18+

Евгений Веренков

Креативный ген



Когда смысл того, что ты делаешь, превосходит тебя самого

Евгений Веренков

Креативный ген. Когда смысл того, что делаешь, превосходит тебя самого

«Издательские решения»

Веренков Е.

Креативный ген. Когда смысл того, что делаешь, превосходит тебя самого / Е. Веренков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-626484-7

И мы, точно как боги, способны творить. Композитор пишет свою мелодию. Начало её идёт от чего-то стихийного и душевного. Автор сначала осознаёт свою страсть и сумасшествие, которым он не может сопротивляться. Поэтому он близок с музыкой как влюблённый. Но в итоге произведение выходит и «живёт» самостоятельной жизнью. Его слушают и узнают себя, а автор с опустошением наблюдает за результатом.

ISBN 978-5-00-626484-7

© Веренков Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Неподходящее образование, 8
Осознание невыгодности – первый шаг 9
Глава 1. Реальность моделирует мозг, 11
Основа всего – чувства 11
Как проникнуть в лимбическую систему? 13
Познание через мистицизм 15
Реальность нами не постигается в полной мере 17
После осознания меняется путь 18
Ждём новое 20
Благосклонность к судьбе 21
Глава 2. Здоровье – признак силы 23
Если ты болен, сначала вылечи болезнь 23
Человек спеет, как фрукт 24
От себя к другим 25
Фрагменты собираются в личность 26
От безопасности к рискам с помощью решительности 27
А ты уверен? 30
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Креативный ген
Когда смысл того, что делаешь, превосходит тебя самого
Евгений Веренков

Наталья Копрова *Дизайнер обложки*
Анна Вербилова *Корректор*
© Евгений Веренков, 2024
© Наталья Копрова, дизайн обложки, 2024
© Анна Вербилова, корректор, 2024
ISBN 978-5-0062-6484-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

На месте нереализованной идеи
. остаётся лишь душевная боль
Дэвид Линч

Не знаю, как у других, но себе я задаю множество вопросов. Как будто требовательный преподаватель хочет завалить меня на экзамене. Какая у тебя профессия? Где окрыление от работы? Что тебе нравится делать? Кто ты в конце концов? Вопросы я начал задавать совсем недавно, в сознательной жизни. А до этого пребывал в полной темноте и непонимании.

В школе на уроках нас учат классическим основам знаний. Но в этой системе образования совсем не уделяется время самопознанию. Мне объясняли математику, русский язык и другие важные предметы. Но никто не рассказывал, как выбирать профессию после школы и в какой университет идти учиться. Никто не рассказывал, в какую компанию устраиваться и стоит ли работать на себя. Нас не учили базовым знаниям. Может думали, всем понятно, как это делается или что это личное дело каждого. Но миллионы людей страдают от постоянного нахождения не на своём месте.

И очень часто я вижу, как человек поступает туда, куда смог поступить или куда посоветовали родители. И что происходит после университета? Естественно, пробы себя в дипломированной профессии, очевидное следствие этого – работа не приносит удовольствия. Классическое ожидание и реальность. И это происходит не только с молодыми людьми, но и со взрослыми.

55% россиян работают не по своему образованию. Обретают призвание вообще единицы. Согласно «Вордстату», семьдесят млн. в год запросов в поиске «Яндекса»: «не моя работа». Это только «Яндекс», и только те, кто сформировал этот запрос. Но сколько людей находятся не на своём месте и не осознают этого, никто не знает. Их жизнь не может быть полной, ведь они берутся за что попало. Кто-то утверждает, что это 95% всего населения, но точно сказать невозможно.

Школа не помогла, значит задача определения собственного пути ложится на наши плечи.

Мы не умеем различать злость на окружающих от злости на себя. Мы не понимаем, что стоит за нашими собственными действиями, какие чувства мы проживаем, где мы допускаем ошибки, что делает нашу жизнь лучше. Мы не знаем сами себя. Я не разбирал свою сущность и не уделял ей должного внимания. Кто я такой? Зачем я пришел сюда?

Я лишь помнил, что меня зовут Веренков Евгений. Все движение было лишь по приборам. Перепробовав 18 видов деятельности, стал замечать закономерности.

Ниже поговорим обо всех аспектах и сторонах жизни, которые могут мешать нам. Начнем с понимания, как работает наш мозг. Будут главы про здоровье, исследование жизни и установок, социальную ориентацию. В конце я размышляю об уникальности каждой личности и о столкновении с реальностью. Надеюсь, для вас может проясниться какой-то факт или открыться новый фронт задач после прочтения.

Карьеру невозможно строить в отрыве от общей личностной стратегии. Поэтому именно долгосрочное планирование бизнеса дало начало всем моим размышлениям.

Хочу также отметить, что это мой личный опыт, который я приобрёл. В рамках всемирного богатства или в координатах осознания таких просвещённых людей, как Садхгуру или Далай Лама четырнадцатый (Тензин Гьяцо) мои знания, возможно, несущественны. Но ценность в них всё же есть, заключается она в прикладном характере, так как они изложены обычным человеком, выросшим в русской культуре.

Основной смысл человека – найти предназначение в этом мире. И это длительный процесс. Важно понимать, что эта книга может приблизить вас как на один шаг, так и на десять. Но никто не даст нам четкого понимания. Для этого нужно жить. Это долгий путь который, по китайской пословице, начинается с первого шага.

Неподходящее образование, работа и жизнь

Вся моя студенческая группа, в которой я учился, не стала работать по профессии. Ребята ещё во время обучения приняли решение, что это обучение лишь косвенно влияет на их дальнейшее занятие. Кому-то просто нужен был диплом, чтобы не чувствовать себя человеком второго сорта, кому-то – диплом именно химического университета, а кому-то – диплом технического университета.

Я один, кто пошёл практиковаться по профессии, что мне дали в РХТУ им. Д. И. Менделеева. Ожидание были одними, а реальность стала другой. Почему-то мне казалось, что я буду проводить исследования, во имя сохранения планеты Земля. А оказалось, что инженерная экология в своём большинстве – это бюрократия и порча бумаги.

В университете моим топливом было любопытство, когда любишь всё и ничего одновременно. Когда я проработал около трёх лет инженером-экологом, оно начало иссякать, будто достиг какого-то потолка. С этого начались скитания.

Люди находятся в очень нездоровом ментальном состоянии. Они ментально нестабильны. Просто потому что когда ты работаешь с понедельника по пятницу, ты не себе принадлежишь. Твоя жизнь лишена смысла. Эта работа тебе не приносит удовлетворение, потому что ты не владеешь результатами труда этой работы. Поэтому когда ты оказываешься вне работы, ты наконец принадлежишь самому себе и можешь заняться чем-то. Ты можешь пойти в кабак и привести себя в скотское состояние. К субботе похмелиться, к воскресенью прийти в себя и в понедельник снова пойти на работу. Это не мир, а дурдом.

Я знал, что нужны перемены. Перемены мест работы, смена роли, должности и города проживания. Это мне подсказывала интуиция. Но что-то конкретно я сказать не мог, потому что не знал себя. Мне не хватало сформированных закономерностей, чтобы мои планы были чёткими.

Сейчас, по прошествии времени, я могу сказать, что есть «лакмусовые индикаторы» того, что вы на своём месте. Дела мы не замечаем, как делаем. В них не проблемы, а задачи. Существуют не трудности, а приятные хлопоты. И эти дела больше наполняют энергией, нежели чем забирают. В состоянии потока мы не думаем, что достигли потолка. Успех, счастье и богатство будут просто вопросом времени. Поэтому нахождение своей профессии – это ключевой фактор счастья.

Многим не верится, что это возможно. Такое недоверие складывается от долгой роли мученика, в которой человек уже не надеется на что-то новое. Я убеждён, что каждый может найти такое дело, от которого будут мурашки.

К тому же «Учёные из Оксфордского университета обнаружили, что счастливые сотрудники на 13% продуктивнее». Продуктивность приносит больше результата, а он в свою очередь приносит больше счастья. Любовь к делу, как снежный ком, цепляет к себе все остальные важные аспекты жизни.

Чтобы выявить, насколько дело ваше, честно задайте себе один вопрос: чем вы занимаетесь? Опишите одним предложением вашу основную деятельность. А теперь читайте дальше.

