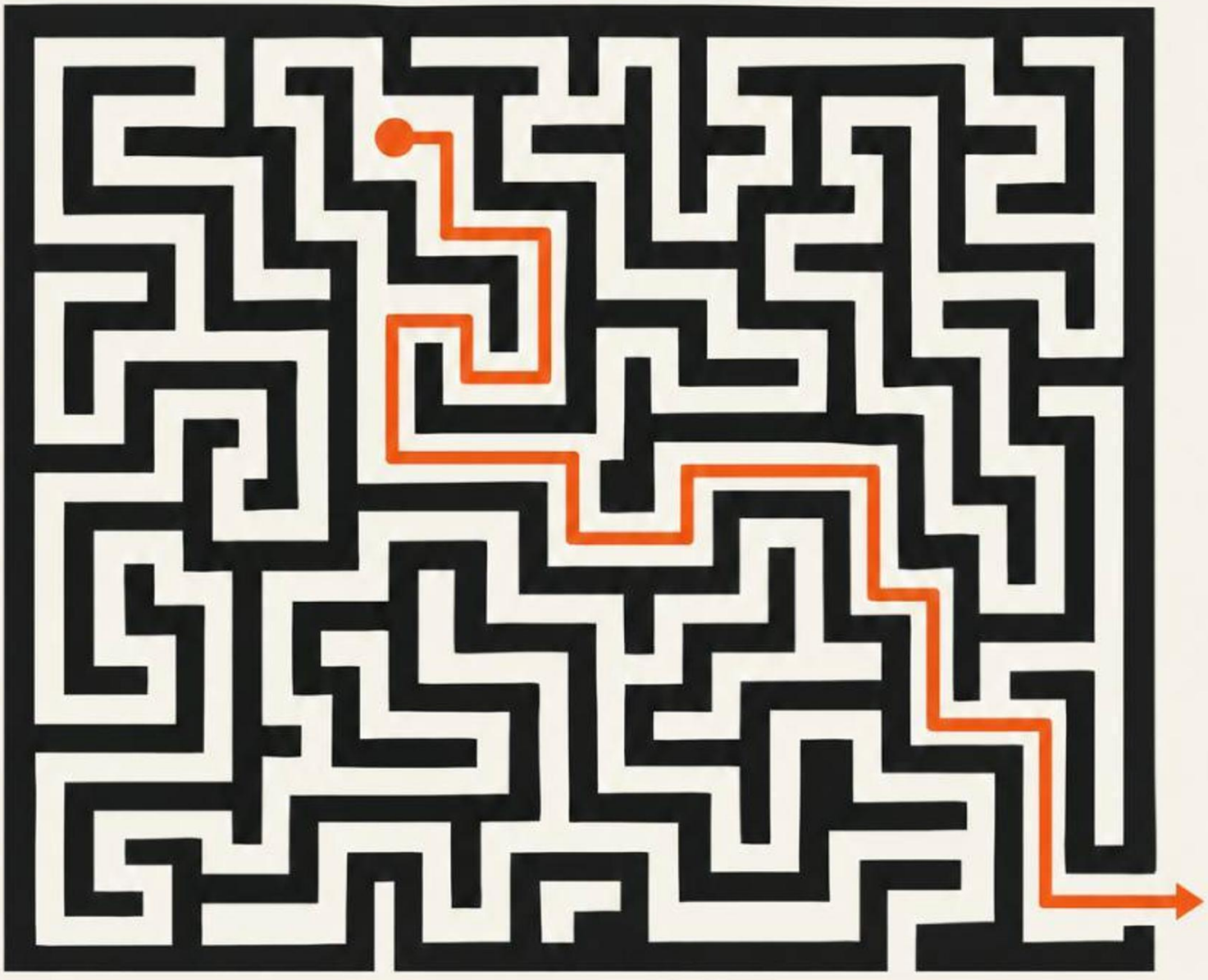
ИГРА: ЖИЗНЬ

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ:

МАКСИМАЛЬНЫЙ



Олег Давур

Моя игра: жизнь. Уровень сложности: максимальный!

«Автор»
2026

Давур О.

