

18+

ОБРЕТИ СМЫСЛ ЖИЗНИ

ТЫ МОЖЕШЬ

АЛЕКСАНДР
ЦОВМА

Александр Цовма

Обрети смысл жизни. Ты можешь

«Издательские решения»

Цовма А. В.

Обрети смысл жизни. Ты можешь / А. В. Цовма — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512674-0

Суть книги в том, чтобы человек, используя представленные техники, обрел смысл жизни. Есть люди, кто ищет ответы на вопросы о смысле жизни, о пользе миру, о том, как жить дальше, если что-либо не устраивает и душа стремится ввысь. Если Вы чувствуете себя ищущим, эта книга для Вас. Она будет полезна тем, кто находится в депрессивном настроении, кого перестает радовать работа, а в личной жизни нарастает неудовлетворенность. Выполняя упражнения, вы найдете смысл жизни и измените ваш мир к лучшему.

ISBN 978-5-00-512674-0

© Цовма А. В.
© Издательские решения

Содержание

Обретение смысла жизни	6
Для чего искать смысл жизни?	7
Причины отсутствия смысла жизни	8
Как мы будем искать смысл жизни	9
Результаты курса	10
Модуль 1	11
Введение	11
Отдых	12
Не сдерживайте эмоции	13
Упражнение «Взгляд вперед»	14
Мечты	15
Модуль 2	16
Введение	16
Зачем то или иное случается в жизни	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Обрети смысл жизни
Ты можешь
Александр Владимирович Цовма**

© Александр Владимирович Цовма, 2020

ISBN 978-5-0051-2674-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обретение смысла жизни

Суть книги

Суть книги заключается в том, чтобы человек, используя представленные техники и, при желании, психологическое сопровождение, читая и пошагово заполняя своими мыслями специально разлинованные области книги, смог бы обрести смысл своей жизни.

Каждый человек, живущий на земном шаре, индивидуален и может иметь свою точку зрения на окружающий мир, на происходящие вокруг события, на то, для чего он родился на белом свете.

Есть люди, которым в жизни всё понятно, кто не задумывается о смысле жизни, о миссии и, более того, отрицательно относится к тем, кому это интересно.

Но, есть и ищущие ответы на эти вопросы, что помогает им развиваться и достигать вершин, выраженных не только в физических, но и в духовных величинах. Для развития, эволюции человечества нужны и те, и другие. Но, если первые строят здание цивилизации, то проектируют и закладывают для него фундамент именно вторые – ищущие.

Если вы чувствуете себя ищущим, эта книга для вас. Мы вместе сделаем всё возможное, чтобы найти всё, что нужно найти, определить всё, что нужно определить, найти путь, по которому хочется идти и продвигаться по нему.

Данная книга представляет собой практический курс и важна тому, кто, двигаясь по жизни, остановился, упёршись в непонятное препятствие, когда и ничего не делать нельзя, и что именно делать, толком непонятно. В такой ситуации поиск смысла жизни абсолютно оправдан, так как даст ориентир, по которому вы сверите путь и откорректируете его, вдруг, свернув не туда.

Курс, по которому вы пройдёте, ориентирован на людей, которые не стесняются задуматься – как жить дальше, если что-либо не устраивает, если душа стремится ввысь и хочет быть и нужной, и счастливой. На тех людей, которые, бывает, вследствие каких-то кризисов, ситуаций или по достижении определенного возраста начинают задумываться – так ли они жили раньше, как хотелось, как нужно было, и как жить дальше. На тех, для кого ранее установленные цели, вдруг, оказываются нереальными или ненужными, те же цели, которые сейчас реальны, перестают интересовать.

Курс может быть полезен тем, кто, возможно, испытывает депрессивное настроение. Тем, у кого отсутствие смысла жизни уменьшает количество жизненной силы – энергии, которую мы готовы тратить на себя или которой мы готовы поделиться с другими. Тем, кого перестает радовать работа, а в личной жизни нарастает ощущение неудовлетворенности. Естественно, причин этому может быть множество, однако отсутствие внятного и определенного смысла жизни часто одна из них и очень важна.

Самая большая опасность этого курса заключается в том, что, постепенно исследуя его и выполняя упражнения, вы, действительно, найдете смысл своей жизни. А, это может изменить ваш мир к лучшему.