Существует байка о трёх каменщиках, которых спросили, чем они заняты. Один, видимо, человек практического склада, ответил: «Я кладу камень». Другой сказал: «Зарабатываю, кормлю семью». Третий с придыханием сообщил: «Строю храм божий, дом бога на Земле». Тот, чью речь при вам захочется запомнить, скорее всего, нашёл своё призвание.

Какой был у вас ответ? Если присутствует чёткое и стойкое убеждение, что вы не двигаетесь к своему призванию, вы чувствуете неполноценность, нужно срочно что-то менять.

Осознание невыгодности – первый шаг

Работая в первой своей компании, спустя три года я почувствовал, что замедлился в развитии. Я понимал, что встал на поток разработки проектов, каждый из которых не давал мне необходимые знания. Выгоды от занятия этим делом превратились в ничтожные. В начале пути они были большими. Я смотрел на устройство компаний, на работу внутри коллектива, изучал все проекты. Я аудировал другие компании и наблюдал как сложено все и у них. Но со временем начал понимать, что трачу большое количество ресурсов, а выгоды перестали быть для меня значительными.

Я смотрел на коллег и задавал себе вопрос: куда они пришли спустя десять лет работы в этой компании? Подавляющее большинство работало теми же методами, что и в первые три года. Развитие их сильно замедлилось.

Хоть заработная плата меня устраивала, помню свои мысли, что не всё измеряется деньгами.

Выгоды обязаны быть разносторонними:

– количество возможностей должно быть максимальным. Например, есть свободное время для других направлений, или происходит контакт с большим комьюнити, наличие карьерной лестницы;

– возможность роста и расширения горизонта познания. То есть наличие смежных, более обширных областей, которые потенциально могут быть интересны.

И тогда я начал искать работу в других компаниях по этим критериям. Я искал и ждал выгодного предложения. Через полтора года поисков оно подвернулось. Мне предложили стать руководителем. Но хватило трёх месяцев работы, чтобы сделать следующий качественный скачок. Ко мне спустилось великое знание о свободе – я сам должен определять глубину погружения в специальность и временные затраты. То есть сам управлять своим фокусом и временем. А это возможно только при работе на себя. В тот момент я не заметил, как стал приближаться к пониманию своего идеального формата работы.

Но поиск выгод не совсем верное решение. Основатель GoPro поступал в университеты неподалеку от океана. Он любил кататься на сёрфе. А потом он создал камеру для своих нужд, которая стала так популярна. В чём выгода его первых решений, если бы эти университеты были менее качественными? Точнее можно сказать, что он действовал в своих интересах. И они вначале отнюдь не финансовые. Всю пользу он извлёк, когда раскрылся как личность.

Часто у меня складывается картинка о методах изучения специальностей. Первый – это горизонтальное изучение. Он позволяет поверхностно понять многие специальности. А второй – это вертикальное изучение. То есть, глубокое изучение одной сферы.

Так я классифицировал и типы личностей. Одни более поверхностные, а другие более вкрадчивые и глубокие. И всю жизнь я думал, что я люблю копать вглубь. Но оказалось, что это неверная для меня тактика. У меня есть знакомый, который проработал около шести лет в одной узкой специальности. Так вышло, что он переехал в другую страну и понял, что его знания были очень специфичными и он не мог их нигде применить. Всё время, которое он потратил на изучение, ушло в прошлое. Теоретически, если бы даже эта сфера была актуальной, человек бы не знал, как она встраивается в общую систему и существует рядом с другими направлениями. А это значит, что работать можно только на чужую компанию, где будут диктовать невыгодные условия погружения в детали. И тогда я сказал себе: мои знания должны быть универсальными, а не специализированными.

После этого открыл для себя целый мир взаимосвязей разных отраслей. Я стал сторонником идеи, что для адаптации человеку важно не глубокое знание, а совокупность базовых

знаний. То есть пакет из нескольких актуальных специальностей. А также возможность их комбинировать. Глубокие знания можно получить за деньги или с помощью договорённостей.

Погружение нужно точечно, пока это будет выгодно. А когда выгоды кончаются, необходимо всё менять. Такой опыт лишь подтвердил наличия правила 20/80, где 20% усилия дают 80% результата.

Даже в одной профессии я заметил, что есть сложные проекты/задачи. Они тянутся как резина. Для их продвижения нужно приложить громадные усилия. А есть такие, которые решаются мимолётом и без запары. Как будто вышел на летнюю прогулку и уже решил их.

Ровно так же существуют связи с людьми. Непонимание и пробуксовка может возникнуть на ровном месте с самого начала. А есть взаимосвязи, где чувствуется близкий дух человека, а понимание достигается с полуслова.

И вот сложилось такое впечатление, будто всего одна задача у нас – найти легко выполняемые нами дела и легко понимающих людей.

Выходит, что как только осознаешь бесполезность чего-то в своей жизни или минимальную пользу, пытаешься от этого избавиться. Освобождаешь пространство для нового и увлекательного.

Но следует помнить, что недостаток выгоды – это хороший толчок к развитию, но никак не к призванию. К этому эфемерному слову ведет любовь. Ведь все, что противоречит вашему нутру, отпадает в течение трёх месяцев. Результаты проявляются только при работе в долгую, где переступать через себя будет сложно.

Глава 1. Реальность моделирует мозг, а вы управляете его фокусом

Основа всего – чувства

Субъектом исследования мира выступает человек. И основной инструмент его – это мозг.

Мозг принимает решение за вас во всех жизненно важных вопросах. Он моделирует любую ситуацию заранее. Вы чувствуете, что утолили жажду, выпив стакан воды? На самом деле вода проникнет в кровь только через двадцать минут, но мозг уже внушил вам, что водный баланс восстановлен. Вы ещё не встали со стула, а мозг уже начал регулировать кровяное давление, чтобы получить нужное количество кислорода к моменту подъёма, иначе велика вероятность упасть в обморок. Он всегда знает, что мы сделаем, на несколько секунд раньше нас.

Получается, что некоторыми процессами он управляет вне зависимости от того, думаем мы об этом или нет. Вы же не задумываетесь, когда вам сделать вдох или выдох. Но в то же время внутренними усилиями вы можете задержать дыхание или успокоить его в стрессовых ситуациях. Так, скорее всего, происходит и со всем остальным. Мы управляем фокусом, а всё остальное мозг делает самостоятельно. Наше сознание – это наблюдение за всеми выходками этого органа со стороны.

Мы переживаем опыт и испытываем чувства. Рождаются они в лимбической системе. Лимбическая система – это как будто паранормальный этаж под библиотекой. Оттуда поступает некоторая информация, и мозг как библиотекарь её обрабатывает. Он спрашивает у чувств, насколько сильное впечатление мы получили. В дальнейшем он сует его в папку «особенно важное». Такие сведения мы будем помнить дольше остальных. То есть в фоновом режиме происходит много жизненно важных процессов, таких как контроль жизнеобеспечения и сортировка пережитого опыта.

Я был свидетелем того, что испытывал некоторые ощущения, но мозг не выдвигал умозаключений. Как будто он не понимал, куда поместить информацию и не давал рационального объяснения. Может, потому, что не существовало раздела в библиотеке, когда я малосторонне развивался. Или, может, существовали принципы, которые не позволяли исследовать новую область.

Мы живём чувствами. И наши дела тоже вызывают у нас эмоции. Мы и оцениваем их по критерию, насколько кайфуем от происходящего. Никакого другого критерия не должно быть. Нам нужно получать много опыта, чтобы испытывать разные чувства. Но самое главное понимать, откуда они растут и почему. Поэтому я заставлял себя фокусироваться на этом. На первую работу я пошёл ради денег, и не брал во внимание чувства.

Эйнштейн говорил, нельзя решить проблему на том уровне, на котором она была создана. Для понимания своих эмоций нужно переместиться туда, где они рождаются, в лимб. Поэтому нужно сменить этаж сознания, воспользоваться интуицией.

Боюсь, что мы не способны с помощью математики, логики или другими разумными методами объяснить наши чувства. А именно они определяют ваш характер.

Наша задача – навести фокус внимания на всё, что у нас вызывает положительные чувства. Нам нужно определить, много ли таких дел или нам вовсе ничего не нравится.

