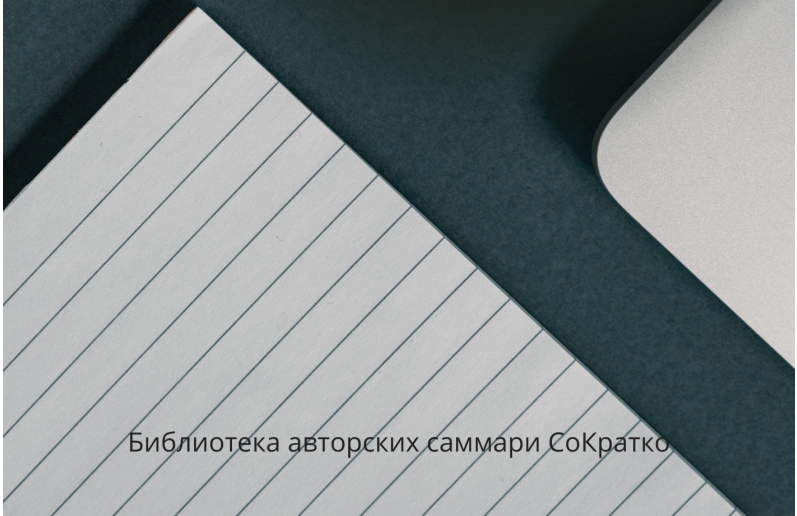
Саммари книги

Джордана Питерсона

ПО ТУ СТОРОНУ ПОРЯДКА

ЕЩЕ 12 ПРАВИЛ ДЛЯ ЖИЗНИ



Библиотека авторских саммари СоКратко

Ксения Юрьевна Сидоркина

Саммари книги Джордана Питерсона «По ту сторону порядка. Еще 12 правил для жизни»

Серия «Библиотека авторских саммари СоКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71843956

Аннотация

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Джордан Питерсон – клинический психолог, профессор психологии Университета Торонто и владелец популярного YouTube-канала. Он автор книги «Карты смысла» и бестселлера по самопомощи «12 правил жизни».

«По ту сторону порядка. Еще 12 правил для жизни» (2021) – это рецепт того, как ориентироваться в сложностях современной

жизни. В то время как предыдущая работа Питерсона предупреждала об опасности чрезмерного хаоса, в этом новом руководстве по жизни подробно рассказывается об опасностях, связанных со слишком жестким порядком.

Содержание

Введение 5
Глава 1. Социальные институты необходимы человеку 7
Глава 2. Представьте человека, которым вы хотите стать, и постарайтесь быть им 9
Глава 3. Не соглашайтесь на мелкие неприятности, если их можно устранить 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Ксения Сидоркина Саммари книги Джордана Питерсона «По ту сторону порядка. Еще 12 правил для жизни»

Введение

В своём бестселлере «12 правил жизни» клинический психолог Джордан Питерсон анализирует современное общество, страдающее от избытка хаоса. Какое же решение он предлагает?

Каждый должен взять на себя личную ответственность, чтобы навести хотя бы минимальный порядок в своей жизни. Однако первые 12 правил – лишь часть картины. В продолжении книги он предлагает ещё дюжину принципов, которые помогут ориентироваться в сложном мире. Основываясь на своих взглядах на культуру, науку и психологию, а также на глубоком понимании мифологии и поп-культуры, Питерсон показывает, что чрезмерное упорядочение может быть столь же опасным, как и хаос, и предлагает способы найти баланс.

Следуя этим рекомендациям, можно избежать нестабильности и тревоги, не впадая при этом в паралич, который приносит жесткий порядок.

Глава 1. Социальные институты необходимы человеку

Зигмунд Фрейд и Карл Юнг глубоко погружались в исследование человеческого сознания. Они полагали, что внутри каждого человека действуют мощные психологические силы **– ид, эго и суперэго**. Эти структуры соответствуют основным инстинктам, личной идентичности и высшим социальным устремлениям. Взаимодействие этих элементов, по их мнению, определяет психическое состояние человека.

Хотя эта модель многое объясняет, она игнорирует влияние внешних факторов: социального статуса, уровня образования, экономических перспектив. А ведь окружающая среда оказывает не меньшее влияние на мышление, чем внутренние психологические процессы. Человек не существует в изоляции – он социальное существо, а структуры общества играют ключевую роль в его благополучии.

Общество предоставляет систему координат, необходимую для навигации в сложном, хаотичном мире. Принимая решения, человек опирается на законы, нормы, советы близких, а также на тонкие социальные сигналы. Всё это помогает упрощать реальность и находить оптимальные стратегии поведения.