Моя игра: жизнь. Уровень сложности: максимальный! /
О. Давур — «Автор», 2026

Вы много стараетесь, но сил хватает только дотянуть до вечера. Работа, чужие ожидания и привычка соглашаться оставляют всё меньше места для собственной жизни. Как начать перемены, когда сил почти не осталось?В этой книге я опираюсь на свой опыт тяжёлой болезни, напряжённой работы и поиска личного смысла. Разбираю, почему отдых не всегда восстанавливает, привычки забирают свободное время, а отношения и саморазвитие порой становятся дополнительной нагрузкой. Вы сможете яснее увидеть, куда уходят ваши силы, пересмотреть обязательства и выбрать посильное изменение. Три практических раздела помогут определить ближайшее действие, ограничить затраты на попытку и оценить её результат. А короткое послесловие позволит быстро вернуться к главным мыслям. Книга для тех, кто устал жить через постоянное усилие и хочет найти свой способ двигаться дальше.

© Давур О., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог. Когда хочется жить иначе 5
Глава 1 6
Глава 2 8
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Олег Давур
Моя игра: жизнь. Уровень сложности: максимальный!

Пролог. Когда хочется жить иначе

Иногда день заполнен до вечера, а ощущения, что вы живёте свою жизнь, почти нет. Работа, дорога, домашние дела, чужие просьбы. На отдых остаётся несколько часов, которые незаметно уходят в телефон. Перед сном вы снова думаете, что пора что-то менять. Утром всё начинается сначала.

При этом вы можете хорошо понимать свои трудности. Знать, почему устали, чего боитесь и какие решения давно откладываете. Читать, размышлять, составлять планы. Но расстояние между этим пониманием и первым действием остаётся прежним. Постепенно к самим проблемам добавляется недовольство собой.

Эта книга для тех, кто узнаёт себя в таком положении. Для тех, кто пытается восстановиться после тяжёлого периода. Кто добился того, к чему стремился, и обнаружил, что это больше не радует. Кто привык учитывать всех вокруг и теперь с трудом отвечает на вопрос, чего хочет сам.

Эти вопросы выросли из моего опыта тяжёлой болезни, напряжённой работы и поиска более подходящего устройства жизни. Мне пришлось разбираться, какие ограничения нужно учитывать и почему привычные способы справляться перестают помогать. Поэтому для меня важно, чтобы предложенное решение было посильно человеку с его реальными обстоятельствами.

Здесь мы будем разбирать, из чего складывается такое устройство жизни. Почему страх удерживает в знакомых условиях. Как быстрые удовольствия помогают пережить день и постепенно занимают всё свободное время. Какие отношения дают поддержку, сколько сил требуют привычные обязательства и почему саморазвитие иногда становится ещё одним источником усталости.

Эта книга поможет яснее описать одну трудность, рассмотреть условия, которые её поддерживают, и выбрать небольшое изменение для проверки. Важно понять, что вы уже знаете о своей ситуации и что ещё предстоит выяснить. Полученный опыт станет основанием для следующего решения.

Иногда первым изменением станет отказ от просьбы, на которую вы всегда соглашались из вежливости. Иногда — пересмотр нагрузки, после которой не остаётся сил на близких. Или первая проба дела, к которому вы давно готовились. Такие решения постепенно меняют обычный день: в нём появляется место для того, что вы выбираете сами.

В книге есть три практических раздела. После второй главы вы сможете собрать карточку небольшой попытки. После седьмой — выбрать, с чем сейчас нужно работать: с размером задачи, нагрузкой, страхом последствий или самим направлением. В конце — записать следующий шаг и условия его проверки. Начать можно с того раздела, который нужен вам сейчас.

Начальная точка у каждого своя. У вас уже есть прожитые годы, приобретённые навыки, ограничения и обязательства. Всё это нужно учитывать. Но внутри нынешних обстоятельств стоит искать то, на что вы способны повлиять. С этого участия и начинается возможность жить иначе.

Глава 1
Действовать без готового смысла

Иногда человек приходит к неприятному выводу: жизнь не выдаёт ему готового предназначения. Прежние убеждения больше не поддерживают, общественные цели кажутся чужими, а обещания постоянного счастья — неправдоподобными. Он способен объяснить себе, почему разочаровался, но от этого не становится легче. Понимание словно замыкает его в комнате, из которой нет выхода.

Именно здесь возникает развилка. Можно сделать отсутствие готового смысла основанием для отказа от действий. А можно принять его как исходное условие и всё равно попытаться построить жизнь, которую вы сможете считать своей.

Что следует из разочарования

В основе рассуждений этой книги лежит взгляд, согласно которому у человека нет заранее заданного извне смысла. С этим взглядом можно спорить. Практический вопрос начинается там, где он уже стал вашим личным переживанием: что делать дальше?