И вы придёте к одному из двух выводов. Первый – ваш опыт слишком мал и не было ещё такой встречи с вашим делом. Второй – вы позабыли или не поняли, что на самом деле уже нашли его. В моем случае был второй вывод. Но прежде много лет я искал удовлетворение

в других направлениях. Именно они помогли мне найти некоторую закономерность в своих желаниях.

Мы индивидуальны не от образования, а от особенностей конструкции нашего мозга. В нём лежат все секреты и все потенциалы. У нас две противостоящие системы в мозгу. Лимбическая система говорит: «Хочу», а кортикальная говорит: «Надо». Между ними существует очень специфичное образование с названием большая поясная извилина. Там проходят связи между большими участками мозга, а кровоизлияния в эту область показывают, что характер человека зависит именно от функционирования этих полей. У спортсменов развиты координационные центры, у учёных – другие центры. Внимательно наблюдая за своим мозгом и за чувствами, можно определить свой уклон и характер.

Как проникнуть в лимбическую систему?

Существует концепция триединого мозга, придуманная Полом Маклином. Она не совсем корректна, о чём было ещё известно в 1990 году, но она красивая, и ей пользуются психологи. Концепция рассказывает, что мозг состоит из трёх частей. Рептилоидная часть – там образовывались все наши инстинкты самосохранения. Лимб – там наши эмоции и наша сущность. И современная часть мозга, которая всё анализирует и пытается понять чувства.

Обычные инструменты логики и аналитики нам не помогут проникнуть в лимб, в место, где всё наше подсознание. Для того чтобы прислушаться к своему «я», нужно поймать некоторое состояние. Наиболее вероятно его появление во время медитации. Медитация учит правильно дышать, освобождаться от контролируемых мыслей и принимать поток подсознания. Прочувствовать себя можно во время неожиданного просыпания, перед сном или рано утром.

Мой инструмент в таких состояниях – это интуиция. Можно назвать её сердечными способностями. Нечто вроде чуткого прислушивания к собственному началу и к фоновой работе мозга. То есть ты не даёшь конкретный запрос в мозг, нет определённого вопроса к нему. Будто ты следишь, как он там ковыряется в папках, ходит по картотеке, взаимодействует с чувствами. Как там в лимбе происходит нечто такое, вроде вибраций твоей сущности на окружающую действительность. Нам нужно дотянуться до своей сути и понять, что волнует нас больше всего.

Результатом таких экспериментов является внезапная вспышка осознания. Моя личная самоидентификация начиналась именно с этого. Как-то за рулём пришла мысль, что я должен что-то создать. Но при работе с интуицией аргументов никаких нет. Я пытался понять, почему у меня такие мысли, и ни к чему не пришёл.

Нужно давать объяснение и включать логику именно после таких прозрений. Иначе неосознанное чувство останется просто испытанным. Мы сначала прислушиваемся к себе, а потом начинаем анализировать. Если делать всё наоборот, то умозаключения будут строиться на успешно выдранных фактах, которые могут быть не репрезентативными. Это зачастую односторонний и не объёмный анализ, в котором делается выбор в пользу наибольшего количества аргументов.

История такого проникновения в несколько иной интерпретации:

«В первой же молитве я испытал очень необычные переживания: по всему телу пошли мурашки, потекли слёзы, я чувствовал радость, единение со всем миром, восторг и одновременно покой.

Позже я понял, что такое экстатическое состояние возникает только в искренней молитве. Когда молитва идёт «от ума», а не из сердца, ничего подобного не происходит. Это состояние духовного подъёма стало для меня критерием искренности молитвы.

Я продолжал молиться таким образом, и спустя несколько недель в одной из медитаций ко мне пришло видение. Оно было мимолётным, но настолько ярким, что я до сих пор его хорошо помню.

– Я увидел себя в окружении группы людей, мы были в каком-то светлом зале, сидели на полу я им что-то рассказывал. Я осознал, что обучал этих людей медитации. Видение тут же исчезло, но оставило после себя очень приятное послевкусие.

Продолжая медитацию, я представил, как было бы здорово сейчас вместо того, чтобы ехать на ненавистную работу и заниматься там бессмысленной суетой, провести занятие по медитации, поделиться своими знаниями и помочь людям открыть для себя ту безмятежность и покой, которые медитация открыла мне.

Я понял тогда, что это был знак. Тот самый знак, о котором я так искренне просил каждое утро вот уже два месяца».

В молодости я совсем ничего не анализировал и мной руководили только эмоции. Я испытывал потрясающие чувства, но не мог ни понять их, ни рассказать другим, ни тем более выявить закономерность. Когда я приезжал с Москвы к друзьям в Астрахань, я не мог объяснить, что я там испытывал.

Харуки Мураками в интервью-биографии говорил, что к нему писательский дар пришёл также через прозрение, как внезапное проникновение в сущность вещей. Он лежал на газоне и смотрел бейсбол, как неожиданно замаячила в голове идея: «А я ведь тоже могу написать роман». Неожиданно в один прекрасный день к вам является мысль, которая меняет полностью картину мира. Она мягко спускается в тишине, и её нужно ждать, чтобы заметить.

Суждения могут зависеть от работы вашего мозга. Насколько вы выспались сегодня, много ли выпили кофе, много ли получили кислорода. Иногда они выносятся критично, а иногда – более свободно и толерантно. Мозг подстраивается под чувства, интерпретирует события на основе ваших ощущений. И чем они сильнее, тем явнее. Но человек имеет свойство забывать их и свои желания. Поэтому сразу конвертируйте любые прозрения по схеме: чувство, интерпретация, действие.

В случае недостатка опыта для начала вам нужно пережить его, чтобы получить ощущения. И чем больше разнородного опыта, тем лучше. На его основе мозг выстроит вам картинку. И абсолютно все эмоции нужно анализировать после их проживания. Им нужно давать названия и понимать, откуда они растут, что вызывает эту или другую эмоцию. Именно таким образом я со временем начал ориентироваться в желаниях.

Типичное выражение: умом всё понимаю, а сердцем чувствую по-другому. Оно говорит о проблеме взаимодействия ощущений и умозаключений, которых быть не должно.

Познание через мистицизм

Моё материалистическое отношение ко всему развивал университет и школа. Там нам рассказывали про логику, дедукцию, индукцию, опирались на научные наблюдения, на причинно-следственную связь. И я всю жизнь этим пользовался. Но такие методы не помогают в полной мере осознать, насколько же всё-таки наш мир удивителен. Поэтому я всегда чувствовал недостаток инструментов познания и прибегал к особому способу понимания и восприятия мира, основанному на эмоциях, интуиции и иррационализме. Будто так я видел невидимую связь с силами, которые мы не можем осознать разумом. Связь с интеллектом вселенной и с древним её происхождением. Будто есть какие-то волны, которые не поймать выданным приёмником.

Конечно, возможно, что мне просто не хватило мозгов использовать рациональные методы. В любом случае часть моего познания окружающей действительности ведётся через интуицию.

Интуиция – это молниеносное предчувствие, основанное на опыте, которое приходит к человеку без доказательств. Открытие рентгеновского излучения Вильгельмом Рентгеном, а также ряд некоторых других научных открытий были сделаны именно с помощью интуиции.

Не знаю, каким образом это выяснили, но каждое полушарие имеет свою область ответственности.

Левое полушарие отвечает за:

• логику и развитие интеллектуального коэффициента (IQ);
• аналитический подход при решении задач и проблем;
• последовательную и поэтапную обработку информации;
• углубление в детали и скрупулёзность их осмысления;
• формирование представлений о предметах по элементам;
• логический подход при осмыслении вводных данных;
• запоминание связей, схем, графиков и систем;
• чёткое фиксирование в памяти дат, имён, фактов;
• распознавание символов и чисел, но не запоминание лиц;
• контроль речи, чтения, письма, склонность к пояснениям;
• буквальное восприятие смысла услышанного
или прочитанного.
• Оперативность умозаключений левого полушария слабая.

Правое полушарие мозга отвечает за:

• интуицию и развитие эмоционального интеллекта (EQ);
• запоминание эмоций, чувств, опыта;
• идентификацию лиц, предметов и объектов;
• понимание метафор, тонких намёков и юмора;
• «прокачку» невербальных символов и образов;
• обработку данных без осознанного анализа;
• ориентацию во времени, на местности и в пространстве;
• способности к различным видам искусства;
• умение мечтать, фантазировать и сочинять;
• навык говорить коротко, расставляя акценты интонацией;
• веру в божественное провидение, судьбу и мистику.

