

Айртон Кос

Почему чувства сильнее разума

Скрытая механика
эмоций, инстинктов
и решений

Айртон Кос

**Почему чувства сильнее
разума. Скрытая механика
эмоций, инстинктов и решений**

<https://litres.ru/74450778>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему умные люди совершают нелогичные поступки — и потом находят им безупречные объяснения? Эта книга исследует силу, которая незаметно вмешивается в наше мышление: эмоции, социальное давление и глубинные инстинкты. На примерах научных конфликтов, психологических экспериментов и повседневного поведения автор показывает, как чувства способны победить факты, исказить решения и заставить человека защищать то, что ему выгодно или приятно считать правдой. Далее книга переходит к эмоциональному интеллекту и самоконтролю, а затем разбирает инстинкты значимости, господства, владения и особенности мужского и женского поведения. Это провокационная попытка увидеть скрытую механику решений — и научиться замечать момент, когда разум уже перестал быть главным.

Содержание

Глава 1: Исследование влияния чувств	4
Глава 2: Логическая ошибка интеллекта, эмоциональный интеллект, процесс успеха и истина	36
Глава 3: Укрощение эмоций и самоконтроль на пути к приобретению эмоционального интеллекта для достижения успеха	53
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Айртон Кос

Почему чувства сильнее разума. Скрытая механика эмоций, инстинктов и решений

Глава 1: Исследование влияния чувств

Разум и чувства

В большинстве случаев мы с детства слышим, что человек — это живое существо, отличающееся разумом, и что мы должны использовать этот разум для управления своими делами и планирования своего будущего; и что тот, кто способен задействовать свой разум в сложных ситуациях и руководствоваться им, естественно, будет среди тех, кто принимает верные решения и добивается успеха; и что при наличии разума проблемы обречены на исчезновение, а решения станут самоочевидными, и что мы вполне способны этого достичь; И подтверждением верности этой идеи служит широкое распространение представления о том, что тот, кто

использует этот человеческий инструмент и управляет им с помощью логики, никогда не ошибётся и не сойдёт с пути. Это представление подтверждается тем, что большинство древних философов считали логику инструментом, защищающим человека от ошибок, и методом, позволяющим пройти путь от тысячи до Я без промахов и ошибок; и если вы будете тщательно следовать шагам логического мышления, то с легкостью достигнете своей цели. Исходя из этого, мы часто, если не сказать всегда, видим, как люди восхваляют разум и логику и гордятся ими, поэтому, когда они хотят похвалить кого-то, они говорят о нём, что он обладает здравым разумом и логикой, и точно так же, когда они хотят похвалить самих себя, они говорят, что мудро используют свой разум под видом интеллекта и что обосновывают свои решения логическими аргументами; поэтому они считают, что разум и логика — это знак чести и достоинство, которое ограждает их от ошибок и приводит их к истине.

— Верно, что разум — это то, чем человек отличается от животного, и что логика и её применение благотворно влияют на ведение жизни, но в этом контексте есть вопросы, которые мы должны задать себе, и начнём со следующего: поскольку большая часть нынешнего поколения людей — это образованное поколение (подчеркните слово «образованное»), и поскольку современная школа уделяет большое внимание преподаванию логики и привитию логического мышления своим ученикам, то почему люди различаются

в своём логическом мышлении и, следовательно, в результатах этого мышления??? Если логика — это механизм, которому следуют для достижения результата, почему же мы не получаем одинаковых результатов?????

— Подумайте вместе со мной: наверное, вы сейчас скажете, что у «машины» логики есть свои навыки и приёмы, и что этой «машине» необходим исходный материал в виде идей, чтобы дать нам надёжный и верный результат? И, естественно, чем богаче этот материал и чем лучше его качества, тем прочнее будет основа, на которой логика выстроит верный результат, то есть чем больше у каждого из нас здравых, убедительных и разнообразных идей, и чем больше его «машина логики» оснащена различными навыками анализа и интерпретации, тем правильнее и логичнее будет полученный результат — «и это логически верно»

(Сильная идея — это результат тщательного анализа и столкновения множества идей)

Следовательно, люди не обладают одинаковыми навыками и не имеют одинакового количества правильных идей, и именно это заставляет их мыслить по-разному и, естественно, приводит к различиям в результатах.

— Хорошо, перейдём ко второму вопросу, который важнее предыдущего (Почему мы видим, что многие великие мыслители и учёные расходятся в выводах по многим вопросам, в том числе и по самым важным, хотя логика подсказывает, что мыслители обладают как интеллектуальными

способностями, так и логической силой, и, следовательно, с логической точки зрения их выводы должны были бы быть одинаковыми или, по крайней мере, в значительной степени сходными??????

— Но если мы опустимся на землю реальности, то увидим, что эти выводы расходятся настолько, что это вызывает удивление и недоумение. Более того, мы видим, как некоторые из этих мыслителей, стремясь отстоять вывод, который, по их мнению, является правильным с точки зрения логики, превращаются в клоунов, увиливающих от ответов, болтливых, краснеющих, повышающих голос и агрессивно реагирующих на тех, кто не согласен с их логическим выводом, а некоторые из них доходят даже до оскорблений в адрес оппонентов, чьи идеи они считают нелогичными, обрушивая на них самые грязные и оскорбительные выражения, которые не подобают выходить из уст мыслителя!!!!!!!!!! Утром, во время обсуждения вопросов, он уверен в себе, спокоен, ищет истину и убедительный вывод, а вечером превращается в обезумевшего человека, который хочет от дискуссии лишь унизить и оскорбить оппонента, усомнившегося в его логике, и таким образом истина теряется между утром и вечером этой дискуссии, а сам механизм логики и разума в целом приходит в негодность.

-Еще один вопрос: Почему люди, имеющие, например, одинаковый низкий уровень образования или даже не имеющие образования, ссорятся из-за вещей и идей, в которых

они не разбираются и не понимают их смысла и сути, будь то в их пользу или даже против них? Разве логика и разум не обязывают их молчать в вопросах, которых они не понимают и которые не в силах обсуждать?????????

«Если бы люди говорили только о том, что понимают, молчание стало бы невыносимым» — Джордж Бернард Шоу¹

— Разве это не странно и не нелогично? Как логика может приводить нас к противоречивым выводам даже на уровне тех, кто обладает силой мысли и логики? И как нелогично для тех, кто воспевает логику и разум, отказываться от логики в своих дискуссиях и прибегать к чему-то другому, чтобы доказать правоту своего мнения? И вообще, как получилось, что этот механизм привел нас к противоположные, тогда как она должна была привести нас к правильному результату, по которому мы бы согласились? Ведь один из противоположных вариантов по самой своей природе ошибочен, или, скажем так, с логической точки зрения невозможно, чтобы два противоположных утверждения были правильными одновременно.

-Нам кажется, что здесь есть нечто ещё, что навязывает своё присутствие, анализируя информацию и давая результаты таким образом, что это вступает в противоречие с разумом и логическим мышлением человека. Похоже, существует некий вид влияния, возможно, нечто или какой-то вид логики с иным пониманием и представлением, который настойчиво выдвигается в предыдущих вопросах. Что это за

нечто, как ты думаешь?

-Чтобы вы могли самостоятельно обдумать этот вопрос, привожу следующее:

-«В 1846 году 28-летний венгерский врач по имени Игнац Семельвайс начал работать ассистентом в акушерском отделении Венского университета; в то время послеродовая лихорадка была серьезной проблемой, с которой сталкивались родильные отделения в Европе; при вскрытии тел умерших матерей врачи обнаруживали внутри них белый гной, и на фоне такого огромного распространения этой болезни Игнац не мог думать ни о чем другом, кроме нее, и решил посвятить все свое время тому, чтобы разгадать эту загадку до конца.

- В процессе решения этой загадки Игнац вместе с небольшой группой врачей заметил, что уровень заболеваемости был выше среди женщин, роды которых принимали врачи, по сравнению с теми, кого принимали акушерки, и ни один из врачей не смог объяснить причину этого различия, в то время как других это беспокоило, после долгих размышлений он пришёл к выводу, что причиной этой эпидемии является прямой контакт рук врача с пациентом, Эта идея была неприемлемой и нелогичной для того времени, а также жестокой, поскольку предполагала, что именно врачи являются источником передачи инфекции и, следовательно, приводят к гибели пациентов. В то время как Игнац сформулировал свою теорию, произошел случай, подтвердивший её вер-

ность: а именно: один из ведущих врачей отделения случайно порезал палец ножом во время вскрытия тела женщины, умершей от послеродовой лихорадки, и скончался сам через несколько дней; после вскрытия его тела в нём обнаружили тот же белый гной и гниющие ткани, что и в теле этой женщины.

- Для Игнаца стало очевидно, что руки врачей в вскрывальном зале являются источником инфекции и что, осматривая женщин и принимая у них роды, они передавали им болезнь через раны; таким образом, врачи фактически заражали своих пациенток послеродовой лихорадкой. И если причина заключалась именно в этом, то решение было очень простым: врачам следовало мыть и стерилизовать руки перед работой с любым пациентом — практика, которой в то время не придерживался никто ни в одной больнице. Игнац добился внедрения этой практики в отделении, где он работал, и смертность от послеродовой лихорадки сразу снизилась вдвое.

-Игнац стоял на пороге великого научного открытия — выяснения причины и механизма распространения этой болезни, а также её связи с микробами, что открыло бы широкие возможности для профилактики многих других подобных заболеваний и предотвращения их распространения. Ему предстояло убедить врачей, в том числе заведующего отделением Йохана Кляйна, в обоснованности найденного им решения, но именно в то время логика Игнаца относи-

тельно болезни противоречила распространенному мнению, согласно которому причиной болезни является наличие частиц, переносимых воздухом, которые попадают в организм через легкие и вызывают лихорадку.

-Заведующий отделением Йохан Кляйн и лишь немногие врачи не были убеждены логикой Игнаца, раскрывающей истинную причину распространения болезни, несмотря на то, что он читал лекции и применял свою теорию на практике в больницах Будапешта после ухода из больницы, в которой работал ранее, где он ввел меры стерилизации, позволившие снизить уровень смертности. Кроме того, он написал 600-страничную книгу, в которой пытался объяснить свою теорию, но, несмотря на всё это, ему не удалось доказать правоту своей точки зрения????.

-В результате этого неприятия наш друг перенёс нервный срыв и был уволен с работы, после чего заболел и скончался. Спустя несколько лет были разработаны теории о микробах, вызывающих эту болезнь, и его точка зрения была подтверждена; теперь он признан пионером в области дезинфекции и профилактики внутрибольничных инфекций.

-Давайте теперь развеем часть этой неясности или раскроем то, что не позволило Игнацу доказать правильность его ясной и здравой логики, против которой выступили такие люди, как Йохан, со своей логикой, которая казалась им правильной, хотя Йохан и врачи имели возможность легко узнать факты, подтверждающие и доказывающие верность

его теорииоткрытия, сделанные Игнацем, с легкостью, но они отвергли эту идею и уволили его с работы. Почему же, Трей?... Прочитай следующее, а потом попробуй угадать, Трей, в чём дело?

