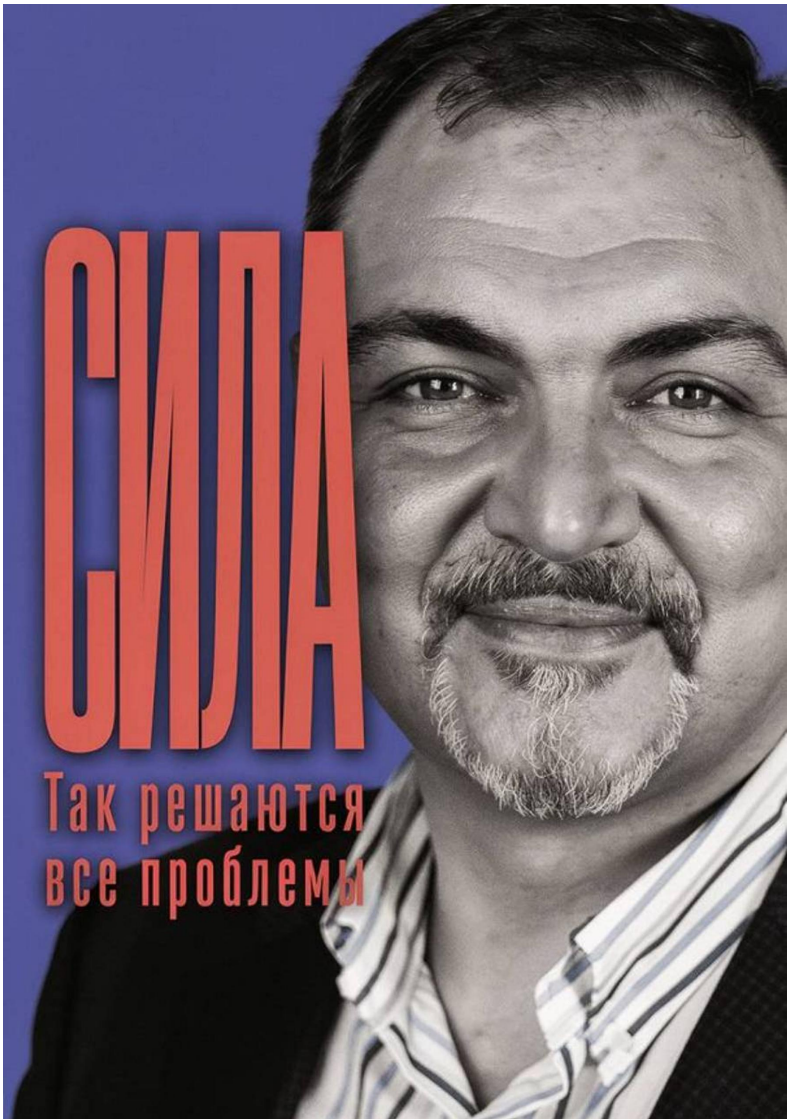
СИЛА

Так решаются все проблемы



Геворк Геворгян
СИЛА: так решаются все проблемы

https://litres.ru/74796442
SelfPub; 2026

Аннотация

Геворк Геворгян - психотерапевт, который помог более чем 10 000 пациентов найти себя. Вдохновившись опытом духовного и профессионального наставника М. Литвака, доктор создал свою первую книгу - для тех, кому нужна СИЛА!

СИЛА - универсальная концепция, заключающаяся в четырех компонентах: Спокойствие, Интерес, Любовь, Активность. В этой формуле сосредоточена мощнейшая комбинация морально-нравственных навыков - доктор убежден, что концепция применима во всех без исключения сферах жизни и представляется универсальным, самоопределяющимся рецептом столь желанной СИЛЫ.

Эта книга - короткое пособие, которое познакомит вас с авторской концепцией и поможет внедрить ее в повседневную жизнь.

Да пребудет с Вами СИЛА!

Содержание

Предисловие 4
Введение. Формула «СИЛА» 6
Глава I. Спокойствие 14
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Геворк Геворгян
СИЛА: так решаются все проблемы

Моим дорогим людям — супруге и сыновьям — посвящаю эту книгу

Предисловие

Приветствую тебя, дорогой читатель!

