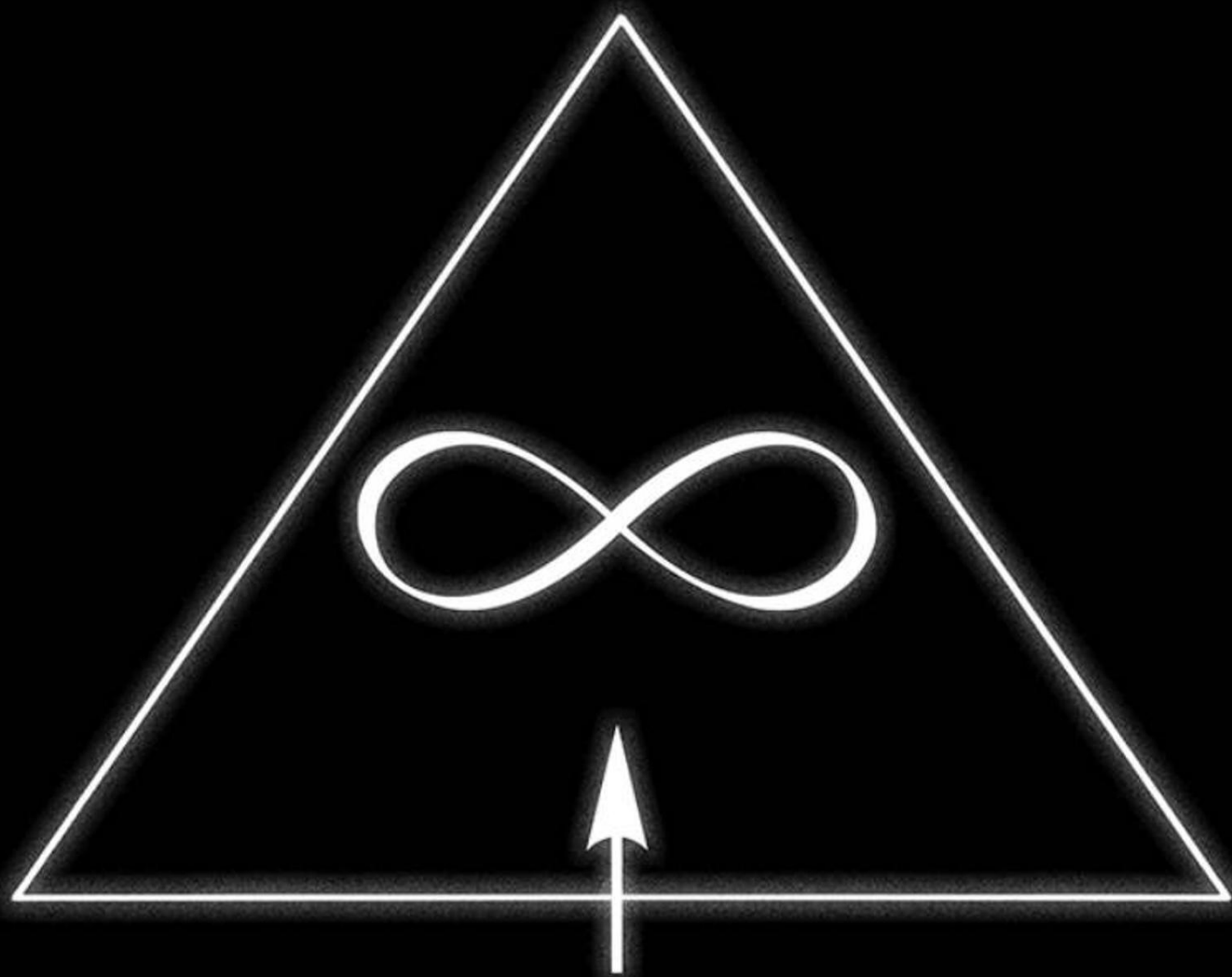


АВТОЭВОЛЮЦИОНИКА



САМОРАЗВИТИЕ - КАК НАУКА

Матвей Сапа

Матвей Сапа

Саморазвитие - как наука

«Автор»

2026

Сапа М. Е.

Саморазвитие - как наука / М. Е. Сапа — «Автор», 2026

Это - большой и фундаментальный трактат о саморазвитии. Саморазвитии - в самом глубоком и сложном значении этого слова. Меня зовут Матвей Сапа. Примерно с 16 лет я глубоко изучаю и практикую саморазвитие. Я занимаюсь этим уже более 10 лет. Наступил момент - когда я организовал весь свой опыт и материал в одно большое и структурированное произведение. Если Вы также, как и я - интересуетесь и серьёзно занимаетесь саморазвитием. То, надеюсь - мой труд будет Вам полезен и интересен. Никакой эзотерики, никакой демагогии и никаких мотивирующих цитат ! Только наука, технология и чистый опыт !

© Сапа М. Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение в автоэволюционику. Введение, структура и антропологический раздел	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Матвей Сапа

Саморазвитие - как наука

Введение в автоэволюционику. Введение, структура и антропологический раздел

Посвящается моему отцу

Tractatus de autoevolutionis
Трактат о саморазвитии

Введение

Данный труд является результатом десяти лет изучения и практики саморазвития. Меня всегда, сколько себя помню, интересовала эта часть человеческой жизни. Я всегда жаждал быть идеальным человеком и постоянно искал пути – как достичь этого. Саморазвитием занимаются все люди, и занимаются практически всё время своей жизни. Это так, ибо изменения человеческого разума, психики, тела и материального благосостояния происходят всегда.