- Давайте посмотрим на другую сторону этой истории:

- Во-первых, Йохан Кляйн был одним из самых консервативных людей и хотел, чтобы врачи, работающие под его руководством, придерживались строгих традиционных медицинских убеждений. Он также высказывал мнение, что Смерлуис — всего лишь неопытный и радикальный врач, стремящийся внести смуту в медицинское сообщество. Кляйн и Игнац постоянно спорили, и когда молодой человек опубликовал свою теорию, Кляйн пришёл в ярость, поскольку это подразумевало, что врачи, включая самого Кляйна, убивают своих пациентов, а это было невыносимо (Кляйн, скорее всего, объяснял снижение смертности в отделении Игнаца новой системой вентиляции, которую он установил в отделении).

-Во-вторых, когда Игнац привлек на свою сторону многих врачей в администрации, они побудили его провести дополнительные эксперименты для подтверждения своей теории и опубликовать результаты в виде книги, которая бы распространилась по всей Европе, но Игнац не смог отвлечься от конфликта с Кляйном, который завершился его переходом в больницу Будапешта. И хотя у него появилась благоприятная возможность вновь доказать свою правоту, он потерпел

неудачу, поскольку пытался навязать врачам правила стерилизации и заставить их принять их без обоснования, так как ранее ему не удалось путём дискуссии в первой больнице, а вот то, что окончательно погубило будущее Игнаца, — это именно его книга: хотя ожидалось, что она будет небольшого объёма, эта книга оказалась объёмной — 600 страниц, — и содержала столько едкой критики и повторяющихся идей, что вызывала отчаяние, поскольку его аргументы превращались в яростные споры, а врачи, которые ему противостояли, называли его называли «убийцами». Все вышеперечисленные обстоятельства привели к тому, что теория Игнара и его логика были отвергнуты как его противниками, так и даже союзниками, что привело к его увольнению с работы, а остальное, как вы знаете, уже история.²

— Наверное, картина уже начинает немного проясняться. Не беспокойтесь, если пока всё ещё не совсем ясно, и продолжайте читать, у меня к вам вопрос: может ли скрытое влияние, о котором шла речь ранее и которому подвергались Игнац и Кляйн, повлиять и на нас — на наш разум, мысли, решения и даже на нашу жизнь так или иначе? Давайте разберемся в этом вместе далее.

- Салмон Эш — пионер в области социальной психологии. Один из его экспериментов, впервые проведённый в 1950 году, показал, как человек может подвергаться влиянию без логического обоснования и как его нормальное мышление отклоняется под воздействием того, что я называю «скры-

тым джинном», который мы сейчас изучаем и который на этот раз решил принять на этот раз «мантией социального давления».

— В этом эксперименте, который Эш повторял многократно (их число составило около 50), он собрал 8 человек и подверг их зрительному тесту, чтобы определить самую длинную линию среди набора линий разной длины, причём самую длинную линию можно было чётко различить; Эш договорился с семью участниками, чтобы они выбрали неправильный ответ и согласились между собой, что определенная линия не является самой длинной в группе. Посмотрите, какими оказались результаты, несмотря на то, что здравый смысл и логика подсказывают нам, что на месте испытуемого 8 мы с лёгкостью выбрали бы самую длинную линию, и, следовательно, нам было бы легко осудить того, кто выбрал неправильный вариант, как глупого, или даже усомниться в его вменяемости.

- Результаты оказались поразительными: несмотря на простоту выбора, доля людей, прошедших настоящий тест, не зная о сговоре Эша с другими участниками, и выбравших неправильный вариант, составила 32 процента, хотя с логической точки зрения выбор казался очень простым; а 68 процентов, выбравших правильный вариант, большинство из них очень долго колебались при выборе^{3 4}.

- Давайте теперь представим, что в эксперименте участвовало, например, 1000 человек или больше, и каждому при-

ходилось выбирать из этой группы людей, которые договорились о неправильном ответе. Как вы думаете, увеличится ли предыдущий процент или нет?

- Хорошо, а теперь давайте обратимся к реальности, чтобы быть более реалистичными в разговоре: в большинстве дискуссий и событий результаты и факты бывают неясными, туманными и не такими простыми, как в эксперименте Эша. Представьте себе, что 1000 человек в условиях такой неопределённости выбирают неправильный результат, и вам предстоит сделать выбор. Будете ли вы из тех, кто будет бороться за правду, руководствуясь исключительно логикой, то есть будете ли вы думать, чтобы прийти к правильному результату? Или, скорее всего, вы выберете тот вариант, с которым согласились остальные, как и поступят другие — возможно, чтобы не выглядеть глупыми или отличающимися от остальных? Попробуй теперь посмотреть на это с другой стороны. Представь себе дискуссию между двумя людьми: один из них борется за какую-то истину — и давай предположим, что она каким-то образом верна, — а другой опровергает эту истину. До этого момента всё нормально, но давай представим, что тот, кто ищет истину, — это один человек, а за тем, кто ошибается, следуют тысячи людей? Посмотрите, как нам будет казаться тот, кто борется с истиной, и как мы будем судить его, даже не вникнув в его мысли объективно:

- 22 июня 1633 года в церкви «Санта-Мария-Супраминева» в Риме один человек преклонил колени перед судьями

Священной канцелярии, а затем выслушал вынесенный ему приговор: «Мы заявляем, постановляем и провозглашаем, что ты, Галилей, в силу фактов, выявленных в ходе судебного разбирательства и признанных тобой, ты в глазах этого Священного Офиса стал подозреваемым в ереси с очень весомыми основаниями, то есть ты поддержал и подтвердил ложное учение, противоречащее «Священным Писаниям» и божественному, а именно, что Солнце является центром Земли и не перемещается с востока на запад, что движется именно Земля и что она не является центром мира, и что можно считать мнение, которое было объявлено и определено как противоречащее «Священному Писанию», и отстаивать его как нечто возможное «Именно к такому выводу привела логика тех, кто в то время управлял Церковью, в отношении итальянского ученого Галилео Галилея, который научным путем обнаружил, что Солнце является центром Вселенной, а Земля вращается вокруг Солнца; после чего в отношении него был вынесен приговор о домашнем аресте, причем никто не мог навещать его в его элегантном доме, и он должен был заявить, что неверно, будто Земля вращается вокруг Солнца 5.

-Представьте себе вместе со мной, что вы живете в то время и являетесь, естественно, приверженцем Церкви: вам, конечно, казался бы правильным логический вывод церковных властей, а логика Галилея — ошибочной.

- А теперь позвольте мне назвать имя того духа, который

ослепляет нас, не давая увидеть истину, окутывает наши умы и манипулирует ими — этого духа, который борется с нашим разумом и логикой. Этот дух — чувства:

1— В истории с Игнацем именно эмоции стали решающим фактором, помешавшим ему раскрыть и показать правду, поскольку чувства гнева и ненависти по отношению к Клейну и ему подобным ослепили его и помешали ему доказать и раскрыть правду; эти же эмоции сыграли свою роль в том, что Клейн и ему подобные отвергли логику Игнаца, поскольку она была новой и вызывала чувства пренебрежения и насмешки по отношению к новому врачу, кроме того, его теория задевала чувства врачей и наводила на мысль, что они — убийцы. В результате этой внутренней борьбы чувств разгорелся конфликт, который превратил результат, который должен был быть верным и который мог бы спасти множество жизней, в ошибочный результат, который был отвергнут, а его автор — отстранен.

История Игнаца — не единственная в этом мире: если мы углубимся в историю, то найдём множество примеров, которые невозможно уместить в одной главе или даже в одной книге.

2. В эксперименте Эша неправильный выбор был обусловлен исключительно ощущением, что выбор и единодушие других в одном мнении являются наиболее правильными; во многих случаях мы принимаем решения, даже ошибочные, исходя из чувства, что иначе мы будем выглядеть глупо, или

из страха отличаться от других, потому что тогда мы будем выглядеть как «один против всех», что создает у нас ощущение страха и слабости; следование за группой же порождает в нас чувство принадлежности и уверенности, Именно на этом моменте, среди прочих, играют манипуляторы — либо через СМИ, либо в залах собраний, — вводя людей в заблуждение относительно личных решений или вопросов и подстегивая их, превращая их в коллективную проблему или «правильное» дело, путем внедрения в залы собраний значительного числа людей, с которыми была достигнута договоренность о том, чтобы они определенным образом взаимодействовали, создавая ощущение правильности; Ведь чем чаще вопрос поднимается авторитетным человеком, чье присутствие вызывает чувство уверенности и величия, как у лидера, или чувство принадлежности и значимости, как у духовного лидера, и чем более расплывчатым является сам вопрос, тем легче становится влиять на людей.

3. Что касается Галилея, то мы, люди, в определенные моменты сначала чувствуем, что обладаем достаточным объемом информации, которую считаем неизменной и не подлежащей сомнению. Кроме того, мы сознательно глубоко привязаны к нашим святыням. Проблема заключается не только в том, что эти святыни могут быть ошибочными или, возможно, были неправильно поняты, проблема заключается в тех, кто несет знамя и говорит от его имени, потому что мы часто боготворим таких людей, которые утверждают, что яв-

ляются носителями таких знамен, и их взгляд побуждает нас видеть ошибки в других во имя святого дела, и даже если это дело имеет два направления или два результата, то этот путь разногласий порождает в нас слепоту и неспособность увидеть истину, Рассказывают, что два рыцаря средневековья встретились у старинного памятника и разошлись во мнениях о его цвете, один считал его желтым, а другой — синим, а на самом деле он был и синим, и желтым одновременно. Эти два рыцаря не заметили, что памятник был и желтым, и синим одновременно, но они были поглощены стремлением доказать правоту своего мнения и ошибочность мнения другого, в разгаре этого конфликта спор перерос в ожесточенную вражду, и правда затерялась среди этой вражды.

— Мусульманский социолог Али аль-Варди говорит: «Мы видим, как мусульмане тают от любви к Пророку и постоянно воспевают его хвалу, и они делают это потому, что родились в среде, которая свято чтит Пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, и прославляет его. И если бы он появился среди них с теми принципами, против которых восставали их предки, они не уступили бы своим предкам в этом, ибо люди — это люди, а времена — одно и то же, мусульмане полагают, что если бы они жили во времена проповеди ислама, то приняли бы его, как только услышали бы о нём. И я не вижу более нелепой ошибки, чем эта. Мусульмане должны тысячу раз благодарить своего Господа за то, что Он не сотворил их в ту бурную эпоху. Представьте,

что вы родились в среде, где на протяжении нескольких поколений поклоняются идолам и свято чтят их, и вот вы видите уязвимого человека, которого люди закидывают камнями и называют сумасшедшим, и что этот уязвимый человек приходит и оскорбляет тех идолов, которыми вы почитаете, и вы видите, как ваши родственники, близкие и друзья ругают его и приписывают ему всевозможные недостатки и пороки. Что вы сделаете? Какова будет ваша позиция? 6.