У каждого человека свой набор функций. Мы похожи на смартфоны, некоторые производительные, какие-то стильные, а есть легендарные. В каждой модели что-то работает лучше, а что-то хуже. И каждая предназначена для определённых задач. Список выше – это ничто

иное, как подсказка сильных сторон. Человек рожденный для искусства никогда не сможет найти себя в рубке деревьев. А механик никогда не поймёт художников импрессионистов.

Склоняюсь к тому, что современный человек не может осознать всю происходящую вокруг действительность. Но у каждого из нас некоторые участки мозга развиты особенно хорошо, и с их помощью мы можем сделать прорыв.

Реальность нами не постигается в полной мере

Мозг находится в чёрной коробке. И он ничего не видит и не слышит, как король в бункере. И представьте, что у него есть стражники и доносчики. Он говорит им: «Сделайте акцент на том, что говорят про заговоры». И информаторы начинают прислушиваться и приносить то, что услышали, увидели и почувствовали. То есть инициатором внимания остаётся мозг. Качество информации зависит от информаторов, от того насколько они развиты, а также от того насколько они хорошо понимают друг друга. Речь про органы чувств и про разное их развитие.

Мир, который мы видим, – это галлюцинации в мозге. Это очень хрупкая и тонкая система, которая реагирует на химические и физические сигналы: световые волны, потоки веществ, изменение давления. Мозг превращает их в ощущения по памяти. Когда он получает информацию, он спрашивает не «Что это?», а «Что это мне напоминает?». Если в комнате упал шкаф, звук падения существует только у вас в голове. Пульсирующая боль от удара пальцем ноги о дверной косяк – тоже иллюзия. Эта боль – у вас в голове, а не в пальце. Поэтому всё, что мы есть, – это набор ощущений, который генерирует мозг для того, чтобы оберегать нас от любой опасности. А их он воспроизводит из опыта.

Помимо всего прочего языковая развитость культуры влияет на восприятие. Голубой цвет был и есть не во всех языках. И проведённые исследования доказывают, что люди таких культур не отличают его от другого. Или делают это очень медленно. Это прослеживается и в психологии. Если мы не даём чувству название, картинку, звук или другое описание, мы не можем его отличить. Оно для нас просто чувство. Мы не вычленяем его из массы и не понимаем, откуда оно.

Множество раз замечал: в долгой ночной поездке на автомобиле, кажется, что впереди человек, а это было дерево, или в жаре виден фантом воды на дороге. Мозг сам дорисовывает ситуацию, сам её моделирует. А потом, когда подъезжаешь ближе, понимаешь, что ты ошибся. А сколько всего неосознанного и ошибочного мозг выдаёт на данный момент?

Внутри себя мы находимся в больших заблуждениях. Мы живём в самообмане. И чтобы это понимать и учитывать, наше сознание нужно направить именно на всю деятельность мозга.

В психологии есть один приём. Считается, что левая рука отвечает за левое полушарие, а правая – за правое. Нужно производить движения обеими руками. Повторять стуки о колени за разноплановым тактом. Так происходит стимуляция работы всего мозга, что помогает их взаимодействию.

Жизнь может проходить и так. Только на инстинктах, рефлексах и привычках. Я называю это существованием, потому что всё что дано от природы не используется, а пылится на задворках.

Люди, которые развиваются, задают вопросы: «что получает наш мозг», «какого качества эта информация», «что он чувствует и почему».

Нельзя просто так взять и понять себя. Это ежедневная работа: приближаться к своим чувствам, давать им название, отличать их от других. Записывать в блокнот, проговаривать друзьям или психологу. А дальше глубоко анализировать и чётко определять причину, следствие и истинную суть.

Такой анализ настраивает жизненный «фильтр». Наши суждения начинают эволюционировать.

Меняются акценты мозга, образуются новые нейронные связи. Меняется взгляд и рассуждения. За ними меняются действия, привычки и проявляется характер.

После осознания меняется путь

Оглядываясь назад на прошлое, я задаю себе вопрос: всё, что происходило раньше необходимо, было для того, чтобы я оказался здесь? Странное ощущение, но я знаю, что все пути вели сюда. Я не мог с них свернуть. Я обучился в техническом вузе для того, чтобы зарабатывать на удалёнке. А удалёнка мне необходима была для поиска тех нескольких суперсил в себе.

И никогда мы не можем даже и представить что с нами будет через год.

Меня поражают хитросплетения судьбы, как она сквозь самые сложные текстуры ведёт людей за невидимую нить. Будто если ты отпустишь её, то так и останешься в самых тёмных волокнах, запутаешься в самых плотных узлах и никогда не узнаешь, где же ты всё-таки был. Люди очень слабые существа. Но в нашем стремлении держаться за эту нить есть что-то особенно величественное, что показывает нашу силу жить. Как когда муравей из последних сил тащит веточку на протяжении десятков метров и не бросает её ни за что. Ничего более сильного и впечатляющего, чем желание жить, я не встречал.

Возможно, я писатель. Моя ли это мысль? Откуда пришла эта идея? Сложно сказать. Ответ зависит от того, насколько глубоко я готов зайти в своей вере. Зная, что пара кварков может сообщаться в разных частях галактики, очевидно, что мы не понимаем, как устроен этот мир. Мы очень поверхностно представляем себе, например, энергию. Мы улавливаем некоторые закономерности, что-то получается обуздать и направить в русло для нашего развития. Яркий пример – электричество. Мы знаем, что это работает. Но не знаем, как. А те, кто говорят, что знают, – лжецы. Приходится полагаться на интуицию и веру даже в самых популярных темах. Каждый человек, наверное, знает о существовании атомов. Но никто их никогда не видел и не увидит. Это всего лишь наша догадка и красивая гипотеза. Поэтому наука близко притирается к вере, хоть и не признает её.

Моя ли это мысль? Отвечал бы я так: насколько ты сам хочешь верить в то, что такие озарения – это проделки высшего разума. Верит каждый по-своему. Есть люди, которые любят верить в сверхъестественное. Есть люди, которые признают только научные методы. Но они просто верят в более основательные аргументы.

Больше похоже, что наше восприятие искажается под влиянием наших мыслей. И мы притягиваем аргументы только на основе своих желаний. Ведь такое я уже замечал в других проявлениях. Если организм хочет есть, мозг будет разыгрывать воображение и выдавать воспоминания вкусов.

Мозг деформирует умозаключения на основе только осознанных желаний. Их недостаточно прочувствовать. Он начинает видеть то, на что мы его запрограммировали.

Если бы раньше прошли мимо, то сейчас вы будете притягивать факты за уши к себе, наделять их великими свойствами, чувствовать в них замысел, так как людям нужна вера. Это подвигнет вас к решительным шагам и поиску возможностей.

Мозг играет с нами как иллюзионист. Мы легко обманываемся, легко ведёмся на его трюки. Например, я замечал, как даю разную оценку одним и тем же явлениям при разных обстоятельствах. Вот не нравилась мне одна песня год назад. А в другой обстановке я уловил её вайб. Я сразу выдумал несколько причин, почему это произошло. Это естественно, ведь человек растёт и меняется. Но основная мысль – будьте аккуратны к категоричности и выводам. Они могут быть ложными. Сомнения – это инструмент разделения зерна от плевел.

Моё ощущение, что мне нравится писать, было со мной задолго до судьбоносного события. Полноценно осознал это только к тридцати годам, когда уехал в Казахстан.

И что начало происходить? Я начал замечать знаки. Я купил планшет у писателя, и на протяжении нескольких недель думал о том, почему продавец оказался писателем. Впо-

следствии я не смог сопротивляться этим мыслям и начал писать. Что же я, собственно, купил у него, инструмент, его способность или желание?

До этого у меня было заблуждение, что я ещё не набрал жизненного опыта, которым могу поделиться. Так говорит и известный блогер Bad Comedian: «я ещё не дорос до режиссёра». Но делиться с миром мы можем уже тогда, когда поднялись хоть на одну ступень выше. Можно уже с этого уровня помогать людям. Ждать, когда обретёшь мудрость к пятидесяти годам нет смысла.