Развитие или деградация – это оценочное суждение, и каждый человек даст своё определение тому, что он называет улучшением или ухудшением. В этом трактате я дам своё определение этим понятиям.

Практиковать и исследовать саморазвитие мы начали осенью 2014 года. Мы называли это экспериментом. Побуждением начать его стало осознание пагубного влияния интернета и телевидения на наш разум. Мы чувствовали хаос, апатию, трудность в сосредоточении и удержании внимания. Мы увидели причину в способе взаимодействия с интернетом и пришли к необходимости периодических изоляций от него.

Изначально эксперимент предполагал периоды отказа от интернета, социальных сетей, телевидения и компьютерных игр. Но со временем он переродился в нечто большее. Нечто гораздо более значительное.

Наблюдения накапливались. Делалось всё больше выводов. И вскоре эксперимент перерос в целую философию саморазвития, постоянно подкрепляемую практикой и опытами, которые мы ставили сами над собой. Мы вели хронологию и много рассуждений накоплено у меня в письменном виде. Когда ни будь я напишу работу, посвящённую непосредственно эксперименту - его хронологии, описанию и наблюдениям. В этом же трактате я имею цель выразить самое важное и ценное, что я из него усвоил, и притом только то, что относится к саморазвитию.

Эта работа не строго последовательна. Она скорее представляет из себя ряд концепций, связанных между собой, нежели единое произведение, в котором каждая следующая часть вытекает из предыдущей. Каждая глава призвана познакомить читателя с одной или несколькими идеями, которые должны храниться в памяти и позже соединиться в единую и гармоничную картину.

Я не беру на себя ответственность утверждать о полной непротиворечивости этой картины. Многие идеи могут вступать в конфликт друг с другом. Как мне кажется, эти противо-

речия идей вызваны диалектичностью самого феномена саморазвития, который они призваны описать. Также вполне возможно, что многие противоречия объясняются просто недоработанностью теории и наличием в ней пробелов.

Не исключено, что спустя ещё один десяток лет изучения саморазвития я не оставлю в ней камня на камне и буду считать абсолютно не актуальной. Вполне возможно. Но я всё же должен выразить все то, что накопилось в моём разуме на данный момент.

Я надеюсь, что результат сможет принести пользу и послужить хорошей отправной точкой для будущих свершений !

Структура трактата

Трактат состоит из четырёх больших разделов: **антропологического**, раздела **о развитии**, **основного** раздела и **философской** части.

Основной раздел, в свою очередь - подразделяется на ещё две части: **теоретическую** и **практическую**.

В теоретической я изложу все свои основные соображения и идеи касательно процесса саморазвития. Будут изложены все концепции - описывающие его в общем и целом, его закономерности и особенности.

В практической же - конкретные схемы, практики и приёмы. С помощью них развитие любого своего аспекта можно будет возвысить на совершенно иной качественный уровень.

Но для того, чтобы вообще понять и усвоить основную часть - необходимо будет для начала основательно определиться с понятиями !

Нужно будет очень хорошо и подробно ответить на вопросы о том - что из себя представляет сам субъект саморазвития - человек ? Из чего он состоит и как проявляется в этот мир ?

Что такое саморазвитие ? И как определить его критерии ? Как вообще понять - что оно происходит ? И как измерять свой прогресс и улучшение ?

На все эти вопросы и призваны ответить первые две части трактата - антропологический раздел и раздел о развитии.

И, наконец - нужно будет поговорить и о фундаментальных вещах !

Что вообще такое - реальность, бытие ? Какое место человек в ней занимает ? И зачем вообще заниматься всем этим саморазвитием и самосовершенствованием ?

Эти темы будут затронуты в философской части трактата.

Философия прочно связана с вопросами саморазвития – и без неё это труд будет неполноценен !

В конце подведу итог всему трактату. Отвечу на самые главные вопросы и сделаю самые важные выводы. Всё это - в заключении.

Этот труд не везде прост и понятен. Некоторые мысли может быть тяжело усвоить без некоторых знаний из области математики, психологии и философии.

Но, в общем и целом – никаких серьёзных затруднений возникнуть не должно.

Желаю Вам получить удовольствие и пользу от знакомства с моими мыслями и идеями !

Антропологический раздел

Глава 1. Человек

Человек – это субъект реальности.

Человек обладает рядом атрибутов.

Атрибуты – это главные составные части человека.

Атрибуты находятся в иерархической структуре.

Атрибуты состоят из системы характеристик.

Характеристики – это основные части атрибута, обеспечивающие его существование и функционирование.

Характеристики состоят из ещё более низкоуровневых элементов – характеристик второго уровня.

Отношения характеристик второго уровня и основных характеристик такие же – как и отношения основных характеристик и атрибутов.

Количество уровней характеристик может быть любым – это зависит от методологии анализа основных характеристик.

Все характеристики поддаются научному анализу и числовому описанию.

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.