— Хорошо, я думаю, мы теперь согласны с тем, что этот джинн играет в игру, чтобы контролировать наши мысли, наш логический ум и результаты наших догадок, но будет ли этот джинн влиять на нашу жизнь и на нашу судьбу?

Чувства и судьба

-С одним из преподавателей физики в одном из высших учебных заведений по имени «Дэвид Пологруто» произошел случай, вызвавший большой резонанс, а именно: Студент «jasson.h», обучавшийся на втором курсе высшей школы «Корал-Спрингс» во Флориде, мечтал поступить в медицинский факультет, а именно в медицинский факультет Гарвардского университета, о чём он давно мечтал, но преподаватель Дэвид поставил ему всего 80 баллов на одном из экзаменов. Джейсон посчитал, что эта оценка может поставить под угрозу его мечту о поступлении на медицинский факультет, поэтому он взял мясницкий нож и ударил им преподавателя Дэвида, прежде чем тому удалось оказать сопротивление и сдержать его. Джейсон был привлечён к суду, но

впоследствии был признан невиновным после того, как группа психиатров и психологов заключила, что он не находился в адекватном психическом состоянии. Джейсон заявил, что хотел покончить с собой, в то время как профессор Дэвид выразил недовольство и заявил, что Джейсон хотел его убить. После этого инцидента Джейсон поступил в частную школу и занял первое место в своём классе, поскольку обладал высоким интеллектом, о чём свидетельствовали его результаты — 7.

— Здесь возникает вопрос: как человек с таким высоким интеллектом, как Джейсон, мог действовать безрассудно? Разве не более вероятно, что человек с таким интеллектом будет мыслить логически и исправит ситуацию в других случаях, ведь решение, подобное тому, которое он принял в тот момент, является судьбоносным в жизни? Здесь мы должны задать вопрос: что повлияло на Джейсона и кто внушил ему эту идею убийства? Вы, конечно, знаете ответ. Разве этот джигун не опасен тем, что он не ограничился тем, чтобы сделать нас фанатичными и консервативными, но пошел еще дальше, внушая нам идеи — да, именно идеи?

— Джейсон утратил способность к логическому мышлению, почувствовав угрозу своему будущему и осуществлению своей мечты, и чувства гнева овладели его разумом, внушив ему мысль об убийстве учителя.

- В другой реальной истории, произошедшей 12 сентября 2020 года, газета «Аль-Шурук» сообщила следующее: «Го-

род Анаба в Алжире потряс ужасающий зрелище и трагический инцидент, местом происшествия стал тротуар в центре города, переполненный прохожими и жителями. Молодой человек лет двадцати, сидевший на скамейке на тротуаре, достал кинжал, который скрывал в складках одежды, и перерезал себе горло на глазах у всех, Эта сцена потрясла всех присутствующих, и он упал мертвым, заливаясь кровью, среди большого удивления и шока среди прохожих — молодых людей и криков женщин. Тот же источник подтвердил, что этот молодой человек убил своего друга неделю назад, когда они вместе занимались уличной торговлей в городах центральной части страны⁸.

— Этот молодой человек и его друг были известны своей добротой и безупречной репутацией, как сообщили жители их города в социальных сетях, и они не могли поверить, что молодой человек способен совершить даже мелкое преступление, не говоря уже об убийстве своего друга, Они сообщили, что причиной преступления стала всего лишь ссора, в ходе которой возобладали чувства гнева, и которая в какой-то момент неожиданно и непреднамеренно закончилась ударом ножом, приведшим к гибели друга, Поскольку молодой человек не был опытен в преступном мире, его охватили чувства страха, что привело к его бегству в родной город в попытке скрыться за пределы Алжира, а когда ему это не удалось, страх и угрызения совести сказали своё слово. поскольку этот невинный молодой человек не принадлежал к

тем, чьи души спокойны перед миром жестокости тюрем и судебных заседаний, ни его разум, ни его сердце не выдержали этих жестоких переживаний, и в итоге он покончил с собой (да помилует их Бог).

— Именно в этом заключается опасность этого джинна, именно в этом заключается опасность чувств, потому что в определенные моменты они способны превратить нас в какое-то другое, нечеловеческое существо, которое мы сами не узнаем; здесь мы сами себе не верим, что способны совершать поступки, которые наш разум не может принять; это всего лишь мгновения, но какие мгновения! Этот джинн выжидает и использует решающие моменты, чтобы соблазнить нас и скрыть от наших глаз истинную картину; он представляет нам события так, как видит их он сам, а затем навязывает нам мысли, которые нам не принадлежат.

-Вот ещё одна история: рассказывают, что один японец, самурай, бросил вызов монаху, потребовав объяснить или найти определение рая и ада. Монах с сарказмом ответил, что это глупый вопрос, что самурай — дурак и не стоит тратить на него время, Тогда самурай пришёл в ярость, почувствовав, что его честь оскорблена, и, вынув меч из ножен, сказал: «Я убью тебя за твою дерзость». Монах ответил: «Вот это и есть ад».

. Самурай понял истину и извинился перед монахом, осознав, что стал слепым к истине, на что монах ответил: «А это и есть рай». ⁹.

Из второй истории, ситуации в которой очень похожи на те, с которыми мы не раз сталкивались или которые видели, видно, что самурай в какой-то момент забыл о том, зачем он пришёл, и погрузился в размышления другого рода — о восстановлении собственного достоинства, о своих «чувствах», — а это совершенно не имеет отношения к тому, зачем он пришёл.

Чувства и будущее

— Как мы уже отмечали ранее, мгновенные чувства оказывают огромное влияние на жизнь человека и определяют его судьбу, как это произошло в предыдущих историях, и подобных примеров много. Как мы заметили, они играют основополагающую роль даже в стиле мышления и принятии решений, не прибегая к логике в качестве арбитра.

- Но что, если мы поговорим о более отдалённом уровне? Возможно ли, чтобы человек оставался под воздействием этих оцепеневающих чувств в течение длительного времени или на протяжении всей своей жизни?

- Я не хотел бы слишком подробно останавливаться на этой истории, переведённой великим Манфлутти с произведения французского писателя, чтобы мы могли лучше понять и прочувствовать эмоции персонажей, а также их влияние на их жизнь с точки зрения самоконтроля, судьбы и мышления, вплоть до взгляда на жизнь, и то, как мы, люди, подвержены влиянию своих эмоций и как эти эмоции сопровождают нас в каждый момент нашей жизни, и как мы посту-

паем с ними во многих подобных ситуациях, что зачастую приводит нас к несправедливому отношению к справедливым делам человека и умалению значения многих здравых принципов:

- Кабрини был богатым человеком, у него была замечательная жена и красивая дочь, а его благородный характер делал его любимым среди людей, но судьба нанесла ему удар, лишив его богатства и жены, и он стал бедным и несчастным человеком, у которого в этом жестоком мире не осталось ничего, кроме дочери Элен, которая смягчала его страдания, и ради которой он решил жить, чтобы воспитать её и сделать счастливой, поэтому он устроился в банк на скромную зарплату: днём он работал, а вечером, возвращаясь домой, видел, как его дочь изнемогает от усталости из-за прилагаемых ею усилий, Поэтому отец решил, что ему нужно жениться, чтобы облегчить ей жизнь, но, к несчастью, он женился на развратной женщине, которая сделала его жизнь ещё более тяжёлой и несчастной; её единственной заботой было баловать себя и наслаждаться роскошной жизнью. В результате его дочь Элен подвергалась от неё самым жестоким мучениям, но бедняжка скрывала это, думая, что так отец будет спокоен и умиротворён.

— И вот однажды, когда он сидел в банке, где работал, к нему подошёл директор, чтобы передать ему банкноту номиналом в 5 тысяч франков для зачисления в кассу и регистрации, как вдруг вошёл швейцар банка, желая сообщить ему,

что какая-то девушка отказывается войти и ждёт его снаружи, Он понял, что это его дочь, и выбежал к ней в испуге, думая, что случилось что-то плохое, ведь он раньше не видел, чтобы она приходила. И вот дочь передала ему письмо от жены, в котором было написано, что ей нужны 4 тысячи франков, потому что ей понравилось красивое кольцо, и если она не купит его сегодня, то, возможно, не найдет его в следующий раз, Отец улыбнулся улыбкой, в которой смешались боль и горечь, и упрекнул её за то, что она пришла, ведь он не знал, что она уже пыталась прийти, и стал говорить ей, чтобы она передала жене, что он не сможет собрать для неё эту сумму ни сегодня, ни завтра, ни в другой день, И в тот момент, когда Кабрини вышел из кабинета, один из рабочих воспользовался случаем: войдя в кабинет Кабрини, он, увидев финансовый документ на столе, взял его, сунул в карман и вышел, так что никто его не заметил, Когда Кабрини вернулся в кабинет, он не нашел бумагу, испугался и начал кричать в панике, спрашивая работников, кто был в его кабинете, но никто ничего не знал. В этот момент спустился директор банка, чтобы узнать, что произошло, И после того как Кабрини рассказал ему о случившемся, он не упомянул о письме, поскольку это было семейное дело, и не стал ему об этом говорить. Директор не заподозрил Кабрини, поскольку тот был человеком добродетельного характера, но он заподозрил его, поскольку тот был бедным человеком, и начал расследовать дело, пока швейцар не сообщил

ему, что Кабрини встретил на улице девушку, которая передала ему письмо, содержание которого ему неизвестно. Директор пошел в кабинет Кабрини и обнаружил в корзине для мусора разорванное письмо — и это было именно то письмо, которое он искал. Собрав его воедино, директор прочитал письмо и обвинил Кабрини в краже, заявив, что тот отправил эту записку своей жене. Кабрини был потрясён этим и начал оправдываться и объясняться перед своим начальником, поскольку, будучи честным человеком, он никогда бы не пошёл на подобные поступки. Но бедняга тщетно пытался — его безупречное прошлое не послужило ему оправданием перед начальником, не прошло и дня, как директор передал его дело в суд, и к концу дня мужчина уже оказался в тюрьме; его бедная дочь была в состоянии, вызывающем душераздирающую печаль и слезы, а его жена в тот час не заботилась ни о чём, кроме как о том, чтобы каким-то другим способом раздобыть деньги на прекрасные украшения

— Ни защита самого мужчины, ни защита его дочери, ни показания тех, кто свидетельствовал о его честности — коллег, соседей и друзей, — не помогли ему. Но судьи в присутствии богатого господина, директора месье «Лорена», владельца известного банка, не поверили бедняку, который отрицал хищение денег, и как только судья выслушал показания богатого господина и узнал историю с письмом жены, он признал его виновным в преступлении и приговорил к двум годам тюремного заключения.

