

Ловушки дьявола

Ось мира



Автор: Гросс Разль
Год издания: 2026

Раэль Гросс

Ось мира. Ловушки дьявола

«Эдитус»

Гросс Р.

Ось мира. Ловушки дьявола / Р. Гросс — «Эдитус»,

ISBN 978-5-00217-766-0

«Мы тратим деньги, которых у нас нет, на покупку вещей, которые нам не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые нам не нравятся». Эта фраза полностью описывает жизнь каждого из нас в современных реалиях. В погоне за счастьем мы меняем яркие моменты нашего бытия на искусственные ресурсы, которые, как нам кажется, должны помочь достигать того самого счастья. А что есть истинное счастье для вас, вы знаете? Скорее всего, каждый ответит «да, я знаю, что мне нужно для счастья». А действительно ли это ваше счастье? Оно реально принадлежит вам? Или нормы вашего счастья диктует кто-то другой? Задумайтесь. Все стали заложниками «иллюзии счастья», которую нам проповедуют мораль, традиции, тренды, парадигмы других людей. Мы всегда ищем «опорную точку». Естественно, чтобы понять, что нужно тебе, ты смотришь на то, что есть у других. Это нормально. А что, если заглянуть внутрь себя самого? Узнать, кто ты на самом деле и почему твоё истинное «Я» перестало сопротивляться мировой копирке, а, опустив руки, стало принимать чужое направление за своё. Задавшись этим вопросом и отследив схожие точки начала петель порока, на которых мы пребываем большую часть нашей жизни, я смог увидеть причины всевозможных проблем современного человека, от абьюзивных отношений до самопожертвования в достижении абсолютно чужих целей. В процессе наблюдения за различными ситуациями, анализа собственной жизни и жизни других людей у меня родилась идея написать эту книгу. Хочу поблагодарить всех людей, кто пришёл в мою жизнь и помог увидеть то, что так тяжело разглядеть. Также благодарю тех, кто ушёл из моей жизни – вы сделали огромный вклад в построение необходимой почвы, которая дала мне опору и чёткое понимание, кем же всё-таки является тот, кто на самом деле живёт внутри меня, кто тот человек, которого мы видим каждый день в зеркале, но совершенно не знаем его истинное нутро. Мне

удалось понять и полностью почувствовать того, кого мы каждый день с гордостью или стыдом называем – Я.

ISBN 978-5-00217-766-0

© Гросс Р.

© Эдитус

Содержание

Предисловие	7
Часть 1: Мир Иллюзий: как нас программируют?	8
Глава 1: Цифровой Мираж. Введение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Раэль Гросс
Ловушки дьявола. Ось мира

© Гросс Р.

Предисловие

«Мы тратим деньги, которых у нас нет, на покупку вещей, которые нам не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые нам не нравятся». Эта фраза полностью описывает жизнь каждого из нас в современных реалиях. В погоне за счастьем мы меняем яркие моменты нашего бытия на искусственные ресурсы, которые, как нам кажется, должны помочь достигать того самого счастья. А что есть истинное счастье для вас, вы знаете? Скорее всего, каждый ответит «да, я знаю, что мне нужно для счастья». А действительно ли это ваше счастье? Оно реально принадлежит вам? Или нормы вашего счастья диктует кто-то другой? Задумайтесь. Все стали заложниками «иллюзии счастья», которую нам проповедуют мораль, традиции, тренды, парадигмы других людей. Мы всегда ищем «опорную точку». Естественно, чтобы понять, что нужно тебе, ты смотришь на то, что есть у других. Это нормально. А что, если заглянуть внутрь себя самого? Узнать, кто ты на самом деле и почему твоё истинное «Я» перестало сопротивляться мировой копирке, а, опустив руки, стало принимать чужое направление за своё. Задавшись этим вопросом и отследив схожие точки начала петлей порока, на которых мы пребываем большую часть нашей жизни, я смог увидеть причины всевозможных проблем современного человека, от абьюзивных отношений до самопожертвования в достижении абсолютно чужих целей. В процессе наблюдения за различными ситуациями, анализа собственной жизни и жизни других людей у меня родилась идея написать эту книгу. Хочу поблагодарить всех людей, кто пришёл в мою жизнь и помог увидеть то, что так тяжело разглядеть. Также благодарю тех, кто ушёл из моей жизни – вы сделали огромный вклад в построение необходимой почвы, которая дала мне опору и чёткое понимание, кем же всё-таки является тот, кто на самом деле живёт внутри меня, кто тот человек, которого мы видим каждый день в зеркале, но совершенно не знаем его истинное нутро. Мне удалось понять и полностью почувствовать того, кого мы каждый день с гордостью или стыдом называем – Я.

