного положения или текущей юридической действительности. Для этого сформулируем следующие принципы:

1)
доверяем
фактам,
а
не
устоявшимся
мнениям

или
авто-
ритетам;

2)

только
практика

—

критерий
истины

(не
привычка,
не мнение, не убежденность);

3)

рабочая технология должна быть повторяема (делаю —
получается, снова делаю — снова получается).

В соответствии с этими принципами выстроена система
«Колесо SWA», в которой содержатся три основных
утверждения, раскрытию и подтверждению которых бу-
дет способствовать не столько чтение, сколько следование
практикам, описанным в книге.

Итак, начнем.

«Зачем»? В чем

смысл жизни

человека?

Утверждение 1: смысл жизни человека в совершенство-
вании уроков воли и любви.

Что бы мы ни делали, в каком бы возрасте или состоянии ни находились, нужно постоянно осваивать два этих качества, усиливать их и находить динамический баланс между ними.

Воля — способность удерживать внимание на одном объекте.

Любовь — способность испытывать позитивные ощущения от взаимодействия с объектом.

В этих двух определениях для внимательного читателя заключен способ приумножения главных качеств мироздания.

Любовь и воля — две изначальные силы Вселенной, абсолютные принципы, дополняющие друг друга.

Воля — это форма, творчество, созидание.

Любовь — это содержание, смысл творения, красота. Создавая и управляя объектом, будь то собственное тело,

бизнес, семья, дом, предмет искусства или даже новый мир, творец производит некую стабильную форму, которую и на-

полняет доступными его уровню понимания смыслом, заботой и красотой (см. рис. 7).

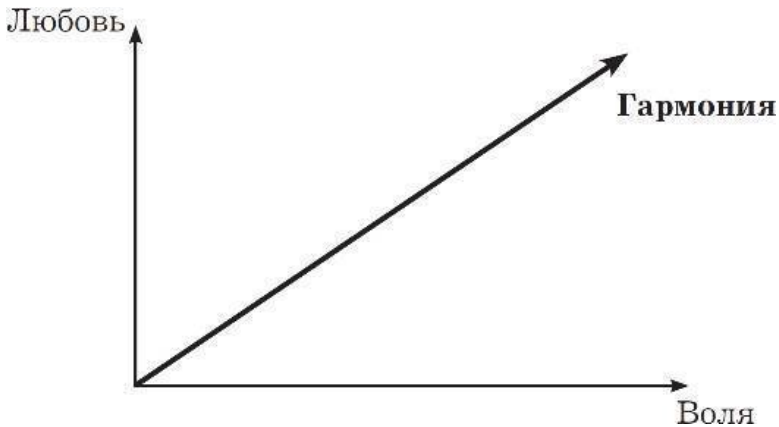


Рис. 7.Смысл жизни

Форма без содержания бессмысленна, как пустой кувшин в руках жаждущего. Но и содержание без формы аморфно, нестабильно, плохо управляемо, как родник, из которого труд-но набрать воду, не имея емкости.

Творчество без любви — жестокость. Концлагеря, атомная бомба и даже некоторые предметы так называемого современного искусства тоже являются плодами творчества. Что будет, если воспитывать ребенка в строгой дисциплине, но без проявлений любви? Вырастет психопат, ненавидящий весь мир, хотя имеющий шанс стать эффективным специалистом за счет сильной воли.

Любовь без воли — благонамеренное бессилие. Что толку, если в вас много любви, но нет сил и возможности кому-то по-мочь? Если вы любите человека, но не проявляете своего чувства делами, поступками, заботой о нем? Воспитывая ребенка только в любви, не приучая его к разумным порядку и дисциплине, вы рискуете получить инфантильного, ни на что не способного капризного младенца в повзрослевшем теле.

Как воспитывать детей, как обращаться с сотрудниками на предприятии, а главное, как относиться к себе самому? Строго, но с любовью.

Другое дело, что пропорция в различных ситуациях должна быть разная.

Точно так же в семье мы в основном учимся любить, а в профессиональной сфере — проявлять волю, постоянно развивая в себе эти качества.

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.