— Элин потеряла рассудок и чуть не сошла с ума; ей ничего не оставалось, как пойти к Лорену, умолять его и просить о спасении своего отца, поэтому она пошла к нему в надежде, что он поможет ей, но когда она вошла к нему, он был потрясён её красотой и очарованием и захотел воспользоваться её бедственным положением в своих интересах. Однако она испугалась, возмутилась и категорически отказалась, но он оказался наглым и попытался подчинить её своей воле; она защищалась, пока не потеряла силы, и тогда её взгляд упал на пистолет, лежавший на столе; она схватила его, чтобы угрожать ему, но выстрелила и попала ему в руку, и спустя всего несколько мгновений её арестовали и отвезли в тюрьму, где ей вынесли приговор к пяти годам лишения свободы по обвинению в том, что она попросила господина помочь её отцу, а когда он отказался, она попыталась его убить.

— Элен уединилась в одном из углов тюрьмы и предалась своим печалям, не сдержав ни одной слезы. Затем она достала небольшую книжку по нравственности, которую носила с собой, открыла её, и первые слова, которые попались ей на глаза, были: «Прощение — самая суровая месть». Это всколыхнуло её, и она начала перебирать в памяти пережитые события, прокручивая их одно за другим, размышляя о несправедливостях, которые она ощущала и переживала, которые выпали на долю её и её отца, и о том, что она не совершила никакого проступка, чтобы заслужить такое душевное

и физическое страдание, и стала повторять про себя: «Прощение не может быть местью для тех, чьи совесть жестока и ожесточена, кто ни в чём не стыдится, — прощение только усиливает их бунтарство и тиранию», и она продолжала так думать, пока к ней не подошла соседка по тюремной камере, которая стала издеваться над книгой и упрекать её автора, говоря: «Её авторы чужды этому миру; это люди, уставшие в своих тёмных уединениях, которые хотели развлечься, поэтому вырвали эти принципы из своих мозгов, а не из природы окружающего их общества, и признают те взгляды, которые им нравятся, а не те, что соответствуют природе Вселенной и её особенностям; они советуют преступнику отказаться от преступлений, а потом воображают, что он так и поступил, и просят жертву простить его, говоря: «Прощение — сильнейшая форма мести». Как нелепы их умы, как близоруки их взгляды и как далеки они от понимания истин жизни и природы душ». Элен немного успокоилась, но это успокоение длилось недолго, ибо бедняжка увидела во сне, как её отец подвергается всевозможным мучениям, и от этого она разрыдалась и стала оплакивать его; и не прошло и нескольких мгновений, как тюремный надзиратель сообщил ей, что её отец скончался этой ночью в больнице, и она была потрясена так, что едва не лишилась сознания, и вот она стала самой несчастной и страдающей из всех людей.

— Элин отбыла свои пять лет, и когда её выпустили, старуха сопровождала её, напомнив о необходимости отомстить

тем, кто причинил ей зло и стал причиной её страданий и страданий её отца. Она попрощалась с ней и ушла, не зная, куда идти, и даже не зная, где найти пропитание в эту холодную ночь, и она была в таком состоянии горечи и боли, что даже подумывала о самоубийстве, и вдруг к ней приблизилась машина, и в ней сидел мистер Лоулин, окруженный несколькими распутными девушками, которые, хохоча, ласкали его, Она спряталась и стала говорить себе: «Вот я, чистая и целомудренная, не запятнавшая своих рук грехом, страдаю и терплю все виды боли и голода, не зная, как жить, а вот настоящий преступник счастлив в своей жизни, наслаждаясь роскошью и комфортом. Значит, я должна отомстить, раз божественные законы и человеческие законы не смогли восстановить справедливость», Элен сбросила одеяние целомудрия и чести, и вот она уже идет с одним из рабочих, спокойная и улыбочивая; на её лице от стыда остались лишь капли крови, и она продолжала переходить из рук в руки и с места на место, а удача, которая покинула её в жизни целомудрия, улыбнулась ей в жизни порока, и прошло всего несколько дней, как она засияла в небе Парижа яркой звездой, играя с сердцами мужчин, как ей заблагорассудится.

- Однажды ночью она сидела в ложе одного из театральных залов в окружении своих друзей, без ума от неё, когда её взгляд упал на её соперника, месье «Лоуина», сидящего в ложе напротив с одной из своих подруг, и она не переставала смотреть на него, а он заметил её взгляд; её красота понра-

вилась ему, но он не узнал её, так как в ней всё изменилось. Лорен попросил одного из своих друзей представить его ей, и тот сказал ему, что это мадам Марсельская: «Люси, которая приехала в Париж в этом году». Она прекрасно с ним пообщалась, стала ласково с ним обращаться и расставлять для него ту самую ловушку, которую она привыкла расставлять раньше для таких же мужчин, и вскоре она покорила его сердце и чувства. На следующее утро он послал ей через одного из своих слуг букет роз, в который вложил великолепное ожерелье из драгоценных жемчужин. Она обрадовалась, потому что знала: теперь она держит его в своих руках и может привести его к гибели, И ей это удалось: вскоре он навестил её, опустился на колени у её ног, отдавая ей своё сердце и жизнь, купил для неё прекрасный дворец и стал тратить на неё всё, что она хотела и желала, пока не израсходовал всё, что имел, и не был вынужден растрачивать чужие средства, хранящиеся в его банке.

- И пока Лорен, погрязший в своих страстях и удовольствиях, пребывал на коленях у ног своей возлюбленной, члены совета директоров поняли, что Лорен подделывает документы и манипулирует счетами, поэтому они передали его дело в суд, и был выдан ордер на его арест. Но друг предупредил его, что ему нужно бежать, пока он не погиб навсегда, и он дал знак Люси, чтобы она приготoвилась к отъезду с ним, ведь она больше всех доверяла ему и любила его; Она притворилась, что подчиняется, но едва он отвернулся, как

пошла в телефонную комнату и сообщила в полицию, указав, чтобы прислали тех, кто его арестует, а затем приказала слугам закрыть двери и не дать ему сбежать, если он попытается. Затем она вернулась к нему, и он спросил её: «Ты всё подготовила?» Она посмотрела на него странным взглядом, смысл которого он не понял, а затем громко расхохоталась. Он удивился и спросил: «Что с тобой?» Она ответила: «Ничего, просто ты останешься здесь в плену, пока не приедет полиция, чтобы арестовать тебя», — и бросила на него ужасающий, грозный взгляд, от которого он поразился: «Она сошла с ума!!!» Или она просто шутит? Он вскочил с места и подошел к ней, говоря: «Что с тобой, Люси? Сейчас не время для шуток. Время на ее стороне, и я боюсь, что полиция застанет нас врасплох прямо сейчас, и мы упустим шанс». Она, смеясь, ответила ему, что уже вызвала полицию и приказала слугам закрыть двери, чтобы он не смог сбежать. Он сошел с ума и не понимал, что происходит вокруг, поэтому бросился к двери, чтобы проверить. Он приказал ей открыть, но она отказалась, и он набросился на неё: «Где ключ, шлюха?» Она ответила: «Ты хочешь убить меня, как раньше убил моего отца?» Лорен ошеломило услышанное, и он спросил: «Чего ты хочешь? Я ничего не понял из того, что ты сказала». Она сказала: «Это месье «Кабрини», вчерашний представитель твоего банка, которого мы несправедливо обидели, а ты знаешь о его чести и добропорядочности. И вот, его судьба закончилась тем, что он умер в тюрьме смертью несчастных».

— Лорин побледнел, его тело задрожало, он уставился на неё и, прерываясь, пробормотал: «Ты не Люси?! Ты... ты...» — но она перебила его

«Я не твоя возлюбленная Люси, я — твоя врагиня Элен, которая хочет отомстить за своего отца и за себя. Это я семь лет назад падала к твоим ногам, умоляя о пощаде, но ты отказался, предложив мне сделку, унижающую мою честь. Когда я защищала себя, ты бросил меня в тюрьму, как раньше бросил туда моего отца, В тюрьме я перенесла такие мучения и страдания, которые не выдержит ни один человек. Выйдя из тюрьмы, лишённая семьи и чести, я поняла, что мне остаётся либо покончить с собой, или броситься в пучину порока, чтобы отомстить тому, кто разрушил мою жизнь. Я предпочла месть смерти, потому что моя душа превратилась в злобную душу, не готовую позволить своему врагу жить на руинах своего несчастья. И вот теперь я отомстила за себя. Он опустил голову и сказал:— Значит, ты никогда не любила меня, Люси? — Она ответила: — Да, я связалась с тобой только для того, чтобы привести тебя к той участи, которая постигла тебя сегодня. Ты страдаешь сейчас, потому что лишился своего богатства, чести, свободы и любви, и это именно то, чего я и хотела. Это единственный момент, когда я почувствовала радость жизни. Он посмотрел на неё и сказал:«Я бы не огорчился потерей чего-либо в жизни, если бы только я обрёл тебя, Луси. Без тебя жизнь не имеет смысла». Затем он сел на стул рядом с ней, потрясённый всей тяже-

стью происходящего, и разрыдался. Его слёзы не утихали, пока не пришли солдаты и не увезли его. Он молчал, не поднимая глаз, а Элен наслаждалась этим зрелищем, пока его не унесли.

Элен вернулась в свою комнату после ухода Лорин и стала перебирать в уме события своей жизни. Сладость мести улетучилась, и она почувствовала, как скука и тоска овладели ею. Что ей делать дальше и как она будет жить после всего этого? Ее совесть начала задавать ей вопросы после того, как она вкусила сладость мести: правильно ли она поступила или ошиблась? Получила ли она удовольствие от мести или это было лишь мимолетным наслаждением, за которым последовало страдание? И было ли для неё благом броситься после выхода из тюрьмы в трясину разврата и порока, пожертвовав своей честью и достоинством ради мести? И она оставалась в таком состоянии, пока её не охватили чувства раскаяния и сожаления, и совесть не стала мучить её; тогда она осудила себя как преступницу и грешницу, решив, что от этой мести она не получила ничего, кроме того, что продала себя, и что она не причинила господину столько вреда, сколько причинила себе самой. Поэтому она решила устроиться в одну из благотворительных больниц, в надежде искупить свои грехи и послужить им. Суд приговорил Лорена к двум годам, и в тюрьме он испытал столько бед и страданий, что не смог их вынести; он заболел, и болезнь усугубилась до такой степени, что его приняли в ту больницу, где

работала Элен. Она узнала его, несмотря на изменение его состояния и внешности, и, не в силах сдержать слёзы, стала ухаживать за ним и продолжала это делать, пока он ничего не осознавал. Пока однажды ночью он не пришёл в себя — лекарство подействовало, — поднялся с места, поцеловал её руку и попросил прощения. Тогда она заплакала ещё сильнее и сказала: «Это я обидела тебя, и я прошу у тебя прощения и милости». И так она продолжала искренне ухаживать за этим несчастным, но болезнь одолела его, и прошло всего несколько дней, как смерть приблизилась к нему. Тогда она стала утешать его и успокаивать, говоря, что Аллах простил ему все его грехи, и так продолжалось до тех пор, пока он не испустил дух в её объятиях. 10

Глава 2: Логическая ошибка интеллекта, эмоциональный интеллект, процесс успеха и истина

1. Логическая ошибка интеллекта в управлении процессом успеха

— Теперь мы ясно осознали, что эмоции оказывают огромное влияние на способность человека к мышлению, на степень их контроля над его жизнью, а также на его судьбу; но, естественно, и как и следовало ожидать, такие представления не остались лишь словами в науке: благодаря научным исследованиям и практическим усилиям в области психологии в конце концов было открыто то, что называется эмоциональным интеллектом.