Фраза «всё равно всё закончится» ничего не говорит о том, как прожить оставшееся время. Из конечности жизни не следует, что любая попытка улучшить её бессмысленна. Неудовлетворяющая работа, разрушительные отношения, долги и болезни не исчезнут от верно сформулированного философского вывода. Они останутся обстоятельствами, с которыми приходится что-то решать.

После разочарования две мысли иногда сливаются: «у моей жизни нет готового смысла» и «от моих действий ничего не зависит». Первая не доказывает вторую. Отсутствие готового ответа может переживаться как беспомощность, но ещё ничего не говорит о последствиях конкретного решения.

Рассмотрите одну ситуацию, которая вас не устраивает. Что изменится, если поступить иначе? Что произойдёт, если сохранить привычный порядок? Возможно, доступных вариантов немного. Но это уже вопрос об условиях и действиях, которые можно проверить.

Ответственность начинается с исходных условий

Никто не выбирает весь набор обстоятельств, с которым входит во взрослую жизнь. Здоровье, семейная история, материальные условия, особенности характера и пережитые кризисы распределены неравномерно. Отрицать это — значит строить планы для вымышленного человека.

Однако признание ограничений может служить двум разным целям. В одном случае вы выясняете, что именно нужно учитывать. В другом — собираете окончательное доказательство, почему вам уже ничего не доступно. Между этими подходами проходит граница личной ответственности.

Ответственность не означает, что вы виноваты во всех своих трудностях. Она означает готовность искать доступные решения внутри существующих условий. Иногда это смена работы. Иногда — отказ от разрушительной связи. Иногда — восстановление здоровья, обращение за помощью или настолько небольшой шаг, что со стороны он почти незаметен.

Неблагоприятные исходные данные не обещают лёгкого пути. Возможны откаты, разочарование, периоды истощения. Темп придётся пересматривать. Но трудность процесса сама по себе ещё не доказывает, что процесс не имеет ценности.

Ловушка идеальной жизни

От перемен часто ждут слишком многого. В воображении возникает картинка: достаточно денег, красивые отношения, полная свобода и ежедневное удовольствие. На её фоне обычная жизнь с усталостью, скукой, неопределённостью и бытовыми задачами выглядит неудачей.

Такое ожидание превращает даже реальные улучшения в разочарование. Вы стали спокойнее, лучше спите, справляетесь с работой, но обещанной непрерывной радости нет. Значит, кажется вам, путь снова оказался неправильным.

Между тем устойчивое самочувствие само по себе может быть большим результатом. Особенно после кризиса, когда привычные действия долго давались с трудом. Способность прожить обычный день без постоянного внутреннего надрыва — более надёжная опора, чем редкие эмоциональные пики.

Жизнь включает широкий диапазон чувств. В ней есть любовь, интерес и удовольствие, но также страх, печаль, напряжение и необходимость преодолевать препятствия. Если признавать настоящей только приятную её часть, большая часть собственного опыта окажется как будто неправильной.

Это не призыв терпеть любые условия. Важно различать трудность, сопровождающую выбранное дело, и обстоятельства, которые систематически разрушают вас. Но требование постоянного комфорта мешает увидеть разницу: любое усилие начинает выглядеть доказательством, что вы живёте не так.

Строить из того, что есть

После тяжёлых событий человек может заметно измениться. Иначе воспринимать людей, хуже переносить нагрузку, острее реагировать на неопределённость. Иногда к трудностям добавляется требование немедленно вернуться к прежней версии себя.

Восстановление начинается с более точной точки отсчёта. Что доступно вам сейчас? Что требует времени? Где нужна поддержка? Какие условия усиливают ваше состояние, а какие помогают удерживать устойчивость?

Если дело касается здоровья, одного философского решения недостаточно. Нужно учитывать состояние организма и обращаться к специалисту при серьёзных проблемах. Усталость или тяжёлое состояние не стоит превращать в нравственный приговор собственной воле.

С чего начать

Выберите одну ситуацию, которую хотите изменить. Опишите её через обычный день: когда работа затягивается до ночи, на какие просьбы вы соглашаетесь, какое дело откладываете. Укажите ограничения и назовите то, на что способны повлиять.

Для начала достаточно одного предмета изменения. С ним можно перейти к следующему вопросу: какое действие даст вам новые сведения и сколько вы готовы на него потратить?