В старые-давние времена, когда люди ещё читали книги, родился я. Научился ходить, говорить, читать и писать, как и все остальные дети. Но ещё очень долго я не понимал, что я — это «Я». То есть — уникальная и неповторимая, рождённая для счастья Личность, которая управляет всем в своей жизни. Мне и сейчас нередко приходится мысленно напоминать это себе, хотя моя главная задача — задача врача-психотерапевта — научить этому людей, обратившихся ко мне за помощью. Если сравнить накопленные мной знания с зёрнами здоровья, а меня с крестьянином, возделывающим землю, то могу сказать, что на сегодняшний день засеяно поле, которое дало тысячи ростков. Думаю, ты уже догадался, кого я имею ввиду? Да, верно, дорогой читатель, эти ростки —

мои пациенты! И, конечно же, этой книгой я хочу обработать непаханое поле тех, кого не встретить лично — возможности одного человека физически ограничены.

Для кого эта книга? Да, пожалуй, для всех. Ведь кто не хочет обрести СИЛУ?

Введение. Формула «СИЛА»

Бесконечна Вселенная! Нет ей границ: ни во времени, ни в пространстве. И в этой безграничной космической бездне обращена наша планета к Солнцу, ищет света и тепла её жизнелюбивое тело. И мать-звезда щедро греет свою особенную дочь. Да, уникальна она и неповторима, не похожа на сестёр своих и братьев. Кружат они, лишённые жизни в безмолвных танцах по орбитам, не в силах преодолеть материнского притяжения. Иное дело — наша Земля! Всё живое на ней едино в главном желании — ЖИТЬ! Жить и продолжаться в своём потомстве, тем самым продлевая себя и обретая бессмертие. Но человек наделён ещё и сознанием. Поэтому в своём желании идёт гораздо дальше. Он хочет СЧАСТЬЯ! Да, вечно ищут люди счастья, и вечно волнует их вопрос — как стать счастливыми? Ответ на него с древнейших времён в каждой культуре нам дают мудрецы, философы, мыслители. Уже более 200 лет занимаются этим и психологи, собирая общечеловеческие знания и представления прежних поколений, дополняя их результатами всё новых и новых исследований.



Увидели свет огромное количество научно-популярных книг, в которых раскрывается тема обретения человеческого СЧАСТЬЯ. И, читая их, кто-то черпает новое и важное, меняя жизнь к лучшему. Если ты из их числа — эта книга для тебя. А кому-то порой и не хочется слышать чужое мнение — такие люди сами всё прекрасно знают (во всяком слу-

чае, уверены в этом). Читателей с таким подходом хочу сразу предостеречь — СИЛА требует открытости и доверия.

А для тех, кто остался здесь — с удовольствием продолжаю. Нас миллиарды, и каждый из нас уникален. Счастье — это не только дар свыше и наследие родителей, а ещё и результат нашего собственного творения. Полнота жизни возможна, когда Бог, родители и сам человек несут Любовь. Любовь к ближнему невозможна без Любви к себе. Именно о том, как научиться любить себя и обрести целостность, — эта книга.

Формула СИЛА — ключ к благополучию

С незапамятных времен наиболее завидное положение в обществе занимают сильные. Изначально, в первобытном мире, это были сильные телом. Далее, с наступлением античности, это были сильные разумом. В средневековье своё счастье находили хитрецы, затем — волевые стратеги. Но сейчас, в 21 веке, жизнь в обществе усложнилась, и вместе с ней трансформировались критерии этой самой СИЛЫ. Они видоизменились настолько, что многие даже не знают или не видят этих критериев. Иными словами, люди не могут найти ключ к собственному благополучию.



Наверняка ты встречал умных, талантливых, способных людей, которые, тем не менее, не смогли реализовать свой потенциал. Конечно, можно сказать, что так сложились их жизненные обстоятельства, но разве человеческая СИЛА не заключается в том, чтобы пойти наперекор обстоятельствам, построить свое счастье вопреки им? В медиа яркие спикеры

предлагают зрителям различные технологии для преодоления жизненных невзгод: школы, академии, курсы… Кто-то помогает в карьере и финансах, кто-то поднимает вопрос самооценки и уверенности в себе, другие дают советы о сохранении семейной гармонии. И сегодня таких примеров можно привести бесчисленное множество. Некоторые подобные курсы, бесспорно, полезны, но разве для полноты жизни достаточно лишь одного из названных аспектов? Разве можно финансовой грамотностью «покрыть» свою творческую нереализованность? И может ли тихая семейная жизнь стать ключом к карьерному росту?