В соответствующей литературе эмоциональный интеллект определяется как способность управлять эмоциями и чувствами.

-Современный человек пришёл к выводу, что помимо логического интеллекта существует так называемый эмоциональный интеллект, а также другие виды интеллекта, такие как социальный интеллект, по которым проводится множество исследований, особенно по последнему из них, о котором мы поговорим позже во второй части.

-Вернёмся к тому, что можно назвать эмоциональным ин-

теллектом, и заметим на примере предыдущих историй, что он пересекается с разумом, поскольку вписывается в понятие чувств, проявляя себя и демонстрируя сильное влияние на человеческий разум в качестве одной из форм интеллекта, интеллекта нелогичного характера, который подает разуму идеи, конкурирующие с логикой внутри человеческого разума, и в результате чего он может преобладать над логическими мыслями, особенно если речь идет о ситуациях, требующих от нас мгновенной реакции. В случае отсутствия у нас этого вида интеллекта (то есть отсутствия способности управлять эмоциями) или он слаб, каждый из нас в определенные моменты может показаться глупцом или дураком; более того, чтобы пояснить это на конкретном примере, мы часто удивляемся поведению некоторых друзей, обладающих высокими научными званиями, таких как профессора и доктора наук, в их отношении к проблемам, к самим себе или даже к другим людям, Их поведение создает у нас впечатление, что они необразованные люди, поскольку не способны нормально общаться даже с теми, кого считают ниже себя по научной степени, будь то друзья, члены семьи или даже супруги... Например, летом 2021 года в социальных сетях, как сообщила газета «Аль-Нахар» в выпуске от 10 июля 2021 года, распространилась информация о том, что профессор в отставке из Университета Батны-2 открыл огонь по своему коллеге из-за возникшего между ними конфликта????!!!! 11.

- Все это является проявлением дефицита вышеупомяну-

тых видов интеллекта, это одна из проблем современности, когда человек воспитывается в духе логического интеллекта до самой старости, и в стремлении возвеличить эту идею участвуют как родители, так и общество, и в особенности школы, которые выделяют ребенка, отличающегося логическим интеллектом, среди его сверстников, и вы видите, как его стимулируют к еще большим достижениям, и рассматривают его как успешного. В то же время мы видим, как дети, не обладающие этим видом интеллекта, подвергаются различным видам порицания, огорчения и несправедливости со стороны общества, начиная с родителей, как прямо, так и косвенно, при этом упускается из виду тот интеллект другого рода, которым они обладают, поскольку они полагают, что именно этот вид интеллекта делает человека успешным в жизни. В этом контексте жизнь доказала нам, что наличие логического интеллекта не обязательно означает, что человек будет успешен в повседневной жизни, ведь, во-первых и прежде всего, если человек не умеет общаться со своими сверстниками, не может жить счастливо со своими детьми, семьей или друзьями, если у него слабый характер, не допускающий никаких разногласий, и если он не способен контролировать себя при решении повседневных проблем, то как мы можем назвать его успешным человеком?

- Во-вторых, идея о том, что человек может стать лидером или добиться успеха в жизни, предполагает и требует от него наличия, помимо логического интеллекта, целого ряда

других качеств, таких как смелость — способность человека контролировать свои чувства страха и не позволять им овладевать его разумом, чтобы не оказаться беспомощным перед своими страхами, а также хладнокровие, которое представляет собой способность контролировать чувства гнева, и терпение, которое представляет собой способность контролировать чувства тревоги, боли и другие качества, вливающиеся в источник эмоционального интеллекта; и таких примеров невозможно сосчитать на примере истории одного человека. Например, когда Уолт Дисней пришёл к своей жене с карикатурой на маленькую мышку и сказал ей: ««Мы заработаем огромное состояние на этой мышке», — его жена первой сказала ему: «Надеюсь, ты не говорил подобного кому-то ещё» ». Но Дисней верил в себя, несмотря на всю нелепость этой идеи в глазах окружающих, и не позволил негативным эмоциям, таким как отчаяние и разочарование, порождаемым его окружением, определить его судьбу; напротив, он взял над ними верх с помощью веры и духа вызова, проложив себе путь к созданию персонажа Микки Мауса и всемирно известного города Диснейленд.и Томас Эдисон, изобретатель лампочки, после 9999 попыток. Если бы не воля Эдисона и его вера в себя, с которой он отбросил разочарование в сторону, он не смог бы изобрести лампочку 12, Джек Ма, основатель компании «Алибаба», в которой работает более 22 тысяч сотрудников в 70 странах. Этот китайский миллиардер дважды провалил вступительные экзамены

в начальную школу, а также трижды не сдал вступительные экзамены в университет, этот человек подавал заявления о приеме на работу тридцать раз и все они были отклонены; полиция заявила, что он не подходит, поскольку из пяти человек приняли только четверых, Когда он подавал заявление о приеме на работу в одну из самых известных в Китае сетей ресторанов, специализирующихся на блюдах из курицы, из 24 кандидатов приняли 23, и единственным отвергнутым был Джек Ма. Он 10 раз подавал заявление о поступлении в американский Гарвардский университет, и все его заявления были отклонены. Знаете, о чём он думал, когда его отклоняли: ««Когда-нибудь я буду там читать лекции» 13. Возможно, наблюдая за этапами жизни Джека Ма, мы можем судить о нём как о неудачнике и глупце, сколько угодно, но это наше мнение, а не мнение самого Джека. Кто-то из тех, кто превозносит логику, мог бы покончить с собой после всех этих отказов. Какая польза от логического интеллекта в такой ситуации? Здесь необходимо понять, что умственные способности и логика в управлении эмоциями являются очень важным фактором успеха, ведь понятие успеха не сводится только к логическому интеллекту, а в первую очередь связано с эмоциональным интеллектом.

2. Опасность пренебрежения процессом управления эмоциями

— Природа этого эмоционального интеллекта, который представляет собой способность сортировать эмоции и кон-

тролировать их на разных этапах жизни, является важной способностью, которой должен обладать человек. Ведь без осознания своей психологической природы человек никогда не сможет контролировать себя и свою жизнь, особенно в критические моменты, которые могут разрушить его жизнь в считанные секунды из-за мышления, находившегося под влиянием эмоций, будь то под влиянием положительных или отрицательных эмоций. Опасность здесь заключается в стратегии, которую использует джинн для укрощения людей: он постепенно втягивает нас в свою ловушку, и легкость, с которой мы позволяем своим слабым эмоциям управлять нами, может легко превратить нас в легкую добычу для сильных эмоций; и если человек поддается влиянию слабых эмоций, то манипулировать им с помощью сильных эмоций будет гораздо проще; иными словами, он не обладает достаточной защитой, которая позволила бы ему противостоять сильным эмоциям, как показано ниже:

- В один из дней августа 1936 года Ричард Робблз, опытный квартирный вор, после освобождения из тюрьмы, где он отбыл три года за совершение краж с целью добыть деньги на героин, услышав проповедь пастора Мартина Лютера Кинга «У меня есть мечта», он решил покинуть мир преступности, но из-за острой нужды в деньгах для своей подруги и трехлетнего сына решил совершить свое последнее ограбление.

Квартира, в которую он ворвался, принадлежала двум девушкам: 21-летней Дженис Уилли, сотруднице журнала,

и 23-летней Эмили Херфт, учительнице начальной школы. Квартира, которую выбрал Рублз, была престижной, но он и представить себе не мог, что её хозяйки окажутся там во время ограбления. Рублз связал Дженис, которая была в квартире, и, когда он уже собирался уходить, случайно вернулась Эмили, и Рублз связал и её, чтобы, как он думал в тот момент, смочь безопасно сбежать.

— Пока Рублз связывал Эмили, Дженис угрожала ему, что он не уйдет безнаказанным, как ему казалось, — она хорошо запомнила его лицо и поможет полиции. Рублз запаниковал, поскольку ранее решил, что это будет его последнее ограбление, — он потерял самообладание и позволил эмоциям взять верх над разумом. В этом состоянии паники и ярости Рублз ударил обеих девушек бутылкой газировки, пока они не потеряли сознание, а поскольку он по-прежнему находился под влиянием тех же чувств страха и паники, он взял нож и начал их колоть.

Спустя 25 лет Рублз по-прежнему заявляет, что в тот момент он был вне себя и что у него «голова просто взорвалась». Рублз выразил сожаление о тех нескольких мгновениях, когда им овладели эмоции — возбуждение, страх и ярость, — которые определили дальнейшую судьбу его жизни¹⁴.

— Как мы заметили на примере Рублза, эмоции могут сыграть огромную роль в нашей жизни за считанные секунды, как мы уже видели, не говоря уже о том, что именно

они являются краеугольным камнем личности человека, который может сделать его слабым и легко поддающимся манипуляциям на разных этапах жизни, если он позволит эмоциям полностью овладеть собой, на каком-то этапе Рублзу следовало попытаться и продолжить поиск другого способа заработать деньги и не позволить чувству успокоенности, вызванному его знанием преступного мира, подтолкнуть его к совершению очередного преступления, поскольку Рублз легко поддавался таким легким чувствам по сравнению с гневом и настоящим страхом, последним не составило большого труда превратить его в убийцу, Короче говоря, я хочу сказать, что человеческая природа не позволяет людям совершать тяжкие преступления, такие как убийство, пока они не проходят через менее тяжкие преступления, такие как кража, например, как мы уже упоминали.

- На первый взгляд может показаться, что чувства всегда облачаются в неприглядную форму, но они могут предстать перед нами в том облике, который нам нравится, и самое страшное во всём этом — то, что ими может воспользоваться и направить их в нужное русло другой человек (под видом «социального интеллекта»). Вот вам урок:

- В 1865 году прусский канцлер Отто фон Bismarck (руководитель процесса объединения немецких государств и будущий основатель Германской империи) хотел, чтобы Австрия подписала договор, который явно и очевидно был выгоден Пруссии и наносил ущерб Австрии, и Bismarck должен

был найти способ заставить австрийцев подписать его. Австрийский переговорщик граф Блум был заядлым азартным игроком, его любимой игрой был квинс, и он хвастался тем, что может определить характер человека по тому, как тот играет в квинс (обратите внимание на его хвастовство), и Bismarck знал об этом.