Глава 2
Стена между намерением и действием

Представьте стену. По одну сторону — жизнь, которую вы хотели бы построить: более подходящая работа, финансовая устойчивость, отношения, интересное дело. По другую — привычное положение с его долгами, усталостью, скукой и ощущением тупика. Желание перейти на другую сторону есть, но всякий раз что-то останавливает.

Эта стена складывается из разных вещей. В ней есть реальные внешние ограничения, накопленный опыт, чужие ожидания, страх потерь и представления о собственных способностях. Пока всё это воспринимается как один неразличимый запрет, человек может только обвинять себя в бездействии. Разобрав стену на составляющие, он получает возможность работать с каждой из них.

Почему чужой способ может не подойти

Люди по-разному оценивают риск и последствия решений. Даже похожие обстоятельства не создают одинакового опыта. Для одного неопределённость связана с возможностью, для другого — с ожиданием угрозы. То, что первый делает почти без усилий, второму приходится осваивать постепенно.

Поведение зависит и от того, к чему человек привык. Если осторожность долго помогала избегать неприятностей, она может сохраняться даже там, где уже мешает. Знакомая неудовлетворительная ситуация кажется безопаснее незнакомой, в которой, возможно, станет лучше. Вы знаете, как выживать в нынешних условиях, и не знаете, как будете жить в новых.

Поэтому бессмысленно требовать от себя буквального повторения чужого пути. Можно изучать чужие инструменты: способы учиться, планировать работу, оценивать результаты. Но применять их придётся с учётом собственного здоровья, ресурсов, навыков и обязательств.

Особенно опасна вера, будто кто-то владеет универсальным секретом вашей жизни. Совет может быть полезен в определённой области, а профессиональная помощь — необходима в конкретной ситуации. Но готовую личную траекторию нельзя получить вместе с чужой системой. Её проверяют на практике и постепенно приспосабливают к себе.

Норма, которую охраняет окружение

На личные решения влияют люди, среди которых вы живёте. Они предлагают представления о правильной профессии, допустимом заработке, подходящих отношениях и возрасте, в котором нужно чего-то добиться. Со временем эти представления начинают звучать в голове как собственные убеждения.

Когда человек выходит за привычные рамки, окружение иногда отвечает осуждением. Причины бывают разными: тревога за него, собственный страх перемен, желание сохранить удобный порядок. Чужая уверенность ещё не делает оценку верной. Стоит рассматривать её содержание, а не только силу, с которой она высказана.

Прежде чем признать «это точно не для меня», выясните, на чём основан вывод. На собственных попытках? На конкретных ограничениях? Или на многократно услышанном чужом мнении?

Страх провала и цена риска

Под словом «провал» нередко скрывается целая цепочка катастроф. Вы думаете о смене работы, а воображение уже показывает потерю всех денег, здоровья и жилья. Небольшая попытка переживается так, будто вы собираетесь поставить на кон всю жизнь.

У страха есть полезная функция: он заставляет замечать последствия. Проблема начинается, когда возможность неудачи автоматически превращается в уверенность в полном крахе. Тогда вы перестаёте оценивать конкретный шаг и спорите с самой страшной картиной, которую смогли представить.

Обратная сторона этого страха — боязнь прожить жизнь без попытки. Не рискнуть, не проверить идею, не узнать, могли ли вы сделать иначе. Возникает двойной запрет: опасно пробовать, но страшно и оставаться на месте.

Выход не требует безрассудства. Большой риск можно разделить на небольшие действия. Не бросать всё ради непроверенного проекта, а сначала сделать ограниченную пробу. Не требовать от себя немедленного успеха в общении, а начать с короткого разговора. Не искать победы в каждом споре, а постепенно учиться обозначать своё мнение.

Страх не обязан исчезнуть полностью. Важнее, чтобы он перестал определять каждое решение. Для этого нужен опыт, в котором вы столкнулись с посильной неопределённостью, выдержали её и увидели реальные последствия.

Небольшие столкновения с неизвестным

Навык действовать формируется в конкретных ситуациях. Если вы боитесь знакомиться, начните с более комфортного способа общения. Затем переходите к коротким разговорам в обычной жизни. Задача первой попытки — не обязательно получить номер телефона или произвести впечатление. Иногда достаточно спокойно начать беседу и завершить её.

Если сложно защищать границы, тренируйтесь там, где чувствуете себя безопаснее. Скажите, что вам неудобно, откажитесь от лишнего обязательства, обозначьте предпочтение. Смысл не в том, чтобы непременно выиграть конфликт. Вы учитесь присутствовать в разговоре со своей позицией.