Для чего искать смысл жизни?

Потому что вы, те, кто читаете эти слова – люди. Потому, что каждый из вас – личность, у которой внутри есть сила жизни. Загляните себе в душу, не бойтесь. Видите, там горит огонь божественной искры? Он горит, пока вы живы и он должен знать, для чего – тогда сможет осветить ваш путь.

Смысл нужен, ибо он оправдывает и истолковывает любые действия человека по достижению целей, сверяя со свойственными ему моральными нормами и ценностями. Без наличия смысла жизнь становится бессмысленной, следовательно, недостойной усилий по ее поддержанию. Однако, жизнь есть, поэтому, скорее, мы можем не видеть смысла со своей точки зрения, что, отнюдь, не говорит об отсутствии смысла вообще. Ведь, например, как собака может понять необходимость копания котлована для строительства дома, если не имеет нужного количества знаний для этого и условий для их восприятия.

Для чего люди могут стремиться к смыслу? Такое стремление в большей степени возникает у людей, которым довелось перенести какие-то сильные, возможно, трагические, переживания, возможно, им довелось приблизиться к черте, за которой стоит Смерть. Стремление к смыслу помогает выжить, помогает вынести тяжелые условия жизни или выдержать испытания, поняв, для чего это всё, в чем смысл этого всего. Возможно, кому-то сравнение покажется неадекватным, тем не менее – поиск смысла жизни и следование за ним в жизни является для человека более сильным духом тем, что более слабые духом заменяют одурманиванием с помощью регулярных больших доз спиртного, курения, наркотиков или других способов.

Причины отсутствия смысла жизни

Смысл жизни может либо отсутствовать у человека, в связи с отсутствием к нему интереса, в принципе, либо с наличием интереса, но непониманием, в чем он может заключаться и в чем его польза. Еще отсутствие смысла может возникнуть вследствие потери ранее осознаваемого смысла своего бытия. Первый вариант, чаще, связан с молодостью человека, началом периода искания. Второй встречается у более зрелого человека, уже имеющего за плечами жизненный опыт.

Любое событие, имеющее негативные последствия, при невозможности справиться с ним в относительно короткие сроки может привести к психотравме, к потере смысла жизни, ввергнуть в состояние апатии. И, тогда, часть души отмирает, исчезают сильные эмоции, а оставшиеся становятся слабыми и тусклыми. Усиливается тоска по близким людям, а, если их нет, хочется, чтобы они присутствовали в жизни; появляется отвращение почти ко всему и, что важно, нежелание действовать.

Часто, смысл жизни теряется при возникновении чувства бессилия изменить что-либо важное в своей жизни или жизни близкого человека. Некоторые люди при этом впадают в депрессию, как бы застывая в жизни, не двигаясь, не развиваясь. Неверие, наряду со страхом потерять то, что есть – постоянные спутники такого состояния. Такие ситуации могут длиться годами и не всегда уходят самостоятельно.

Не всегда наших прямых знаний и нашего жизненного опыта хватает для обретения утерянного или не имеющегося смысла своей жизни. Тогда требуется получить дополнительные направления поисков и теоретическую информацию для решения задач.

Мы будем исследовать эти вопросы, поживём в них, определим значимые для вас цели в жизни, которые дадут смысл смело идти до самого конца.

В каких еще случаях человек чувствует отсутствие смысла? Например:

- вы очень устали от ежедневной монотонности вашей деятельности, не приводящей к развитию, улучшению, обогащению;
- вы видите только сопротивление со стороны других людей при попытке что-то изменить в лучшую сторону;
- возможно, вы считаете, что смысла нет, так как уже поздно и для вас все кончено;
- возможно, вы считаете, что не соответствуете вашему понятию идеала, не сможете никогда достичь его, поэтому, жизнь бессмысленна.

Как мы будем искать смысл жизни

Курс состоит из нескольких модулей, включающих в себя теоретическую часть и задания, которые необходимо выполнить перед переходом к следующему модулю. Выполнив задание, вы делаете отчет, размещая его в комментариях к публикации в Facebook по адресу, который найдете в этой ссылке.