— В ночь перед назначенной датой начала переговоров Bismarck присоединился к Блуму, чтобы сыграть в «Коинз», и притворился крайне неопытным игроком; позже он написал об этом: «Это был последний раз, когда я играл в коинс: я играл так опрометчиво и импульсивно, что удивил всех и проиграл много денег, однако мне удалось обмануть Блума, поскольку он счел меня более опрометчивым, чем я был на самом деле, и я позволил ему так думать». «Кроме того, Bismarck демонстрировал глупость и легкомыслие: он произносил нелепые замечания и вел себя чрезмерно нервно».

— Блум увлекся и подумал, что собрал ценную информацию о Bismarck, ведь он знал о его жестокости, поскольку тот славился ею, а его манера игры подтверждала это, ведь он замечал, что жестокие люди зачастую ведут себя опрометчиво и глупо.

В день, назначенный для подписания договора, Блум был переполнен чувством превосходства и самонадеянности в отношении своих аналитических способностей, полагая, что такой опрометчивый человек не способен управлять делами, требующими хладнокровия.

Блум не стал внимательно изучать договор, а лишь бегом пробежал по нему взглядом, полным чувства превосходства, не обращая внимания на окончательную редакцию; и как только чернила на подписях высохли, Bismarck с удивлением заметил: «Я не мог поверить, что австрийский дипломат согласился подписать этот договор»¹⁵.

Быть дипломатом в Австрии того времени означало обладать проницательностью, опытом и умом, особенно в том, что касалось переговоров и интересов государства, Блум позволил своим чувствам полностью овладеть своим разумом, а Bismarck был достаточно умен, чтобы осознать влияние чувств Блума на его способность к анализу ситуации через призму «коинза», и он усилил и укрепил эти чувства до такой степени, что они отвлекли его внимание и не дали ему действовать методично, как дипломатический переговорщик, и стали подсказывать ему устаревшую идею, которую никто не осмелился бы принять в столь серьёзных ситуациях, способных решить судьбу государства.

Даже если рассуждения Блума в отношении Bismarcka были верны, дипломату не следует легкомысленно относиться к пунктам переговоров между двумя государствами, «но чувства сыграли свою роль в сознании Блума»

Из истории с Bismarckом мы видим, что даже положительные эмоции человека могут поставить под угрозу судьбу людей или даже государства, ведь это всего лишь мгновения восторга и счастья под воздействием «наркотика» эмоций,

на которые Блум не обратил внимания, что сделало его похожим на глупца, неспособного осознать свою роль.

3. Истина

- Правда, правда, я говорю вам: сколько бы мы ни говорили о власти эмоций, эта тема не имеет конца, и она затрагивает все сферы — религиозную, политическую, национальную, а также личные и социальные проблемы, начиная с личности, которая является действующим элементом во всём вышперечисленном, и пренебрежение ею — дело опасное; и именно личность сейчас является предметом нашего разговора.

- Начну с личности. То, на что я хочу обратить внимание из всего вышесказанного, — это то, что мы не замечаем огромного и грандиозного количества чувств внутри нас, и удивительная парадокс заключается в том, что мы хвастаемся и гордимся своей способностью активировать чувства и вызывать их в тех вопросах, которые нам нужны, и подавлять их в других, когда захотим, как будто у нас есть абсолютной воли в этом, словно у нас есть кнопки, которые включают и выключают их, когда мы захотим. Мы не замечаем, что происходит внутри нас как людей, и, скажем так, мы даже не осознаем правду — не осознаем, что на самом деле происходит внутри нас, что, естественно, является правдой о том, что происходит внутри других людей, что мы не осознаем, насколько сильно эмоции влияют на наш разум, определяя наши решения, судьбу и мысли в каждый момент, в каждую

секунду, в каждую минуту, в каждый час и в каждый день. В любой момент мы либо испытываем счастье, либо печаль, несчастье или радость; мы чувствуем отчаяние или надежду, испытываем любовь или ненависть. Мы делаем что-то только потому, что любим это, и отказываемся от чего-то только потому, что ненавидим это или нам это надоело, даже если это не в наших интересах. Таким образом, добро и зло зависят от наших сердец, а не от разума, мы допускаем грехи, потому что наслаждаемся чувством их страсти, и отдаляемся от добродетели, потому что наши души либо устают от неё, либо ненавидят её; таким образом нарушается баланс между добром и злом — между тем, чего мы хотим и что считаем правильным в наших умах, и тем, что мы делаем в реальности. Мы достигаем своих целей, потому что привязаны к ним любовью, и терпим неудачу, потому что в наших сердцах воцарилось отчаяние, мы любим своих друзей, потому что они дарят нам счастье и взаимопонимание, и ненавидим своих врагов, потому что они причиняют нам боль. Сколько раз вы отказывались от полезных вещей только потому, что они вам не нравятся? Сколько раз вы пристрастились к чему-то, потому что это дарит вам ощущение комфорта и счастья? Среди множества примеров, которые мы видим ежедневно и которые иллюстрируют то, о чём я говорю, можно привести следующий: вот пациент, страдающий ожирением, но не способный перестать есть и придерживаться здоровой диеты только потому, что любит определённый вид нездорово-

вой пищи; а вот другой пациент, которому врач посоветовал отказаться от привычек или вещей, которые он любит, но он игнорирует совет врача, объясняя, что день его смерти предначертан на небесах и он ничего не изменит сегодня, что бы он ни делал, каждый из нас ради любви может стать подобен безумному влюбленному, лишившемуся разума, и тогда в его глазах всё, что соответствует его возлюбленной, становится правильным, а всё, что с ней не совпадает, — ложным, так что его критерии правильного и неправильного становятся нарушенными и неуравновешенными, до такой степени, что некоторые сравнивают влюбленных с пьяницами или сумасшедшими, и это всего лишь отражение состояния его разума, если мы говорим о себе изнутри, либо выйдем за пределы «я», чтобы посмотреть, что происходит в её отношениях с другими, — эта путаница проявится вновь:

— эта путаница, возникающая в наших умах при попытке познать истину и правоту, в прошлом заставила многих философов и писателей, таких как социолог Аль-Орди в его книге «Феномены подсознания», прийти к выводу, что человек не может быть изолирован от эмоций при рассмотрении той или иной идеи, и, следовательно, гипотеза о объективном, лишенном эмоций обсуждении и ясном видении истины является чистой фантазией, поскольку человек во время дискуссий и взаимодействий находится под влиянием своих эмоций, которые не покидают его; вот почему вы видите его фанатичным по отношению к своему народу и проблемам

своего общества, которое он считает идеальными в своём сознании; поэтому он верит и ищет то, что служит его делу, которое он любит и к которому стремится, и отвергает всё, что не служит ему, вплоть до отрицания некоторых фактов, ложных обвинений и клеветы в адрес всех, кто с ним не согласен ради этого дела; и даже если он ошибается, он не может противоречить своим чувствам принадлежности, которые делают его счастливым и важным, и даже склонен к тому, чтобы называть всю историю ложью, а всю правду — неправдой.

-Истина и наука:

-А теперь давайте приблизим картину и сделаем её более чёткой, кратко объяснив причину и смысл нашего предыдущего разговора о двойственности, противоречиях, интеллектуальных искажениях и смешении представлений о правде и лжи, хорошего и плохого, полезного и вредного. Автор, доктор наук Гарвардского университета и один из редакторов журнала «Психология», Дэниел Гоулман, считает, что человек обладает двумя умами: одним логическим, а другим эмоциональным, а не одним-единственным, опираясь на множество биологических и психологических доказательств, их наличие явно проявляется, когда они противоречат друг другу в каком-либо вопросе или идее, поскольку соперничество между ними за право представить свои идеи человеческому разуму усиливается по мере усиления противоречия между человеческими чувствами и логическими мыслями, противостоящими этим чувствам, и чем сильнее

чувства, тем больше преобладает эмоциональный разум. В этой связи можно привести следующий пример: Доктор рассказал, что у его подруги развелся муж, который ушел к другой женщине, его коллеге, моложе её. Через несколько месяцев после разрыва она сказала доктору, что не грустит из-за его ухода и что стала сильнее, но со временем слезы всё же потекли по её щекам. И здесь доктор говорит, что эти слезы исходят от чувствующего разума, а её слова — от логического разума 16.

У меня тоже есть похожая история с другом, который случайно влюбился в одну девушку, и она полностью захватила его мысли. Разговоры о ней стали ежедневной рутиной: он пытался завоевать её сердце, но пока ему это не удалось. Забавно то, что мы, мужчины, или, скажем так, большинство мужчин, не признаёмся, что влюбились в другого мужчину, даже если это друг, полагая, что это умаляет нашу мужественности нашей мужественности, оправдывая это тем, что это всего лишь мимолетная симпатия. И вот однажды ночью, когда душа позволила себе откровенность, я спросил его: «Ты её любишь?» Это был простой вопрос, и он ответил нерешительно, что, по-видимому, нет. Странно было то, что, произнося эти слова, его лицо побледнело, а в глазах отразилось замешательство и страх перед тем, что он говорит. Его чувства выдали его: даже не высказанные вслух, они проявились сами по себе, но иным образом, не слезами. И к нему применимо следующее: «Тот, у кого нет глаз, чтобы ви-

деть, и ушей, чтобы слышать, возможно, убеждает себя, что нет человека, способного сохранить тайну, но если его губы молчат, то говорят кончики его пальцев, и в каждом взгляде, который на него бросают, отражается то, что творится у него внутри, раскрывая тайну, скрытую в его душе»¹⁷. И после того как я указала ему на черты его лица, он признал, что это так, и к нему применимо то же, что и к предыдущей женщине.

-Обычный читатель сможет заметить, что одна сторона пробуждает в уме мысли об одиночестве, чувства тоски и утраты, а другая сторона защищает личность и пробуждает чувства достоинства. Это противопоставление позволяет ясно увидеть происходящее и ставит человека в замешательство относительно того, что ему следует делать.

Не поддавайтесь заблуждениям:

-Выдвигая предыдущие мысли, я не хочу сказать, что человек не способен познать факты и доказательства в ходе дискуссий или посредством исследований, объясняя это тем, что чувства могут сдерживать его в поиске истины; пусть же никто не вменяет мне в вину мои собственные мыслительные проекции в этом отношении. Поэтому я говорю в данном контексте, что не все люди способны познать факты, которые противоречат их убеждениям.

- Сделать это способен тот, кто обладает эмоциональным интеллектом, то есть мыслитель, способный мыслить логически и ставить себя в положение нейтралитета, — это, без-

условно, человек, который умеет управлять своими эмоциями и контролировать их, чтобы они не одолевали его и не брали верх над его разумом; поэтому элита, способная познать истину, — это элита, осознавшая себя и контролирующая свои эмоции.