Часть 1: Мир Иллюзий: как нас программируют?

Глава 1: Цифровой Мираж. Введение

Симфония Хаоса и Бесконечные Экраны – Оглянитесь вокруг. Вдохните этот воздух, почувствуйте текстуру реальности. А теперь представьте, что на эту реальность накладывается бесконечный, сверкающий, переливающийся экран – экран вашего смартфона, планшета, ноутбука. Экран, который обещает связь, информацию, развлечения, а в итоге всё чаще подменяет собой саму жизнь. Мы живем в эпоху беспрецедентного информационного перегруза. Каждую секунду в мире создаётся огромное количество контента: **новые статьи, видеоролики, фотографии, посты в социальных сетях, электронные письма, рекламные объявления.**

Наш мозг просто не приспособлен к обработке такого потока информации. Он пытается отфильтровать лишнее, но при этом постоянно подвергается воздействию мощных стимулов, которые заставляют нас залипать в экранах часами, днями, годами. Современный мир – это симфония хаоса, какофония звуков, калейдоскоп образов. Он требует от нас постоянной многозадачности, мгновенной реакции, сиюсекундной адаптации. Мы должны быть в курсе всех новостей, следить за трендами, поддерживать связь с друзьями и коллегами, работать над собой, заниматься спортом, закрывать финансовые потребности, воспитывать детей, и всё это одновременно!

Посреди этого безумия нам обещают спасение – в виде очередного приложения, гаджета, курса, тренинга личностного роста, сервиса и т. д. Нам говорят, что с их помощью мы станем более эффективными, успешными, счастливыми. Но правда в том, что большинство из этих инструментов лишь усугубляют ситуацию, ещё больше погружая нас в цифровой мираж. В этой главе мы разберёмся, как работает этот цифровой мир, как он влияет на наше сознание и как вырваться из его ловушек.

Как работают алгоритмы социальных сетей: пузыри фильтров, поляризация и зависимость от лайков.

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. Они позволяют нам общаться с друзьями, делиться информацией, узнавать новости, находить единомышленников. Но за удобством и развлечениями скрываются сложные алгоритмы, тщательно анализирующие наши действия и формирующие ленту контента, предназначенную для того, чтобы как можно дольше удержать наше внимание на псевдоинтересах, которые на самом деле не интересны никому, кроме тех, кто создал этот интерес с целью извлечения конкретной выгоды и естественно не для нас. Эти алгоритмы работают на основе нескольких принципов:

•**Персонализация:** алгоритм изучает наши лайки, комментарии, подписки, время, проведённое на определённых страницах, и даже то, на какие рекламные объявления мы кликаем. На основе этих данных он формирует нашу уникальную ленту, наполненную контентом, который, по его мнению, нам понравится.

•**Эхо-камеры:** в результате персонализации мы оказываемся в «пузыре фильтров», где, в основном, видим информацию, подтверждающую наши убеждения. Мы реже сталкиваемся с альтернативными точками зрения, что приводит к усилению поляризации мнений и затрудняет критическое мышление.

•**Эмоциональная вовлечённость:** алгоритмы отдают предпочтение контенту, вызывающему сильные эмоции – как положительные, так и отрицательные. Спорные темы, провокационные заявления, душераздирающие истории – всё это привлекает больше внимания и распространяется быстрее.

•**Геймификация:** социальные сети используют элементы геймификации, чтобы стимулировать нашу активность. Лайки, комментарии, репосты, подписчики – всё это превращается в своего рода валюту, за которую мы боремся, часто неосознанно. Эта система создаёт мощную зависимость. Мы начинаем испытывать потребность в постоянном одобрении со стороны других, в подтверждении своей значимости через лайки и комментарии. Мы стремимся соответствовать ожиданиям, транслируя в социальных сетях идеализированную версию себя. Но правда в том, что лайки – всего лишь цифры. Они не отражают истинную ценность нашей личности. Они не делают нас счастливее, умнее или лучше. Они лишь создают иллюзию связи и значимости, которая в итоге оставляет нас опустошёнными и неудовлетворёнными.