Рассмотрим простой пример: каждому нужны еда и жи-

льё. Теоретически, их можно добыть разными путями – построить хижину в лесу или украсть продукты у соседа. Однако, следуя законам и социальным нормам, человек понимает, что наиболее устойчивый способ – получить работу, зарабатывать деньги и покупать необходимые вещи. Социальные институты создают предсказуемую систему, внутри которой можно развиваться.

По мере взросления человек осваивает новые навыки, накапливает знания и учится ориентироваться в обществе. Он понимает, что приносит ему пользу, как решать проблемы и когда стоит оспорить устаревшие правила. Развиваясь в этом процессе, можно повысить свой статус – завести друзей, добиться профессионального успеха, обрести влияние. В следующем разделе мы подробнее рассмотрим, как это работает.

Глава 2. Представьте человека, которым вы хотите стать, и постарайтесь быть им

Задолго до появления современной науки существовало эзотерическое искусство – алхимия. Алхимики верили, что, используя сложные формулы, можно превращать одни вещества в другие. Ключевую роль в этом процессе играла **materia prima** – первичная субстанция, из которой, по их убеждениям, можно было создать всё, от золота до самой жизни.

Сегодня эти идеи кажутся наивными, но в них есть рациональное зерно. В каком-то смысле, сама жизнь – это первичная материя, наполненная возможностями. Сформулировав чёткое видение и целенаправленно действуя, *человек способен изменить себя и свою реальность.*

В животном мире от поколения к поколению мало что меняется – новый дельфин или шимпанзе живёт так же, как и его предки. Люди же, благодаря способности к осмысленному выбору, могут выходить за пределы традиций и строить новые пути. Они адаптируются, создают инновации, осваивают новые формы жизни. Но этот процесс не бывает лёгким – он требует преодоления страха, хаоса и внутренних ограничений.

Эта идея уходит корнями в древние мифы. В шумеро-вавилонской традиции бог Мардук становится героем, когда берёт на себя ответственность за наведение порядка. В разгар хаоса он побеждает могущественных противников и устанавливает новую иерархию. Только после этого мир становится пригодным для существования людей.

По аналогии, путь к трансформации начинается с выбора цели. Это может быть стремление к профессиональному успеху, создание произведения искусства, научное открытие. Далее следует борьба с внутренними препятствиями – страхом неудачи, недостатком самодисциплины, вредными привычками. Если сохранять фокус на цели, постепенно удаётся взять хаос под контроль. В результате человек становится героем собственной истории.

Глава 3. Не соглашайтесь на мелкие неприятности, если их можно устранить

В семье Питерсонов любят рассказывать анекдот о Дэле Робертсе, тесте Джордана. Дэл был человеком спокойным и доброжелательным. Даже перед лицом серьёзных испытаний, таких как болезнь или утрата, он не жаловался. Но однажды произошёл неожиданный случай.

Каждый день в течение двадцати лет, возвращаясь домой на обед, он ел сэндвич с маленькой фарфоровой тарелки. И однажды, совершенно неожиданно, он ударил кулаком по столу и воскликнул: «Ненавижу эти крошечные тарелки!»

Эта вспышка казалась комичной, но она иллюстрирует важный принцип. Если долго игнорировать раздражающие мелочи, они со временем перерастают в настоящую проблему. Вывод прост: не стоит мириться с мелкими неудобствами, если их можно устранить.

По мере движения по жизни неизбежно приходится сталкиваться с множеством мелких раздражений, несправедливостей и неудобств. Общепринято считать, что умение не зацикливаться на подобных неприятностях – это достоинство, и в целом это так. Однако небольшая, но повторяющаяся проблема способна разрастись до серьёзных масштабов.

Постоянные раздражители со временем накапливаются, превращаясь в источник значительного дискомфорта. Поэтому лучше решать их на ранней стадии, даже если это ведёт к временному конфликту.

Одна из клиентов Питерсона стала ярким примером такой динамики. Женщина чувствовала себя несчастной и неудовлетворённой в браке. В ходе многочисленных консультаций выяснилось, что причиной её страданий стало хобби мужа: он был одержим коллекционированием поп-арта. Сначала это казалось несущественным, но со временем дом оказался буквально заполнен предметами, которые она не выносила. Вместо того чтобы открыто обсудить проблему, она молча страдала, наблюдая, как её жилище становится неузнаваемым. Когда же она всё-таки решила высказать недовольство, было уже слишком поздно: супруг не захотел пересматривать свои привычки, и их брак распался.

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.