Мы, естественно, не будем говорить об их устранении, как это предлагают и считают некоторые, повторяя распространённое утверждение: «Мы должны устранить эмоции в деликатных вопросах и важных проблемах», — ведь их устранение — это плод воображения, невозможность и нереализуемая задача; поэтому правильнее было бы сказать: «Мы должны контролировать свои чувства в том, что касается деликатных вопросов», — ведь чувства заложены в человеке и присутствуют в нём с самого рождения, а также играют огромную роль в жизни человека и его интеллектуальном и психологическом развитии с детства, как считает большинство, если не все, психологи, во главе с «Зигмундом Фрейдом»: «Психологические комплексы, проявляющиеся у человека, берут своё начало в детстве, ибо в этот период психика мягка, подобно тесту, и подвержена влиянию окружающих её склонностей. Если факторы окружающей среды и воспитания естественны, ребёнок растёт и созревает, как дерево, растущее в объятиях природы: прямое, крепкое, растущее и пышное. А если его детство необычные условия, его ствол искривится, и будущее не сможет исправить эту кривизну»¹⁸

Глава 3: Укрощение эмоций и самоконтроль на пути к приобретению эмоционального интеллекта для достижения успеха

-

-Управление эмоциями и осознание их оказывают огромное влияние на формирование нашей личности и позволяют нам контролировать и управлять многими ситуациями, а также имеют большое значение для определения нашего настоящего и будущего, как сказал Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, — величайшая личность в истории по версии книги «Сто величайших людей» Майкла Харта, или, скажем, одна из самых влиятельных в истории, чтобы не оставлять места для разногласий: «Сильный — не тот, кто силен телом, а тот, кто владеет собой в гневе». Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, говорит, что человек, способный контролировать свои эмоции и гнев, — это тот, в чьих руках находится сила, а не тот, кто обладает физической силой. Здесь величайшая личность в истории подчеркивает, что именно контроль над гневом и эмоциями ставит человека в положение силы: если он сумеет овладеть своими эмоциями, то, естественно, сможет кон-

тролировать и всё остальное, ведь гнев — это сильнейшая из эмоций, овладевающих человеческим разумом (история Рубльза и Джейсона).

. Приобретение эмоционального интеллекта в первую очередь сосредоточено на самоконтроле, управлении своими чувствами и их направлении в интересах наших интересов, нашего будущего и наших решений. Мы уже давали определение этому интеллекту ранее и видели последствия его отсутствия, преимущества его наличия и его огромное влияние на успехи многих личностей, Во-первых, давайте будем реалистами: первый шаг, который необходимо сделать для того, чтобы научиться контролировать эмоции, — это принять мысль о том, что мы не сможем за считанные мгновения обрести эту огромную способность, прочитав всего несколько строк. Эмоции подталкивают нас к поиску результатов с неразумной скоростью, более того, они вводят нас в заблуждение относительно наших реальных возможностей. Поэтому осознание того, что этот путь длинный, имеет огромное значение. В связи с этим вам понадобится длительная тренировка, которая может затянуться надолго; я, например, по-прежнему тренируюсь и мне ещё многое предстоит узнать. И давайте помнить: сколько бы мы ни учились, мы никогда не станем идеальными и совершенными, ведь совершенство принадлежит Единому Богу, и в этом самом факте есть положительная сторона: другие, естественно, тоже не будут идеальны, и именно это стимулирует нас стремиться к лучшему;

кроме того, мы никогда не будем чувствовать себя ущербными. Таким образом, предстоящие шаги требуют не только тренировок, но и вашего воображения и творческого подхода, ведь в первую очередь всё зависит от вас больше, чем от самих шагов, которые я вам предложу. Я постараюсь представить вам самый важный рецепт из всех рецептов самоуправления и направления эмоций на контроль, успех и счастье:

1. Самоконтроль

— понятие, которое я называю самонаблюдением, психологическим самоконтролем или способностью контролировать эмоции (называйте это как хотите, главное — осознать его); некоторые психологи называют это самосознанием, и все эти термины сводятся к одному: попытке или тренировке контролировать свой ум и сделать его мерилom для оценки степени влияния ваших эмоций на ситуации, с которыми вы сталкиваетесь, особенно на те из них, которые вызывают наибольшее беспокойство. Благодаря этому самонаблюдению вы сегодня становитесь для себя прекрасным наблюдателем и тренером.

- Так случилось, что я вступил в дискуссию с человеком, которого считал одним из непредвзятых интеллектуалов. Дискуссия, по сути, представляет собой обмен мнениями между двумя сторонами, цель которого — прийти к выводу, выгодному для обеих сторон, и даже если истина не выясняется, обе стороны обязаны проявлять уважение и не

выходить за рамки дискуссии. Однако этот человек начал менять тему разговора с поиска истины на бесплодную перепалку, цель которой заключалась в том, чтобы зачислить меня в разряд заблуждающихся, и ничто другое его не интересовало. И вот, случайно с его губ сорвалось оскорбительное слово — я знаю, что он не хотел этого, — и я внутренне взорвался, эмоции закипели в моей крови, и я сам чуть не вышел за пределы дискуссии, но в эти мгновения я вспомнил о принципе самоконтроля И я сказал себе: «Если я дам волю этим гневным чувствам, то, полагаю, избыток этого дурака, который еще недавно казался мне интеллигентом, а теперь, как видишь, дразнит меня, чтобы увидеть меня в образе разъяренного человека — именно этого он и добивается, а я не считаю себя человеком, способным на такое». И тут я успокоился, сумел взять себя в руки и не сказал ни одного лишнего слова Наоборот, я предпочла молчание спору с ним. Через день этот человек почувствовал вину и стал просить у меня прощения, и я вновь почувствовала, что он — культурный человек, поскольку его просьба затронула меня, и я стала благодарить себя, как любой человек, испытывая некое опьянение от победы над собой, И таким образом, эта ситуация стала одним из лучших упражнений, которые я заставил себя пройти и в которых я преуспел после того, как в предыдущие разы терял самообладание.

— Ты можешь развить эту способность контролировать свои эмоции с помощью нескольких ежедневных упражне-

ний. Возможно, твой отец кричит на тебя по убедительной причине или по той, которую ты считаешь неубедительной; возможно, твой друг, с которым ты не согласился по какому-то вопросу, начинает обвинять тебя; или, может быть, твоя жена не перестает критиковать тебя и упрекать в безответственности; возможно, твой начальник не перестает тебя ругать, возможно, твой учитель занижил твою оценку, и ты хотел бы отчитать его или убить, как сделал Гасион. Подумай о всех последствиях своих действий и постарайся контролировать свои эмоции, если тебе кажется, что ты собираешься думать о чем-то неправильном, постарайся успокоиться и представи себе, как будут развиваться события, если ты совершишь что-то неправильное, и если случайно ты совершил ошибку в одной из обычных ситуаций, то это совершенно нормально, ведь после этого ты сможешь переоценить ситуацию внутри себя и улыбнуться, ведь неудача — это успешный учитель, потому что ты фактически представишь себе ситуацию, которая с тобой произошла, взглядом человека, контролирующего свои эмоции, и тем самым осознаешь, насколько положительно этот контроль влияет на твою личность, улучшает твои результаты и твою продуктивность.

-Это понятие самоконтроля не ограничивается только сиюминутными ситуациями; вы можете применять его к управлению всей своей жизнью. Например, контролируйте свою чрезмерную любовь к чему-либо (например, к какой-то игре) или ненависть к чему-либо, вы должны осознать, что

повторение этой любви или ненависти приводит к тому, что вы привыкаете к этому чувству по отношению к данной вещи, и, естественно, ваш эмоциональный ум будет подкидывать вам мысли, которые превращают эти вещи не просто в эмоции, а в убеждения. Эти убеждения превращаются в привычки, а если мы говорим о привычках, то речь идет о вашей личности и вашем будущем, поскольку твоя чрезмерная любовь к этой игре внушает твоему разуму убеждение, что игра стала твоим единственным источником радости в этой жизни и что, если ты откажешься от неё, будешь несчастен навсегда, таким образом, это становится привычкой, которая отнимает у тебя много драгоценного времени, и это, безусловно, оказывает негативное влияние на твою жизнь — как учебную, так и профессиональную, и даже социальную: у тебя не останется времени ни на жену, ни на друзей, ни даже на детей. То же самое верно и в отношении чувства ненависти: твоё отношение к вещам, полезным для тебя, заставляет твой мозг отвращаться от них, и именно это вызывает у тебя боль и уныние с течением времени, и, следовательно, отказ от этих вещей станет неизбежным.

(«Следи за своими чувствами, потому что они превратятся в мысли; следи за своими мыслями, потому что они станут словами; следи за своими словами, потому что они станут поступками; следи за своими поступками, потому что они превратятся в привычки; следи за своими привычками, потому что они формируют твою личность; и следи за своей

личностью, потому что она определит твою судьбу»¹⁹

Китайский философ Лао-цзы

Конечно, как я уже говорил, понятие «наблюдения» очень широко, и его применение зависит в первую очередь от вас и от вашего желания измениться. Джон Майер (John Mayer), психолог из Университета Хэмпшира, говорит о самосознании: ««Те люди, которые осознают своё психологическое состояние в момент его переживания, обладают пониманием и некоторой мудростью в отношении своей эмоциональной жизни. Их ясное осознание своих эмоций в основном определяется их личностными чертами: они являются самостоятельными личностями, уверенными в своих возможностях, обладают хорошим психическим здоровьем и склонны смотреть на жизнь позитивно. И когда их настроение портится, они не застревают на этом и не позволяют ему овладеть своими мыслями; они способны выйти из плохого настроения в кратчайшие сроки. Одним словом, их рациональность помогает им управлять своими эмоциями»²⁰

2. Направление ментального представления для создания целенаправленного чувства

- Теперь мы перейдем на все более высокий уровень: в дополнение к процессу управления эмоциями мы также изучим процесс их генерации:

Этот момент очень важен для управления, приручения, направления и создания эмоций, которые будут служить вам, ведь именно вы будете отвечать за

их генерацию; и их направление. Ведь чем больше вы сможете создавать положительных и полезных эмоций, тем больше эти эмоции будут помогать вам, стимулируя разум, чтобы он помогал вам решать кризисы, проблемы и ситуации, с которыми вы сталкиваетесь в жизни, а также будут поддерживать тебя в достижении результатов, о которых ты мечтаешь, и не только это — они позволят тебе измениться, позволят тебе изменить свою личность, ты сможешь изменить себя в лучшую сторону и будешь гордиться собой.