Почему в некоторых людях больше веры, чем в других? Очевидная взаимосвязь со знаниями. Древние народы верили, что гроза – это гнев божий. Нынешние научные исследования и наблюдения дали объяснение этому механизму, и вера в то, что это сверхсила, развенчалась. Поэтому очевидно, что человеческие знания в целом и в частности личности играют роль в интерпретации событий. Знания помогают определить, откуда же действительно пришла такая сила. Ну или хотя бы дать образное понимание.

Если человек не знает природу явления, ему как будто нужно придумать любую причинно-следственную связь. Будь то бог, высшие силы или любая собственная трактовка событий. Мозг не может оставить это явление без объяснения. Потому что бессмысленность – не помогает нам удовлетворять наши потребности. Поэтому там, где наука и человеческий мозг бессильны, нам остаётся только верить в наши теории, в наше представление, что это действительно так. А уже как именно мы себе представляем мир, дело каждого. Люди выносят суждения из образования. Они делают это с помощью собственной способности к познанию. Если личность смотрит на мир прагматично и верит, что можно исследовать любой вопрос методом науки, она будет заниматься этим. Если человек верит, что постигнуть любой вопрос невозможно одними методами науки, значит, ему свойственно прибегать к другим методам, не имеющим под собой аргументированного объяснения. Если человек больше или полностью верит, что всё принадлежит чьей-то воле, это его понимание. И ему разве что остаётся только верить и молиться на благословение великого создателя.

Таким образом, саморазвитие толкает на то, чтобы брать в свою волю и в руки только те вопросы, которые мы можем постичь как личность и как биологическая единица в этом столетии. Великий самообман заключается в том, что нам всё по силам. К сожалению, это не так. А это значит, во многом без веры нам не обойтись.

Я верю, что мы существуем в сложных системах с их многообразием и, как следствие, в хаотичном мире. Вот, например, когда вы кидаете кубик с шестью гранями. Мы знаем, какие могут быть результаты, какие вероятности, но всё равно не можем предугадать результат. Не можем рассчитать его. Потому что в системе множество переменных, которых мы не учитываем. Нам никак не понять вращательные движения, силу броска, влияние поверхности стола и материала кубика. Поэтому остаётся только верить, что выпадет шестёрка. И это обычный бросок. А он ведь может влиять на игру с большими деньгами. Представьте, что Илон Маск играет на всё своё состояние. А от этого курс акций его компаний может поменяться. Это приведёт к изменению курса валют. И так во всём. Можем ли мы учесть все факторы? Нам не разобраться даже с броском кубика. Развитый мозг и сознание – это эволюционный придаток, с помощью которого мы отчаянно хотим постичь хаос. Хотим разобраться во всём, но даже не понимаем сами себя и последствие броска кубика.

И всё же, как ни крути, а судьбоносные события больше похожи на магию, чем на что-либо ещё. Как сказал один мой знакомый, нужно оставаться волшебным. Не утратить бы возможность видеть магию и бережно хранить в памяти для чего мы здесь.

Ждём новое

Долгие годы размышлений и поисков себя дали результат. Но прорыв я сделал только по одной причине. Перед этим я был открыт для нового воплощения.

Иногда первым вас посещает понимание, что вы уже давным-давно занимаетесь тем, что хотите, а иногда приходит случай.

И худшее развитие событий, когда мы не готовы и попросту не замечаем очевидного специально. Быть готовым значит открыть двери, как будто ждёте гостей, которые вот-вот придут.

Точно можно сказать, что мешает этому, – предрассудки и жизненные установки. Я жил годами в одной парадигме и не был готов менять точку зрения, не был готов раздвинуть шоры.

Рубен Варданян, один из самых богатых людей в России, сказал: «Лучший инструмент для саморазвития – это любопытство. Интересуйтесь всем, ищите новое и будьте открыты к нему».

Прожив год за границей, я взглянул на свою жизнь и своё государство со стороны. Идентификация себя и собственной культуры среди чужой происходит значительно быстрее. Всё дело в контрастах. Это сродни тому, как добро мы видим только по отношению ко злу.

Однажды случилась со мной такая история. Я всегда стараюсь писать резюме. Даже несмотря на то, что я никуда не устраиваюсь. Это моё саморазвитие и понимание своего места. И как только его оформил, текст мне тут же понадобился в партнёрстве со своим коллегой. Сломалась логическая последовательность. Я получил оффер, на который нужно было отвечать из резюме. Будто дал какой-то импульс во вселенную. И всё сложилось как в цепной реакции ядерного деления изотопа урана-235 при бомбардировке нейтроном.

И на этом всё не остановилось. Партнёрство пришло и с другой стороны. Со мной связался человек, в процессе общения с которым у нас возникли общие картинки и общие мысли.

Не хочу сказать, что резюме влияет на первый или второй исход. Хочу сказать, что система очень сложная, никто её толком не понимает. Понятно, что нужно постоянно трясти её для того, чтобы выпадали из неё возможности. А замечать мы их можем, только придавая им значение, только обращая на них внимание. Как бы сказал Стенли Кубрик, с широко закрытыми глазами.

Мне просто в какой-то момент стало плевать на многие логические законы. Особенно тогда, когда они ничего жизненного описать не могут. И тем более зачем мне понимать, как это работает, если это просто работает?

Я лишь уследил, что происходит вокруг лишь то, что действительно хочешь и к чему готов.

Благосклонность к судьбе

Быть открытым значит быть благосклонным к судьбе. Есть люди, которые не верят в судьбу. Но и они идут к призванию через опыт и дело, взаимодействуя с реальностью. Смысл нашей жизни по итогу будет заключаться в каком-то воздействии на общий ход вселенной, на общий энергетический котёл. Кто повлияет только на одного человека, а кто-то на всю популяцию.

Слово «призвание» говорит само за себя и предполагает, что нас кто-то призвал и мы живём по чьему-то велению. Эту область мы не будем затрагивать, так как это непостижимые субстанции. Нам никто не даст ответ на эти вопросы. А уж тем более методы. Понятно лишь, что это не государство и не родители. Да и к тому же доказать, что нас кто-то призвал, невозможно.

Какой бы человек ни был, верующий или нет, фаталист или волюнтарист, каждый ищет счастье. К нему нужно быть готовым. А как вы назовёте это: богом, силами земли, сложностью системы, судьбой, не особенно-то и важно.

Есть мнение, причём даже среди исследователей Стэнфордского университета, что призвания для некоторых людей не существует, что не нужно искать его. Якобы это для людей, которым ничего не нравится в жизни. Или этого не стоит делать тем, кто не может задержаться надолго в одной профессии. Если честно, страшно думать о бессмысленности любой жизни, о жизни таракашки. Ведь даже неродившийся ребёнок несёт мощный посыл его матери. Может быть, от чего-то уберегает или что-то передаёт. Определённо, смысл всему придаём именно мы, люди. С ним легче жить. А если его в действительности нет, то смысл заниматься развитием пропадает. Пропадает смысл заниматься работой, пропадает смысл жить. Это мотивы смерти. И такие люди ближе к ней. Все ответы внутри нас. Как сказал Бертран Рассел, мы и есть бог.

У крупного бизнесмена Михаила Фридмана один раз спросили: «Зачем вам „Альфа-Банк“, ведь у вас и так много денег?». Он ответил: «Абсолютно незачем, вы правы. Если рассуждать логически, то всё рано или поздно станет прахом».

А живой человек следует за импульсами – нечто вроде человеческого долга. Чувствует амбицию и следует за ней. Чрезвычайная растрата – позволить себе не раскрыть дар природы. Как пел Слава КПСС: «Меня излечил бог, но я так и не попытался встать с инвалидной коляски». Самый большой страх для меня – быть бесполезным. Ради чего тогда организовалась такая жизнь? Оставить потомство, может быть? А зачем тогда разум и многовековое развитие мозга? Ведь и без этого репродуктивная система у нас работала. Может быть, мы не просто должны размножаться как бактерии? А может быть, мозг и сознание – это эволюционный придаток, а мы мучаемся в горе от ума? Не сказать, что я ищу прямые ответы на эти вопросы, и не сказать, что мне эти ответы нужны. Я точно знаю, что должен шаг за шагом исследовать себя, исследовать других людей и мир вокруг себя, и делать то, что подсказывает интуиция. А там будь что будет. Может, всё это игра, и я в ней не NPS. А может, рядовой человек, который просто поможет другим. Любой результат я приму и смирюсь с ним. Впитаю жизнь, чтобы не страшно было умирать.