Также, необходимо написать, хотя бы, один отзыв (отклик) на отчет (комментарий) другого участника.

Обсуждение заданий, длительный контроль за выполнением заданий помогут человеку найти то, что наполнит его жизнь смыслом, то, ради чего стоит жить, и жить долго. Подразумевается необходимость найти ответы на вопросы:

«В чём состоят мои жизненные ценности?»

«Что является целью жизни на Земле?»

«Смысл жизни человека на Земле»

«Зачем (для чего, ради кого) жить мне?».

«Мой смысл жизни»

Процесс поиска смысла, а затем процесс поддержания жизни с этим смыслом требует закоренения психики в новом состоянии с пониманием нового смысла. Одним из методов такого закоренения является ритуализация действий. Например, мы себе говорим: каждый понедельник я иду в спортзал, каждую пятницу я пью пиво, каждая среда – поход в парк, или каждый день я с ровной спиной хожу на работу. И делаем это.

Необходимость выполнения ритуала наполняет жизнь повторяющимися действиями. Появление необходимости что-либо сделать способствует уходу чувства бессмысленности.

Отличие именно этого курса в том, что здесь не только даётся теоретический инструментарий к решению вопроса, а вы еще практически проводите по всем этапам поиска с контролем результата. Почему это важно? Потому что, знание, полученное из теоретических источников, может совершенно отличаться от знания, полученного путем своего личного практического опыта.



Результаты курса

В результате выполнения упражнений возможны следующие изменения:

- у вас возникнет чувство цельности
- вы определите, для чего пришли в этот мир
- вы избавитесь от ощущения бессмысленности вашего существования
- у вас появятся желания действовать, делать себя и мир лучше
- вы поймете, как именно ваше сердце хочет действовать
- Вы будете жить в ладу с собой

Модуль 1

Введение

Первый модуль подготовительный. Мы постепенно, издалека, аккуратно будем вникать в тему, стараясь не спугнуть рабочий настрой и отблески азарта, возникающие как только мелькнёт просвет понимания будущего.

Отдых

Люди очень часто могут давать непосильную нагрузку своему телу или своей психике. Это не очень хорошо, но может делаться непроизвольно, бессознательно, чтобы уменьшить интенсивность мыслительного процесса, чтобы не думать, как живётся, как всё не очень хорошо, потому что такие мысли будут приносить страдания. И, тогда, перетруждаясь, вместо того, чтобы что-то делать, меняя жизнь к лучшему, человек просто страдает. Чтобы мозг мог думать, нужно давать ему отдых, не задавливая недосыпанием, не глуша выпивкой, не нарушая кровоснабжение курением, не замещая мысли наркотиками или чем-то иным.

Поэтому, во время прохождения курса возьмите себе за правило хорошо выспаться. Вы сами знаете, как это лучше сделать. Может быть, просто, раньше ложиться, может быть, из вечернего расписания нужно убрать какой-то пункт: ужин, чтение, просмотр фильма, сиделки с пивом...

Так что, всё, что ни делается – всё к лучшему, даже, если это, на первый взгляд, непонятно. И, пусть вам не нравится, что происходит сейчас вокруг, но, вероятно, именно такое течение жизни – ваш личный путь к Богу или к тому, чтобы в вас проснулась божественная искра, освещающая путь и давая возможность светить другим.

Безусловно, все, произошедшее с вами ранее, что заставляет задуматься о смысле жизни, очень важно, а переживания, возникающие при размышлениях, волнительны, сердечны и трогательны.

Не сдерживайте эмоции

Упражнение «Почему так?»

Первое упражнение первого дня называется «Почему так произошло?».

В процессе выполнения рождения просьба честно написать почему Вас интересует смысл жизни. Что, возможно, произошло, что заставило задуматься об этом? Когда это случилось? Что вы уже делали, чтобы найти свой смысл? Как вы считаете, почему не получилось?

Упражнение «Взгляд вперед»

Второе упражнение называется «Взгляд вперед».

Суть его заключается в том, что вы всесторонне оцениваете свою жизнь сегодня. Вы мысленно представляете ее, оглядывая со всех сторон, не приукрашивая, откровенно отмечая все не устраивающие вас моменты.