-На протяжении вашей жизни важнейшим моментом после самонаблюдения— это наблюдение и переосмысление образа, который ты формируешь внутри своей личности, начиная с внутреннего «я» и заканчивая внешним миром, а также формирование образа, который ты воспринимаешь в отношении ситуаций, с которыми сталкиваешься, или обстоятельств, в которых живешь, потому что этот образ и есть тот шаблон, который определяет, как ты чувствуешь и думаешь о себе и об окружающих обстоятельствах, Возможно, ваш разум воспринимает их как сложные обстоятельства или ситуации, и, следовательно, чувство беспомощности, лени и печали станет неизбежным результатом такого восприятия; и, как закон, эти чувства будут действовать в соответствии со своей функцией, предоставляя вам оправдания и причины, приведшие к этим результатам, таким образом, чтобы вы могли полагать, что дело выходит за рамки вашего контроля

и что вы в какой-то мере пострадали несправедливо, в ситуации, на которую вы не можете повлиять, и у вас нет иного выбора, кроме как смириться с существующим положением дел. Таким образом, оно подсказывает вам мысли, призванные убедить вас в негативности вашей ситуации, стимулируя чувство уныния и беспомощности перед лицом реальности, а если вы воспринимаете ситуацию позитивно, то добро пожаловать в мир, в котором мыслят правители этого мира, ведь они создают для себя параллельный мир, в котором позволяют себе изменять эти обстоятельства, поскольку изначально не верят в существование чего-то под названием «обстоятельства».

«Человек всегда склонен совершать те поступки, о которых он думает — будь то положительно или отрицательно»

1. Восприятие себя, «вера в себя»: «Аллах не изменяет положение народа, пока они сами не изменят то, что в них самих»:

- Самый верный путь к успеху и к тому, чтобы направить свою жизнь в лучшую сторону, — это вера в себя. Эта вера проявляется в уверенности в том, что ты сможешь достичь поставленной цели, и в способности преодолевать моменты сомнений с помощью веры. Возможно, в некоторые моменты ты чувствуешь, что не готов к определенному этапу или должности, потому что тебе не хватает навыков или, возможно, опыта, но это вовсе не препятствие, ведь все это можно приобрести со временем. Возможно, люди будут насме-

хаться над тобой, возможно, они будут высмеивать твои мечты. Знаешь, почему люди насмеются над твоими мечтами и мечтами других? Потому что они видят в тебе то, к чему не привыкли в себе, выросших в атмосфере поражений и неудач. Они боятся видеть, как ты реализуешь свои мечты и достигаешь своих целей, потому что тогда они осознают, что все это время были побежденными и неудачниками, поскольку решили сдаться, тебе нужно верить в себя и доверять себе до тех пор, пока ты не согласишься, что ты — именно тот человек, которым мечтаешь стать. В этой жизни величайшая сила самооценки — это вера. Вера — это то чувство и полная уверенность, не сопровождаемые сомнениями в твоей способности преодолевать препятствия и трудности; это способность, которая заставляет тебя видеть в препятствиях тренировку, необходимую для того, чтобы ты смог справиться с последующими, более сложными этапами, потому что ты заслуживаешь пройти через это, чтобы стать тем, кем хочешь быть, потому что человек, в которого ты веришь, должен быть выше своих проблем, а не наоборот. Конечно, потому что ты успешен, а не обычный человек; ведь у обычных людей нет этой веры и этой уверенности, поэтому в трудные моменты они сомневаются в своих способностях, и, следовательно, эти сомнения подталкивают их к сдаче и отказу от своих мечтаний, Великие люди тоже переживают моменты сомнений в себе, когда им кажется, что они не такие, какими себя считают, но благодаря своей железной решимости до-

стичь поставленной цели они не позволяют этим сомнениям овладеть собой. Они сосредоточены на победе, они верят в себя, ведь поражение — это прежде всего психологическое поражение, а уже потом — реальное.

- «Во время Второй мировой войны британские ВВС сумели сбить немецкий самолёт. Секретом превосходства англичан в отражении немецких налетов стало изобретение нового радара, но они не хотели раскрывать эту тайну немцам и предпочли сохранить её в секрете, поэтому рекламное агентство запустило кампании, в которых рассказывалось о хорошей ночной видимости благодаря морским капустам, чтобы побудить граждан употреблять больше местных овощей, с тем чтобы до немецких военных дошло, что причиной сбивания их самолетов является то, что они едят слишком много морских капуст, Британские ВВС использовали эту версию в качестве прикрытия для недавно внедренной радиолокационной технологии, на которую они тайно полагались во время ночных воздушных боев, чтобы скрыть эту информацию от противника. Британские ВВС утверждали, что могут обнаруживать эти самолеты и отслеживать их движения невооруженным глазом благодаря морковке, которую едят британские пилоты, и убедили всех, что британские зенитчики и пилоты также употребляют большие количества морковки, что придавало им острый взгляд и позволяло сбивать множество немецких самолетов; эта уловка была основана на плане британского Министерства информации».21

-В то время британцы осознали, что поражение и превосходство в значительной степени зависят от психологического фактора: если немцы почувствуют, что британцы в той или иной степени превосходят их, это посеет сомнения и страх в душах немецких солдат, а это является решающим фактором в любой битве или войне.

- Арнольд Шварценеггер, австриец по происхождению, американский актёр, семикратный обладатель титула сильнейшего человека мира в бодибилдинге, а также обладатель других титулов, говорит:»«Когда я решил стать чемпионом мира по бодибилдингу, мои близкие смеялись, насмехались и пытались меня отговорить, но каждое их негативное слово — «ты не сможешь» — в моей голове превращалось в позитивное: «я смогу», потому что я верил в себя и был большим оптимистом, ведь я был целеустремленным человеком. Добившись успеха в мире бодибилдинга, я захотел войти в мир кино и стать кинозвездой. Режиссёры смеялись над этим решением, потому что я был массивным, у меня был немецкий акцент, и я никогда раньше не снимался, но, к счастью, я не послушал их. Я взял уроки английского языка и уроки актерского мастерства, даже уроки по устранению немецкого акцента. После этого мне удалось получить небольшие роли на телевидении, и я продолжал жаждать еще большего успеха. Затем я смог получать все более крупные роли, пока не добился огромного успеха в мире кино.»22

-Не обращай внимания на мнения людей, особенно когда

речь идет о твоих целях. Ты должен воспринимать себя как нечто постоянное, ценность, которая не меняется в зависимости от мнений и обстоятельств.

2. Восприятие обстоятельств и препятствий:

-«Помимо нас самих, вокруг нас мир, полный людей, сталкивающихся с гораздо худшими ситуациями; мы не особенные только потому, что такие, какие есть, ведь все мы в разные моменты жизни становимся мишенями случайных и загадочных событий»²³.

- Американский президент Франклин Рузвельт страдал параличом с детства, но это не помешало ему занять президентское кресло Соединённых Штатов Америки и править в сложный период с 1932 по 1945 год — это самый длительный срок правления американского президента, простиравшийся на более чем три срока^{24 25}.

- Людвиг ван Бетховен, знаменитый немецкий композитор, лишившийся слуха, сумел в период своей глухоты сочинить две лучшие симфонии в своей жизни: Пятую симфонию, увертюра которой известна как «Судьба», и Девятую, которая считается одним из самых известных произведений в мире, некоторые считают её величайшим музыкальным произведением, когда-либо написанным; она получила широкое распространение среди поэтов и стала для них источником вдохновения, Девятая симфония появилась через 12 лет после Восьмой. В течение этих лет Бетховен пережил много страданий в своей жизни — не говоря уже о потере

слуха — в результате чего его музыкальное творчество сократилось, а некоторые произведения не отличались высоким качеством, и тогда многие полагали, что эпоха самого знаменитого музыканта Вены подошла к концу.²⁶

- Стивен Хокинг: один из ведущих ученых в области теоретической физики на мировом уровне, автор теоретических исследований в области космологии и работ, посвящённых взаимосвязи между чёрными дырами и термодинамикой, а также исследований и работ по хронологии. В возрасте 21 года Хокинг заболел нейродегенеративным заболеванием — боковым амиотрофическим склерозом, смертельной болезнью, не поддающейся лечению. Врачи прогнозировали, что он проживёт не более двух лет, Тем не менее он боролся с болезнью до тех пор, пока ему не исполнилось 72 года — это срок, превысивший прогнозы врачей. Однако болезнь приковала его к инвалидному креслу, лишив возможности двигаться, но, несмотря на это, он сумел не только не отставать, но и превзойти своих коллег-физиков, хотя их тела были здоровы и они могли записывать сложные уравнения и проводить длительные вычисления на бумаге, в то время как Хокинг, что просто невероятно, проводил все эти вычисления в уме и гордился тем, что получил тот же титул и профессорскую кафедру, что и сэр Исаак Ньютон.²⁷

- Декан арабской литературы и критик Таха Хусейн был слеп, равно как и великий арабский поэт, философ и литератор эпохи Аббасидов Абу Ала аль-Маари был слеп; Хелен

Келлер, американская писательница и лектор, была глухой и слепой, но сумела издать более 18 книг, и таких примеров много²⁸.

— Считаете ли вы, что упомянутые люди не были людьми? Считаете ли вы, что они не чувствуют того, что чувствуем мы? Считаете ли вы, что они не испытывают печали? Думаете ли вы, что отчаяние зачастую не омрачает их умы? Думаете ли вы, что они наделены способностью, которой мы не обладаем? Бетховен был измучен отчаянием, которое одолевало его много раз и едва не довело до самоубийства. Однажды он сказал: «Как же сильна моя боль, когда кто-то рядом со мной слышит звук флейты, а я не могу его услышать, или слышит пение пастуха, а я ничего не слышу, все это едва не довело меня до отчаяния, и я чуть не положил конец своей безнадежной жизни, но только искусство удержало меня от этого». Однако он сопротивлялся и направил всю свою энергию на художественное творчество²⁶.

-Великие и успешные люди, сумевшие преодолеть чувства отчаяния, разочарования и печали, на одном из этапов жизни осознают, что судьба каким-то образом обрушилась на них, однако они меняют свою точку зрения на ситуацию, считая, что жизнь была к ним жестока, они сопротивляются, потому что хорошо знают: момент их сдачи — это момент их смерти, ведь сдача для них уже даже не является доступным выбором; они предпочитают умереть, добиваясь своих целей и мечтаний, чем вернуться к этим вредным и

мучительным чувствам; они отказываются возвращаться в ту тьму, из которой пришли, они продолжают идти вперёд, чтобы не утратить своё величественное «я», в которое они всегда верили; они продолжают, потому что они выше обстоятельств, даже если это приведёт к их смерти — вот что мы называем железной волей. «Великий гигант» Араб бен Мехиди — один из мучеников алжирской революции против французского колониализма, один из лидеров сильнейших военных организаций того времени; Араб Бен Мехиди верил в дело освобождения Алжира, несмотря на отсутствие условий, признаков и возможностей, позволяющих даже думать об этом, Араб не сдался перед обстоятельствами и реальностью, созданной судьбой: он был великим борцом, сыгравшим огромную роль в развязывании алжирской революции, будучи членом «Группы шестерых», а затем «Группы двадцати двух», которые были центром разработки стратегии и планирования успеха алжирской революции; кроме того, он выполнял ряд задач, в том числе был командиром западного региона Алжира.

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.