Абрахам Маслоу сказал в книге: «Если вы планируете быть чем-то меньшим, чем способны, вы, вероятно, будете несчастны каждый день своей жизни».

Как мы понимаем, следование за своим призванием требует множества инструментов. Тут психология, наблюдательность, житейский опыт, верные убеждения, духовное развитие. Но соединить всё в один пазл поможет только философия.

Поиск себя ставится во главу угла. Повторюсь, не поиск профессии или процессов, а поиск ответа на вопрос: «Кто ты?». То есть наша деятельность (или профессия) – это лишь просто сопутствующий результат поиска себя. Как деньги – побочный результат эффектив-

ного труда. В нас слишком много всего, чтобы это засунуть в рамки одного дела. Человек может любить как садоводство, так и воспитание детей наравне с копирайтингом. Нет необходимости выбирать только одно дело, только одно направление. Но так как успеха добиться можно, только сфокусировавшись на одном деле, лучше рассматривать все эти дела как проекты. Сегодня вы в фокусе над одним проектом, а завтра – над другим. Случилась ошибка – не вините себя, а перестройтесь.

В каждом человеке скрыта могучая древняя сила наших предков. Среди сплетённых культурных и мировоззренческих основ нужно её рассмотреть и свободно выпустить на свет.

Глава 2. Здоровье – признак силы

Если ты болен, сначала вылечи болезнь

Прежде чем начинать искать себя, обследуйте здоровье, как физическое, так и ментальное. Я считаю, что для развития нужна крепкая база, которую необходимо срочно латать, если она где-то прохудилась. Ведь строить большие сооружения можно только на крепком фундаменте. Есть много факторов, которые могут мешать нам.

Легко уйти с верных путей. Я множество раз слышал о нахождении себя в удивительных состояниях под воздействием наркотических веществ. И, будучи молодым, с лёгкостью испробовал всё это.

Как обычно, всё начиналось с лёгкой травки. И постепенно переходило на более токсичные и тяжёлые вещества: декстрометорфан, триптамин. Я понимал, ни за что не перейду на героин. Но от вредных привычек, особенно физических, избавляться очень трудно. И сложно сказать, куда бы меня всё это привело.

Я столкнулся с осознанием, что все открытия, которые я совершил во всех этих состояниях, не стоят и гроша. Кажется, что прозрел и нашёл формулу жизни, а на следующее утро ухмыляешься над каракулями, которые судорожно записал в блокнот.

Единственно важное прозрение: наркотики имитируют настоящую жизнь. Я испугался, что это путь в никуда. Такая жизнь будет вращаться только вокруг этих веществ и вашего взаимоотношения с ними. Всё равно что попасть в игровую реальность, где всё ненастоящее. Мне показалось, что это подмена понятий от страха реальности. Такого позволить я себе не мог и перестал иметь отношение к этим веществам.

Оказывается, основная доля людей, принимающих вещества, бросают их. Они делают выбор в пользу здорового образа жизни. Так что фраза «Бывших наркоманов не бывает» мифична.

В России дают тюремные сроки для наркоманов. Ну вот как они излечатся от своего недуга? Первое, что они сделают, когда выйдут на свободу, – это начнут снова такую же жизнь. С ними должны работать социологи, прививать им земные ценности жизни: семья, любовь, любимое дело. Конечно, сразу это не работает, и тут нужен чуткий контроль заинтересованных близких. Но всё это возможно.

Человек спеет, как фрукт

В молодом возрасте не зря мозг всё впитывает как губка. Ему нужно распознать законы мира. Это возраст для интенсивного обучения. До двадцати пяти лет это почти главное кредо.

Ребёнок становится взрослым, когда начинает брать ответственность и делать шаг за шагом. Постепенно за каждую из сфер жизни.

Сначала отец доверяет ему автомобиль, когда видит, что он уже более или менее руководствуется здравым смыслом. Потом он берёт ответственность за получение знаний и экзамены, которые сдаёт, потом – за своё материальное составляющее. Далее – за связи с окружающими. А дальше – за возможности, за любимого человека и семью.

У меня в молодости были ситуации, в которых я проявлял себя не ответственно и не осознавал этого. Постоянно опаздывал в лабораторию, в которой это недопустимым. Я считал, что всё так и должно быть. А это означает, я не был готов к ответственности.

В исследованиях себя также накапливается опыт и приходит мудрость, на что нужно время. Так что непонимание себя в студенческое время, как правило, связано с малым жизненным опытом. Согласитесь, что молодой человек, который только учится, может многого не знать.

Вам, наверное, знаком синдром студента, когда есть много высших образований, а вы не знаете, что именно выбрать. Этот синдром – продолжение неясности пути студенчества.

В таком случае я знаю людей, кому помог именно психолог. Который задавал вопрос, не какое вам дело нравится, а почему вы ещё не выбрали его? Это вопрос определения этапа зрелости. И, наверное, на каком-то из них происходит пробуксовка.

А потом приходит время, когда ты будешь брать на себя всю ответственность. И не воспринимать её как какое-то бремя. Когда ты не доверяешь словам, а смотришь на дела. Если понимаешь, что тебе постоянно мешает что-то двигаться, то открыто с этим борешься. Появляется привычка открытости. Это готовность показаться глупым, но всё равно идти по своему пути. И человек без страха заглядывает себе в глаза перед зеркалом и уверенно спрашивает: «Кто ты?».

От себя к другим

Всё начинается с себя. Отношение к себе транслируется в отношение к окружающим. Не зря в инструкциях при разгерметизации самолёта написано: «Если воздух поступает только к вашей маске, сначала вдохните его сами, а потом передайте ребёнку». Утолить нужно сначала свой голод. Человек делится тогда, когда ему самому не совсем это уже нужно и когда его переполняет.

Есть, конечно, такие личности, которые жертвуют собой ради других. Они поистине заслуживают уважения. Но кто же поможет им, если не они сами? Обычно они забывают про себя, имеют низкую самооценку.

Существует и противоположный стиль жизни, такой как гедонизм. Его придерживается Евгений Чичваркин. Но на самом деле это он так самообманывается, так как его помощь людям заключается в денежных переводах нуждающимся.

Можно жить исключительно только для себя, проповедовать гедонизм/эгоизм. Но я считаю, что возраст сделает своё. Как когда бабушка вкладывает во внука свою душу, потому что жизнь её перешла к жизни ради других.

Вспомним Аристотеля, который, подобно современным учёным, парировал своим оппонентам и разработал концепцию эвдемонического счастья. Человек испытывает его, когда концентрируется не на своих эмоциях, а на внешнем мире, и имеет какую-то цель в жизни, когда осознаёт свою причастность к чему-то бóльшему, чем он сам. Удовольствие от вкусного ужина, захватывающего фильма или победы любимой футбольной команды – классические гедонистические радости жизни – дают мгновенный эффект (счастье), который быстро исчезает. Воспитание детей или волонтёрская работа не всегда связаны с удовольствием, но дают ощущение, что в жизни есть смысл и она проходит не зря. Особенно хорошо это работает в длительной перспективе. И с этим нейробиологи согласятся тоже.

Понимать себя и других людей помогает нам эмоциональный интеллект. Работайте с причинами эмоций, а не со следствиями. И вам будут доступны эмоции других людей. Вы будете читать их код и относиться к ним с желанием помочь.

Есть такая притча: бомж, который дал прикурить прохожему, чувствует свою значимость в мире, что пока он ещё может помогать людям, его жизнь наполняется смыслом. Поэтому значимость для людей – это всеобъемлющее чувство.

Мое отношение к людям стало более эмпатичным после того, как я начал воспринимать их капризы и тревоги как слабость. Я начал понимать, что им нужна помощь, и они не хотят навредить тебе.

Только сформированная, зрелая и наполненная личность может оторваться от своего эго и сделать себя должником людей добровольно. В таком состоянии приходит призвание. А всё, что происходит до этого момента, – это профориентация.

Фрагменты собираются в личность

Когда человек становится самостоятельной личностью? Когда отделяется от родителей и разбивает розовые очки. Карл Юнг называет это регрессивным восстановлением персоны.