Я же глубоко убежден, что поистине целостная Личность может правильно выстроить все сферы своей жизни для того, чтобы грамотно управлять ею.

Психика человека формируется под воздействием многих факторов: если наша биология достаточно стабильна, то социальность человека за последние 100 лет существенно изменилась. И причины, вызывающие внутриличностные конфликты, тоже меняются. Да, есть «вечные» проблемы человеческой психики: кризисы — возрастные, карьерные, семейные… Но существуют требования времени здесь и сейчас, создающие весьма специфические, волнующие нас вопросы.

Итак, не буду долго томить тебя, читатель, и перейду к самой сути: формула человеческой силы для меня заключается уже в самих буквах, составляющих это слово: **СИЛА!**

СИЛА = С *покойствие* + **И***нтерес* + **Л***юбовь* + **А***ктивность*

Именно на этой формуле будет строиться база для достижения благополучной жизни во всех ее сферах. Четко следуя принципам моей формулы, человек сможет выработать универсальную поведенческую стратегию.



Очень важно, чтобы все четыре «ингредиента» концепции СИЛА были в наличии одновременно. Это как в рецепте теста. Нам нужна мука, вода, соль и яйцо. Если чего-то нет — тесто не получится или будет чересчур крутым, пресным. Так и в случае с концепцией СИЛА. Можно чем-то интересоваться, но не любить, можно быть спокойным, но при этом

безынициативным, неактивным. И тогда прогресса, реализации себя нет и быть не может.

При этом все составляющие концепции не только равнозначны, но и — главное, имеют, как говорят в медицине — взаимоусиливающий эффект.

«Почему же нельзя без чего-то одного?» — спросишь ты, мой дорогой читатель. Давай вместе поразмышляем:

— Спокойствие дает Интересу глубину, позволяя не просто поверхностно что-то изучать, а глубоко вникать.

— Интерес питает Любовь к жизни, наполняя её смыслом и открывая новые горизонты для радости.

— Любовь к жизни дает Активности стойкость, не давая сдаваться перед трудностями и сохраняя позитивный настрой.

— Активность, в свою очередь, придает Спокойствию целеустремленность, превращая его из пассивного состояния в источник осмысленного действия.

И тогда человек, обладающий такой гармоничной комбинацией успешно справляется с жизненными вызовами и даже становится источником вдохновения для других, творит, меняет мир к лучшему и проживает по-настоящему насыщенную и осмысленную жизнь. Это и есть та сама «потрясающая сила», которая проявляется на всех уровнях человеческой деятельности.

Ну, а теперь предлагаю тебе вместе со мной разобрать все аспекты концепции СИЛА последовательно.

Глава I. Спокойствие

«На свете счастья нет,
Но есть покой и воля…»

А. С. Пушкин



Пушкин — наше всё. И это бесспорно. Недаром даже в популярной телепередаче «Что? Где? Когда?» ведущий рекомендует знатокам: «Когда у вас нет хорошей версии ответа, отвечайте — Пушкин!». Что же во фразе, которую я сделал эпиграфом к главе, имеет в виду Александр Сергеевич? И неужели действительно — нет СЧАСТЬЯ на земле? И яв-

ляется ли ПОКОЙ альтернативой СЧАСТЬЮ? Давай разбираться вместе.

Я лично считаю, что именно обретение ПОКОЯ и является дорогой к СЧАСТЬЮ. «Как выйти на неё, эту дорогу?» — спросишь ты. «Каждый мастер находит свой путь к внутреннему ПОКОЮ!» — говорит Мастер Шифу — мудрый учитель смешного панды По из культового мультфильма. И эти слова позволяют нам лучше понять, что СПОКОЙСТВИЕ — это не пассивность, а внутреннее равновесие, позволяющее трезво оценивать ситуации, избегать импульсивных реакций и принимать взвешенные решения.

Из античной истории мы помним Марка Аврелия — великого римского императора и философа-стоика. Это яркий пример того, как в сочетании с другими качествами Спокойствие становится источником глубокой мудрости. Его «Размышления» пропитаны Спокойствием и ощущением самоконтроля. В периоды войн, эпидемий и политических интриг он сохранял внутреннюю гармонию, что позволяло ему эффективно управлять империей и находить глубокие жизненные истины. Его Спокойствие не мешало его обширной деятельности, а, наоборот, делало её более продуманной и результативной.