После этого вы берете ручку и общую тетрадь или садитесь за компьютер, создаете файл с названием «Поиск смысла жизни» и начинаете писать. Вам необходимо представить, какова будет ваша жизнь, если в ней ничего не изменится, сравнительно, с сегодняшним днем. Дату, которая будет нас интересовать, наметим через пять лет, если вам более пятидесяти лет или десять лет, если вы пока не достигли этого возраста.

В основе упражнения живет понятие постепенного нарастания ваших отрицательных качеств, сторон, моментов, нюансов, характеристик, состояний, изменений в условиях их игнорирования или принятия от бессилия что-либо изменить. Вы должны представить, что будет, если за эти годы, вы так и не исполните свое давно лелеемое желание, стремление: например, так и не женитесь или не разведетесь, не родите ребенка, не похудеете, не измените работу, не станете здоровее, сильнее, счастливее, не помиритесь с родителями, братьями или сестрами, не начнете свой бизнес или не измените мир. Запишите всё это полностью, от начала и до конца, не пропуская ни одного желаемого изменения.

Сделав это, вы просто поймете, как будет складываться ваша жизнь дальше.

Если, вместе с написанием приходит понимание, что не хочется ничего менять – ничего страшного. Тогда, дальше понадобится лишь записать ответ, почему именно не хочется, что мешает.

Мечты

Давайте сегодня помечтаем. Устройтесь поудобнее сидя или лежа, закройте глаза или держите их открытым и просто мечтайте. Попробуйте сформировать какое-то желание. Для начала, абсолютно любое. Зачем? Нужно, постепенно, создавать жизнь в образах в мозге, в разуме, в мыслях, чтобы она имела шанс обрести плоть.

Поставьте будильник на 20 минут, и он просигналит вам, что упражнение, хотя и хорошее, имеет свойство заканчиваться. Ничего, вы, теперь, вполне можете выполнять его при малейшей необходимости.

Модуль 2

Введение

Во втором модуле прохождения курса мы немного подберемся к пониманию, что же это такое, смысл жизни, и как его искать, не боясь возникающих при этом переживаний.

Зачем то или иное случается в жизни

Человек, далеко не всегда, понимает сразу, почему и для чего-то или иное событие случилось в его жизни, и что для него это было к лучшему. Могут пройти и пять, и десять, и более лет, пока понимание придет. Но, как раз непонимание иногда является довольно психотравмирующим событием, заставляющим опустить руки, особенно, в случае повторения ситуации при попытке справиться с ней и изменить ход событий.

Но, то, что нам кажется явным, может совсем не быть таковым. По этому поводу можно вспомнить древнюю притчу, которая называется «Царь и его советник».

Жил один могущественный царь, и был у него мудрый советник, который всегда сопровождал его.

Однажды царь выехал на охоту, и с ним произошло несчастье: во время стрельбы ему оторвало палец на руке. Он был в гневе.

– Правитель, всё к лучшему! – попытался успокоить его советник.

Но от таких слов царь пришел в ещё большее негодование. Он велел бросить советника в темницу и держать его там на одной воде.

Прошло время, и царь снова захотел поохотиться. На этот раз он отправился в дальние леса, где, по слухам, было полно зверей. Но в этом лесу жили дикари, которые напали на царя и его свиту. Племя поклонялось каким-то своим богам и приносило им жертвы. Дикари схватили царя и притащили к главному жрецу. Тот очень обрадовался:

– Теперь-то мы уж точно получим благосклонность богов!

Но в тот момент, когда нож уже был занесен над царем, жрец вдруг заметил, что у него не хватает одного пальца. Он рассердился.

– Боги достойны только самого лучшего! – закричал он на соплеменников. – А вы приволокли ко мне какого-то уродца! У него же не хватает пальца!

Царя вышвырнули обратно в лес. Он еле добрался до своего царства и первое, что сделал, – бросился к мудрецу:

– Ты был прав! Я лишился пальца, но сохранил жизнь! – говорил царь, обливаясь слезами. – Но ты тоже пострадал. Тебе столько времени пришлось провести в темнице!

– Все, что происходит, – на благо, – ответил советник. – Если бы я не был в тюрьме, то наверняка поехал бы с тобой в лес на охоту. И неизвестно, чем это всё могло закончиться для меня.

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.