Мнение ваших родителей вас волнует больше, чем мнение их друзей? Речь идёт не про то, что они знают вас лучше. Что логичного, что мнение ваших родителей важнее мнения произвольных людей такого же возраста? Они вас больше знают, но суть не в этом. Вы не отделили образ бога от ваших родителей. Вы всё ещё под влиянием. Они не должны иметь власть над вами. Если это всё ещё так, вы не являетесь личностью. Фрейд говорил, никто не может быть мужчиной, пока не умер его отец. Эта смерть может произойти символически. Вы становитесь личностью, когда спрашиваете что-то у родителей и осознаёте, что они не знают лучше вас, что нужно делать. Когда вы их воспринимаете детьми.

Вы должны отказаться от образа идеала, и это делает вас беззащитными. Но ровно в эту секунду начнётся поиск сил внутри себя. Сила растёт. Человек честно разговаривает сам с собой, понимает свои проблемные места. Это одно из важных критериев. Только зрелая личность может принять свои недостатки и прорабатывать их. Люди неидеальны, – давно известный факт.

Человек в детстве выпячивает свои свойства личности, которые помогают ему больше других в обществе. Тем самым остальные свойства, более тёмные, он начинает скрывать. Со временем образуется социальная маска. А другие качества подавляются и вылезают самыми непредвиденными способами. Кто-то начинает проявлять агрессию, кто-то – досаждать соседу. Здоровая личность знает свою тень и даёт ей существовать. К тому же по отношению к ней он более отчётливо видит свои сильные стороны. Таким образом он выглядит в обществе естественным, а не вылизанно приятным. Доставая из подсознания недостатки, визуализируя их и наделяя их именем, мы контролируем их.

Такой человек принимает себя, и ему становится чуточку наплевать. Только тот, кому реально всё равно, в состоянии здраво судить о жизни.

Они могут забить на всё и ничего никому не доказывать. Им комфортно, например, быть толстыми, и плевали они, что кто-то там про них что-то думает. Они самодостаточны. Кому тут что доказывать, если мы живём в мире абсурда. Только вдумайтесь: миллионы людей обсуждают других людей, которые пинают мяч. Или убивают за бутылку водки. В моём родном городе мужик зарезал другого именно по этой причине.

Сильные люди наслаждаются абсурдностью и бессмысленностью многого. Они принимают место, где мы оказались. Но тут есть забавный парадокс: если тебя действительно что-то не устраивает, то ты как сильный показываешь сопротивление. Бедные вместо того, чтобы разбогатеть, желают, чтобы все обеднели. Трусливые ненавидят сильных. А сильные, несмотря вообще ни на что, гнут свою линию. Их желание быть собой не зависит от чужих комментариев.

Все стороны жизни, такие как здоровье, деньги, духовное составляющее, семья, должны быть в балансе, то есть нельзя забывать ни про какую сторону. Владимир Древс, духовный практик, поочерёдно развивал и ставил в приоритет разные стороны своей жизни. Вначале он развивал только здоровье – страдало всё остальное. Потом занялся деньгами – страдала семья. Но со временем он понял, что нельзя быть категоричным. Нужно всему уделять внимание и быть целостным. Всё вращается вокруг одной ценности, и она должна быть такой: «Я должен быть счастлив». Как я хочу зарабатывать, какие должны быть у меня взаимоотношения с любимым человеком, как я хочу быть здоровым – все эти вопросы вы должны проработать только на самом себе. И когда вы разрешаете себе быть счастливым, вы относитесь к другим более лояльно.

От безопасности к рискам с помощью решительности

Роберт Кийосаки в интервью сказал: «Когда человек хочет безопасности, он действует из-за страха. А из-за него нет смелости и возможности. Смелость приходит из внутренней уверенности».

Я сам на себе замечал страх за завтрашнее будущее. Но его не было, когда работал в компании. Это подтверждает, что безопасность в работе на чужую компанию сильно чувствуется. Оно начало проявляться, когда я стал работать на себя. Было страшно, что могу в следующем месяце не заработать себе на хлеб. И буквально впадал в оцепенение.

Стресс был жуткой волной, которая привела меня к крапивнице. Любое просыпание я воспринимал как прогул. Во мне чётко жили установки, которые я получил в офисе. О том, что не нужно работать 24 на 7, а нужно работать головой, я знал, но привыкнуть к этому было сложно. До сих пор есть шлейф от работы по найму. Но со временем психика перестроилась. Практика показала, что уровень заработка вообще очень мало коррелирует со временем которое ты потратил. Как-то я проспал один месяц февраля. Добрую половину точно. И был удивлен, что заработал больше чем в прошлом месяце. Заработок коррелирует с эффективным действием и ценностью.

Это доказывают самые топовые и денежные проекты, они не так долго строились.

Я боролся с неопределённостью. Пробовал смотреть на «Ютубе» профессии, в которых гораздо тяжелее трудиться. Пытался медитировать и спокойно смотреть страху в глаза. Отчасти это помогало. Но страх возвращался. Мнительность и желание всё преувеличить чуть не погубили меня.

Делал глупые поступки, брал проекты, которые не стоило брать. Но когда прошло два года, я перестал обращать на это внимание. Оно всё ещё существует, но просто ушло на задний план. В какой-то момент я подумал: как-то прожили этот период. И страх подавился, а уверенность пришла на первый план.

Эта история проглядывалась даже в каком-то мультике, где древний человек боялся монстров в округе. Он построил неприступную крепость и поселил туда всю семью, и строго-настрого запретил всем покидать эту пещеру. Но воля случая заставила их покинуть родной дом. И тогда на смену безопасности пришла смелость. С помощью неё они открывали новые миры и видели полноту жизни.

Некоторый страх от работы с людьми я смог погасить, когда вдолбил в себя установку, что людям нужна помощь, они поэтому обращаются ко мне. Они слабы, и им нужно помочь. То есть я перестал ждать подвоха от них, я перестал ждать грубости и невежества. Я честен с людьми, а их выбор – строго их выбор, их заморочки – строго их заморочки, их болезни – только их болезни. Меня они не должны касаться. Я должен помочь только в том, о чём меня попросили. Если я не могу помочь, нужно честно признаться в этом и не задерживать человека.

То есть в целом я готов к любому развитию события, потому что любой исход будет только лучшим для меня. Вселенная меня любит, как сказал Джо Кэхо. Какой ей смысл меня уничтожать?

Мы в порывах счастья и мы в процессе плохой жизни одинаковые люди. Меняются только некоторые настройки. Один раз мы с девушкой решили отметить её тридцатилетие. Какие у нас всплывали до этого мысли? Да нужно пойти в кафе, попить вина в дружной весёлой компании. Мы решили, что более запоминающимся будет место далеко в горах, где мы проживём беззаботных пару-тройку дней. Мы попали в точку. Сняли домик с бассейном в тихом месте. Играли в настольный теннис, купались, танцевали, жарили мясо и просто существовали сегодняшним днем. А также с уважением относились к любому выбору партнёра. И были очень гибки по отношению друг к другу. День рождения стал очень счастливым и незабываемым.

Мы лежали на открытой веранде, солнышко то выходило из-за туч, то заходило. Как только поменялся контекст, мы те же самые люди, при определённых настройках готовы не только не переживать и не волноваться, но и быть самыми сильными генераторами гормонов счастья.

А как известно, человеку иногда не нужно видеть факты. Например, мужчина может возбудиться только от одной мысли о женщине. Для чего это нужно, если этой женщины нет рядом? Реакция от выдуманной мысли такая же, как реакция от увиденного в действительности. Мы не отличаем их. Поэтому все обстоятельства вокруг не помеха, чтобы настроить себя на счастье и перестать переживать за исход.

В древних племенах сталкивали людей со страхами. Яркий пример – обряды инициации. Молодого человека в один день крали в масках и давали ему понять, что назад домой дороги нет. Потом на несколько месяцев оставляли его один на один с природой. Обряд показывал, что человек сам несёт за собой всю ответственность. Таким образом его отрывали от материнской гиперопеки и показывали, что страх не так страшен вблизи.

Мне нравится один теоретический эксперимент. У нас есть два высоких здания, которые стоят рядом друг с другом. Но между ними всё равно есть некоторое расстояние. Сверху на здания бросили доску, по которой можно пройти от одного к другому. Человека просят пройти по этой доске просто так. Он не соглашается, так как есть риск свалиться, и непонятно ради чего. Когда человеку предлагают деньги, весь вопрос стоит в их количестве, коррелирующем с самооценкой. За какие деньги человек готов рискнуть? Если на том здании, где стоит человек, всё прогнило и дом вот-вот рухнет, он сначала задумается, насколько угроза здоровью сейчас выше рисков сорваться с палки. А если на втором здании убивают его близкого, с большой вероятностью человек побежит, не задумываясь. Человек идёт по доске по двум причинам: во имя безопасности себя/близких и из-за стремления получить большее. Но в первом случае у него нет выбора. А в случае денег и развития – есть. И для этого нужно быть решительным. Что это значит?