Но ты спросишь, дорогой мой читатель: «А что же нам обеспечит Спокойствие в трудной ситуации?». И я отвечу: «Только анализ самой ситуации и нашего отношения к ней!» И первое, что нам нужно сделать — это определить, можем

ли мы **повлиять** на обстоятельства или нет. Получается следующий алгоритм:



Если мы не можем повлиять на ситуацию, но она нас беспокоит, открываются две опции.

Первая: «*Я принимаю,* что *это* сейчас непреодолимо, ана-

лизирую причины этого, *меняю к этому отношение*, больше не рассматриваю это как нечто фатальное и переключаюсь на более важные для меня аспекты жизни».

Вторая: «*Я не принимаю*, не могу смириться с обстоятельствами *и выбираю… СТРАДАТЬ*!!!»

Как ты уже правильно понимаешь, вход во вторую дверь — ошибка, которую предстоит исправить. С чего же мы начнём? Я предлагаю начать с нового подхода, давай разберёмся в самой природе такого феномена как «Страдание».

Для страдания человек может придумать себе много причин. Условно их можно разделить на две большие категории.

Первая категория СТРАДАНИЯ: «Я вообще не знаю — чего я хочу на самом деле!»



Не удивляйся — это, к сожалению, нередкая история. Человек может не научиться понимать смысла своей жизни, ему трудно нести ответственность за неё. Так, например, бывает, если родители часто делали выбор вместо ребёнка, если пугали его сложностями и превратностями судьбы. Такой человек не умеет любить себя, защищать свои интересы. Мо-

жет ли он быть счастливым? Увы: он будет лишь тревожным, безвольным, растерянным, но никак не счастливым.

И жалуется такой человек на то, что жизнь давно стала тусклой, хронически снижено его настроение. А возможно, что и тело уже начнёт посылать тревожные сигналы. Даже у молодого человека в этой ситуации могут страдать различные органы и системы. Очень часто — проблемы с ЖКТ, заболевания суставов, кожные проявления и т. д. То есть психосоматические расстройства. Расспроси его подробно, и выяснится — тревожное детство, давление взрослых, выбор учебного заведения не по желанию, а из каких-то других соображений (мол, «выгодно» или «престижно»). В итоге на 2-м, 3-м, иногда на последнем курсе студент бросает учёбу. А чаще — кое-как заканчивает её, и что делает дальше? Правильно — идёт на нелюбимую работу. Сможет ли в такой ситуации человек реализовать свой потенциал — ведущую потребность? Ответ очевиден — НЕТ. Соответственно, откуда возьмутся физическое здоровье, материальное благополучие, душевный комфорт и СПОКОЙСТВИЕ?

Вторая категория СТРАДАНИЯ: «Я не могу добиться того, чего хочу»



Так бывает, если ребёнка баловали, угождали ему, возносили на пьедестал — «Ты самый-самый-самый». А потом жизнь (окружающие люди) показывает ему обратное — что он вовсе не «самый-самый-самый». И кто-то возразит: «Но ведь что плохого, если хвалят, ведь его так любят?» А это не Любовь! Великий психолог и философ Эрих Фромм даёт

истинной Любви исчерпывающее определение:

«Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви!»



Вдумайся — такая короткая, но очень ёмкая фраза, где каждое слово очень важно! А это значит, что любить ребёнка — это научить его быть эффективным, способным достигать своих целей, знать себя. В сущности, Любовь к ребёнку — это научить его Любви. Но подробнее о Любви мы поговорим в третьей главе, ведь без Любви, как ты, дорогой читатель, мог уже выяснить, никакую СИЛУ не построить.

А пока, как ни печально, вернемся к обсуждению страдания. Я не ищу здесь виноватых, я хочу помочь выйти из самой разрушительной, тягостной, но зачастую, такой удобной и привычной позиции ЖЕРТВЫ. Главная ошибка здесь — человек, не меняя ничего в себе, пытается решить свои задачи и получить желаемое старыми способами, несмотря на их неэффективность. Но ещё Альберт Эйнштейн сказал:

> «Бессмысленно продолжать делать одно и то же, ожидая новых результатов».

Очевидно, что существует масса причин, по которым человек теряет веру в себя, не может найти своё место в жизни и страдает. Но цель этой книги не в том, чтобы найти виновных. Это ничего не даст, зачастую может только усугубить проблему. Цель в том, чтобы обнаружить и признать сам факт наличия проблемы, а затем с помощью нового и понятного ресурса — концепции СИЛА, выйти из порочного круга.