Феномен FOMO (Fear of Missing Out): страх пропустить что-то важное и как его используют маркетологи?

FOMO (Fear of Missing Out) – это страх пропустить что-то интересное, важное или выгодное, что происходит в жизни других людей. Этот страх особенно усилился с развитием социальных сетей, где мы постоянно видим яркие, красочные картинки из жизни друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Мы видим, как они путешествуют по экзотическим странам, посещают модные вечеринки, добиваются успеха в карьере, заводят семьи, покупают роскошные дома и машины. И мы начинаем сравнивать свою жизнь с их, чувствуя себя обделёнными неудачниками, пропустившими что-то важное.

FOMO заставляет нас постоянно проверять свои социальные сети, чтобы не пропустить ни одного обновления. Появляется страх, что пока мы занимаемся своими делами, мир живёт полной жизнью, а мы остаёмся в стороне. Маркетологи активно используют FOMO, чтобы стимулировать наши покупки. Они создают ощущение дефицита и эксклюзивности, заставляя нас приобретать товары и услуги, чтобы не пропустить «лучшее предложение».

Ограниченные серии, акции, заканчивающиеся через несколько часов, «последний шанс» – всё это приёмы, направленные на то, чтобы вызвать FOMO и заставить нас действовать импульсивно. Чтобы противостоять FOMO, необходимо:

•**Осознать**, что социальные сети – это лишь тщательно отредактированная версия реальности. Люди обычно показывают только лучшие моменты своей жизни, скрывая трудности и неудачи.

•**Сосредоточиться** на своей жизни и своих целях. Вместо того чтобы сравнивать себя с другими, сосредоточьтесь на том, что вам действительно важно.

•**Практиковать** осознанность и благодарность. Цените то, что у вас есть, и наслаждайтесь настоящим моментом.

Практическое задание: дневник осознанного использования социальных сетей.

Чтобы лучше понять, как социальные сети влияют на вас, попробуйте в течение недели вести дневник осознанного использования.

1. Записывайте каждое посещение социальной сети:

- Время начала и окончания сессии.
- Какую социальную сеть вы использовали?
- Что вы делали (просматривали ленту, общались с друзьями, выкладывали посты, играли в игры и т. д.)?

• Какова цель посещения (узнать новости, развлечься, пообщаться и т. д.)?

2. Оценивайте свои эмоции до и после использования:

- Какое у вас было настроение перед началом сессии?
- Что вы чувствовали после завершения сессии (радость, грусть, тревогу, раздражение, удовлетворение, опустошение и т. д.)?

3. Анализируйте свои записи:

- Сколько времени в день вы тратите на социальные сети?
- Какие социальные сети вы используете чаще всего?

- Какие эмоции чаще всего возникают у вас после использования социальных сетей?
- Соответствует ли ваше использование социальных сетей вашим целям?

В конце недели проанализируйте свои записи и сделайте выводы о том, как социальные сети влияют на вашу жизнь. Определите, какие изменения вы хотите внести в свои привычки использования социальных сетей. Эта практика поможет вам стать более осознанным пользователем социальных сетей и избежать их негативного влияния. В следующей главе мы поговорим о другой мощной силе, формирующей наше сознание – культуре потребления.

Также для упрощения мониторинга вы можете использовать программы, которые будут осуществлять необходимый анализ за вас (таким образом вы сможете сэкономить время на ведение дневника).

Несколько программ, которые помогают анализировать время использования социальных сетей:

Live Dune – сервис позволяет мониторить страницы пользователей в Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, VK и ОК, а также обрабатывать сообщения с упоминанием бренда, новые отзывы или комментарии. Каждому аккаунту компании или конкурента можно задать ключевые показатели эффективности (KPI) и отслеживать их динамику.

Jaga Jam – профессиональный инструмент для работы с данными из социальных сетей. Отчёт содержит информацию о всех личных аккаунтах компании и её конкурентов за любой период времени с использованием множества метрик.

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.