Я периодически сталкиваюсь со сложными решениями в жизни. Два пути, непонятно какой из них лучше, но выбор сделать нужно. Ненавижу такое состояние неопределённости. Особенно, где этот выбор не имеет сильного значения. Я начал замечать, что в тех случаях, где от тебя что-то зависит, неопределённость – это следствие малого изучения вопроса. Мало факторов, которые мы взвешиваем на весах. Поэтому в таких случаях я забочусь об их наборе.

Самый простой пример, который даже не стоит внимания, но на котором я запарился, был выбор формата и модели жёсткого диска. У меня сломался жёсткий диск, задача была купить новый. Я видел два варианта: сходить купить то, что имеется на полках, или заказать тот, который нужен, через доставку. Начали всплывать опасения, что через доставку такой хрупкий товар лучше не заказывать, так как его могут повредить. Поэтому я пошёл искать по прилавкам в ущерб своему времени. Дальше столкнулся с тем, что на прилавках лежали модели-ноунеймы и нужно было решить, рискнуть ли выбором этой модели или её доставкой? Я обошёл десяток магазинов, потратил полдня, но так и не нашёл более или менее достойного жёсткого диска. Эта ситуация меня начала бесить. Я, конечно, понимал, что в магазин тоже доставили как-то этот товар. Но доверие к бесплатным транспортникам со стороны минимальное. Я решил забить, покушать и идти домой. Под вечер, позвонив в магазин, где есть интересующая меня модель, я выяснил, что доставка лежит на мне, а соответственно, я могу сам выбрать компанию. Как только я понял, что диск могут привезти «Яндекс. Такси», как хорошо упакованную посылку на переднем сиденье, я успокоился и с лёгкостью заказал товар. Последний факт был решающим в определении моего пути. На основе опыта я спрогнозировал результат и с лёгкостью принял решение.

Теория резонанса Полинга, которая применяется в органической химии, гласит, что если для соединения можем написать две или более приемлемые структуры, то реальное распре-

деление электронов не соответствует ни одной из них, а представляет нечто промежуточное между ними. Может быть, этот принцип и в обычных жизненных делах проглядывается?

Но если даже при всех за и против всё равно непонятно, что лучше, ни в коем случае не делайте выбор. Доверьтесь времени, возьмите паузу на обдумывание. В большинстве случаев это возможно. Время всё расставит на свои места. Всплывёт новый определяющий фактор, новое настроение, новый взгляд, который перевесит одну из чаш, и вы с лёгкостью сделаете выбор.

Но есть ситуации, когда от нас ничего не зависит. Неопределённость виснет просто так. В таком случае, стоит подумать, чем заняться определённым, пока всё не встанет на свои места.

Безопасность важна в нашей жизни, когда устроена как место, в которое ты можешь всегда вернуться. Там люди, на которых ты можешь положиться. Там дом, где тебя накормят и погладят по голове, что бы ни случилось. Но это нужно только на ночь. А днём хищники выходят снова на охоту, ищут, рискуют, чтобы принести добычу побольше. Обычно это называют выходом из зоны комфорта.

Смелость – это постепенный процесс. Я поборол свои страхи постепенным закаливанием. И со временем они погасли.

Конечно у людей есть более глубокие травмы детства, от которых просто не отделаешься. Мозг – интересный комбинат. Если ты скажешь себе «не думай об этом», то с вероятностью в 99% ты будешь думать именно об этом. Он не работает по принуждению. В таких случаях нужно обращаться за помощью к специалистам.

А ты уверен?

Люди плохо предсказывают будущее. И никогда мы не знаем, что там будет дальше. И мы не уверены во внешних событиях. Мы оцениваем риск и принимаем решения. Но в наших действиях мы обязаны верить в самого себя. И в чём можно быть уверенным, кроме как не в себе? Быть уверенным в своём постоянстве при движении к цели жизненно необходимо. Уверуйте в себя. Вы ничем не хуже, чем кто-либо на этой планете, и так же можете добиться любых поставленных высот.

Я считаю, что вопрос успеха зависит от количества эффективных попыток за счёт уверенности. А вероятность удачи – это константа.

На уверенность иногда влияет страх ответственности. Один купец приобрёл в Африке большой алмаз величиной с голубиное яйцо. Но внутри камня была трещина. Ювелир, которому владелец камня показал алмаз, восхищённо покачал головой и сказал: «Этот камень можно расколоть на две части, из которых получатся два великолепных бриллианта, каждый из которых будет во много раз дороже алмаза. Но неосторожный удар может разбить это чудо природы на горсть мельчайших камушков, которые будут стоить копейки. Я не берусь так рисковать». Так же отзывались и другие. Но однажды ему посоветовали обратиться к старому ювелиру из Лондона, мастеру с золотыми руками. Тот рассмотрел камень и снова рассказал о рисках. Купец сказал, что эту историю он уже знает наизусть. Тогда ювелир согласился помочь, назвав хорошую цену за работу. Когда купец согласился, ювелир вызвал своего молодого подмастерья. Паренёк положил камень на ладонь и один раз ударил по алмазу молоточком, разбив его на две равные части. Потрясённый хозяин бриллианта спросил: «Как давно он у вас работает?» – «Всего третий день. Он не знает настоящей цены этого камня, и поэтому его рука была твёрдой».

Люди без осознания ответственности совершают иногда грандиозные шаги. Но не осознавать ответственность – это хоть и движение, но вслепую. Сколько сделано людьми ошибок и правонарушений, когда они не взвешивали поступки? Миллионы раз такое происходило. Ответственность должна быть осознанной. Наверное, мы должны справляться со стрессом от ответственности разными способами. И один из таких способов – это способность мужчины плевать на многие вещи. В том числе на стресс. А также умение забивать на жалость к себе. Как сказал Эндрю Тейт: «Мужчине нужно знать: он не может положиться на эмоции, он должен делать то, что считает нужным». Именно должен. Вставать каждое утро и продолжать свою работу, несмотря ни на что. Это, по его мнению, отличает мужчину от ребёнка.

Научиться бороться с сопротивлением в виде отдельных моделей поведения, где мы устали или больны, значит сделать свою жизнь более содержательной и более плодотворной. Так что осознавайте ответственность, но плюньте на страх этой ответственности. Вы не возьмёте больше, чем сможете унести.

А также на уверенность влияет страх смерти. Он её культивирует, заставляет принять решение. Я чувствую силу смерти, когда думаю о ней каждый второй день, но с единственной целью – напомнить себе, что мы все конечны. А следовательно, нет времени менжеваться, нет времени на халатность и проявление слабости. Я очень удивился, когда узнал, что в мире есть такая дорогостоящая услуга, как подарок с болезнью. Он организовывается очень тщательно и преподносится человеку в виде диагноза смертельной болезни. Это продолжается какое-то время, за которое человек меняется в своём поведении. Сгорают не только деньги, но и нервы. Зато он выставляет приоритеты в экстренной ситуации. А потом узнаёт, что это розыгрыш.

Как-то при восхождении на Эльбрус в четыре часа утра на участке с названием Косая полка я начал чувствовать головокружение. Идти прямо невозможно, так как был слишком крутой угол подъёма. Мы шли лентообразной дорогой то вправо, то влево. В 4 часа утра кроме

лобовых фонарей ничего не было видно. Кислорода жутко не хватало. Температура опускалась очень сильно. Мы шли гуськом нога к ноге средним темпом. При поворотах я боковым зрением видел сильно отвесную поверхность из снега подо мной. И с каждым поворотом было всё сложнее и сложнее не свалиться. Голова кружилась, и казалось на пару секунд, что я больше не владелец своего вестибулярного аппарата. Как будто теряешь равновесие. В глазах темнело, от мороза всё жгло, и было сложно вдыхать ледяной воздух, а вдыхать хотелось много сквозь балаклаву. Сердце билось с учащённым пульсом в горах в принципе, но там оно пульсировало с какой-то жуткой силой.

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.