Так с чего же начать путь к преодолению страдания?

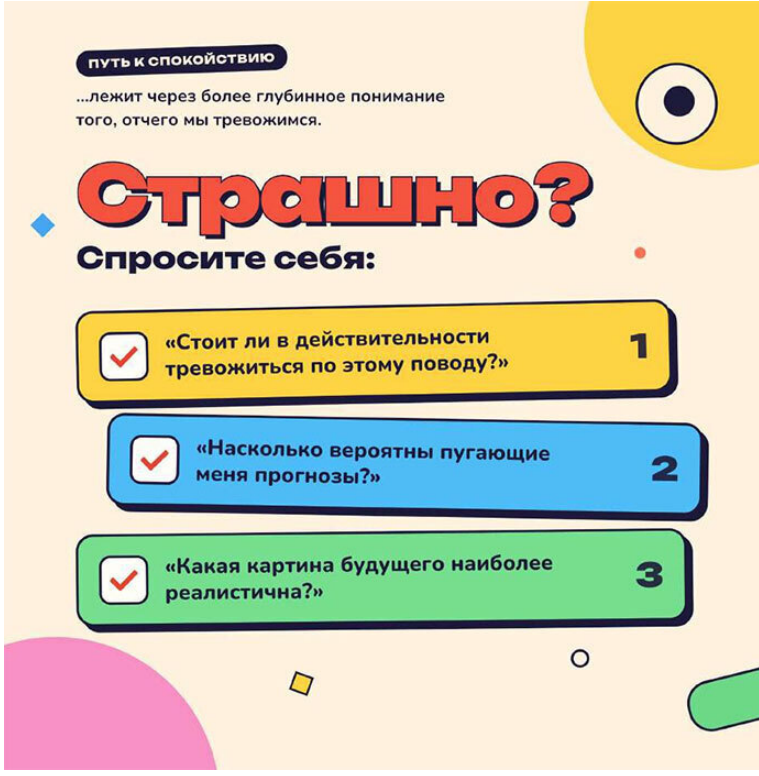
В сложных жизненных условиях народная мудрость всегда предлагает нам сначала успокоиться («Утро вечера мудренее»). Это очень полезно, поскольку помогает избежать поспешных выводов, сконцентрироваться на конкретной задаче, принять взвешенное решение и сделать правильный выбор. Вот здесь-то и понадобится наша воля, без её усилий достижение результата невозможно. У многих с этим проблемы. Главная причина — страх. Страх того, что не полу-

чится так, как надо. А источник страха — отсутствие или нехватка ИНФОРМАЦИИ. Мы зачастую «раздуваем» свои страхи. Заместить страх можно его визуализацией — воплощением его реального масштаба. Используя всю ту информацию, что у тебя есть, распиши пугающее событие по пунктам, чтобы не обмануть себя.



Что ещё поможет нам успокоиться? Осознать и принять ситуацию на текущий момент. Позволить себе быть несовершенным — т. е. быть ЧЕЛОВЕКОМ. Который может чего-то

(и многого!) не знать, не уметь, не иметь. Но! Осознать, что можно изучить, овладеть, получить. Понять, что ты являешься самой важной фигурой… для самого себя! И поэтому ты должен к себе хорошо относиться — с Интересом и Любовью к себе — удовлетворять свои потребности.



Недаром мудрая пословица гласит: «*У страха глаза велики*!».

Мы найдём массу примеров и в жизни, и в литературе, где это ярко проиллюстрировано. Вспоминается одна детская история, рассказ Валентины Осеевой «Волшебное слово». Там главному герою, мальчику по имени Павлик, кажется, будто все настроены против него: и бабушка, и брат, и сестра — ничего не позволяют, не делятся, прогоняют. Но по сюжету Павлик меняет отношение к ситуации, он старается понять эмоции близких ему людей, используя при этом всего только одно «волшебное» слово — «пожалуйста»! И сразу же, как по волшебству, получает желаемое. Трудно ли было ему это сделать раньше? Вероятнее всего, да. Ведь он БОЯЛСЯ, что бабушка рассердится, сестра и брат откажут, был напряжён, вёл себя в соответствии с этими тревожными ожиданиями, был нетерпелив и груб. И совершенно закономерно получал отказ, раздражение и грубость в ответ. Как только он осознал по совету другого героя этой истории — мудрого старичка — свою ошибку — всё изменилось решительным образом.

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.