Не нужно специально провоцировать людей или искать опасные столкновения. Уважение к другим и готовность обозначить собственные границы совместимы. Постепенность позволяет увидеть эту совместимость на практике.

«У меня нет таланта»

Люди действительно различаются склонностями и скоростью обучения. Кому-то легче даётся музыка, кому-то — спорт, анализ или коммуникация. Но из различий не следует, что всё заранее распределено между способными и неспособными.

Слово «талант» иногда закрывает вопрос раньше времени. Видя чужой результат, вы не видите всей практики, предыдущего опыта и подходящих условий. Затем сравниваете этот результат со своей первой попыткой и делаете вывод о невозможности учиться.

Более точные вопросы звучат иначе. Что именно я пока не умею? Из каких частей состоит навык? Где можно получить необходимые знания? Сколько времени и сил я готов вложить? Какие ограничения нужно учитывать?

Недостаток знаний тоже не является окончательным свойством личности. Знания появляются в процессе изучения, применения и проверки. Их не обязательно накопить целиком до

первого действия. Часто именно действие показывает, какой информации вам действительно недостаёт.

Ловушка интеллекта

Развитая способность анализировать иногда помогает избегать практики с особенно убедительными объяснениями. Человек тщательно продумывает проект, изучает инструменты, моделирует все варианты. Он занят, устаёт и ощущает, что работает. Однако проект по-прежнему существует только в голове.

За этим может стоять требование идеального старта. Пока не изучено всё и не устранён каждый риск, начинать будто бы рано. Проблема в том, что часть необходимых сведений вообще нельзя получить предварительным размышлением. Они появляются только после столкновения с реальностью.

Рабочая последовательность проста: сделать доступный этап, посмотреть на результат, понять ошибку, изменить подход и выполнить следующий этап. Анализ сохраняется, но получает материал. Он больше не обязан заменять действие.

Время на подготовку можно ограничивать. Небольшая задача не всегда требует нескольких дней исследования. Иногда достаточно выделить полчаса, принять временное решение и проверить его. Неудачный результат станет основанием для исправления, а не доказательством запрета на дальнейшую работу.

Ограничить цену попытки

Риск становится понятнее, когда вы называете конкретное действие. Поиск другой работы можно начать с просмотра нескольких подходящих предложений. Для этого не требуется увольняться. Первую пробу нового навыка можно провести на небольшом фрагменте задачи, сохранив прежний способ работы.

Заранее определите, что находится под вашим контролем: затраченное время, сумма, объём обещаний другим людям. Чужой ответ или интерес к результату полностью контролировать нельзя. Поэтому выполненной попыткой стоит считать действие, которое вы действительно могли совершить, и полученные сведения о его последствиях.

Что подумают другие

Страх осуждения преувеличивает место, которое вы занимаете в чужом внимании. Большинство людей занято собственной жизнью, тревогами и ошибками. Кто-то действительно заметит вашу неудачу, посмеётся или даст неприятную оценку. Но это не означает, что вы станете главным событием его жизни.

Кроме того, согласие всех недостижимо. Одни осудят стремление заработать больше, другие — отсутствие амбиций. Одни будут требовать осторожности, другие обвинят в нерешительности. Если разрешение на действие зависит от единодушного одобрения, оно не будет получено никогда.

Это не повод перестать различать полезную критику и собственные ошибки. Важен характер обратной связи: помогает ли она увидеть факты и последствия или лишь сообщает, что вы вышли за привычные рамки?

Проверяйте поступки на честность, уважение к другим и соответствие своим целям. Обратная связь становится полезной, когда вы можете понять, что именно произошло и что стоит исправить в следующей попытке.

Карточка попытки

Возьмите выбранную ситуацию и заполните короткую карточку. Она нужна, чтобы превратить общее намерение в действие, которое можно завершить и оценить.

Что хочу проверить. Сформулируйте один вопрос, ответ на который можно получить из опыта. Например, смогу ли я выполнить небольшой фрагмент новой профессиональной задачи с нынешними знаниями.

Доступное действие. Назовите конкретный результат и время, которое на него выделите. Двадцать минут работы над фрагментом могут показать больше, чем ещё один вечер размышлений обо всём направлении.

Предел затрат. Решите, сколько времени, денег и новых обязательств готовы потратить. Если цена слишком велика, уменьшите объём проверки.

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.