

ЧУДО БЫТЬ ЧЕЛОВЕКОМ

Практическая система ясности,
смысла и ответственного выбора



САБИНА ЮЛДАШОВА

Сабина Юлдашова

Чудо быть человеком

«Автор»

2026

Юлдашова С.

Чудо быть человеком / С. Юлдашова — «Автор», 2026

Что делать, когда сильное состояние кажется фактом, чужой голос звучит как собственная истина, а важное решение затронет других? Метод ЖИВО помогает заметить телесный и ситуационный сигнал, проверить интерпретацию, выбрать конкретный шаг и ответить за влияние. Книга соединяет научную осторожность, философскую честность и духовный поиск. Внутри — 30-дневная программа, ворота безопасности, карта решения, сценарий трудного разговора и рабочие страницы для повторного использования.

© Юлдашова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Чудо быть человеком	5
Сведения об издании	6
От автора: две линии одной жизни	7
Об этой книге	8
Как читать	9
Для кого эта книга	10
Метод ЖИВО	11
Три языка книги	12
Содержание	13
Момент, когда воздух стал чудом	14
Тело, которое работает без приказа	15
Пауза честности	16
Мозг не один: человек как сеть	17
Чувства: биология, которая стала переживанием	18
Сенсорный человек: как мир становится переживанием	19
От физического события к нервному сигналу	20
Пять ворот телесного мира	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Чудо быть человеком

Чудо быть человеком

Практическая система ясности, смысла и ответственного выбора
Сабина Юлдашова

Сведения об издании

Автор: Сабина Юлдашова

Название: «Чудо быть человеком: практическая система ясности, смысла и ответственного выбора»

Профессионально переработанное авторское издание, 2026

© Сабина Юлдашова, 2026. Все права защищены. Ни одна часть книги не может быть воспроизведена или распространена без письменного разрешения правообладателя, кроме кратких цитат с указанием источника.

ISBN печатного издания: присваивается перед публикацией

ISBN электронного издания: присваивается перед публикацией

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ. Книга носит образовательный и философский характер. Она не является медицинской диагностикой, лечением или заменой консультации врача, психотерапевта либо другого квалифицированного специалиста. При острых или тревожных симптомах необходимо обратиться за профессиональной помощью.

От автора: две линии одной жизни

В моём детстве человеческое тело никогда не было отвлечённой темой. Моя мама — врач, и я росла среди докторов: рядом звучали разговоры о здоровье, ответственности, внимании к симптомам и цене своевременного решения. Папа работал в банковской сфере, поэтому в доме существовал и другой язык — язык расчёта, структуры, риска и дисциплины.

Долгое время эти две линии казались разными. Одна вела к живому человеку — его телу, боли, восстановлению и надежде. Другая — к цифрам, системам и решениям. Я получила образование в сфере финансов, но ранний интерес к человеку не исчез. Он только ждал формы, в которой сможет вернуться.

Такой формой стала йога. На Бали я прошла обучение и получила диплом по йоге, а затем продолжила изучать принципы йогатерапии. Для меня практика никогда не ограничивалась красивой позой. Она требовала понимать, что происходит с суставом, дыханием, мышечным тонусом, вниманием и внутренним состоянием. Я углубилась в анатомию человека и фундаментальную нейронауку, чтобы видеть за движением механизмы — и за механизмами живого человека.

Параллельно меня всегда привлекал дизайн. Я изучала разные направления информационных технологий и цифровые инструменты, в том числе 3ds Max и AutoCAD. Работа с пространством научила меня замечать структуру: как часть соединяется с целым, как форма направляет внимание, как невидимый каркас определяет результат. Позже я увидела, что тот же принцип действует в теле, сознании и жизни.

Эта книга родилась на пересечении этих дорог. Финансы научили меня проверять основания и последствия. Йога — слушать тело. Анатомия и нейронаука — уважать сложность. Дизайн — видеть целое. Семья — помнить, что за любой системой стоит человек.

Я пишу не как человек, обладающий последним ответом, а как исследователь собственной жизни. Мне важно, чтобы знание не делало нас холоднее, вера — высокомернее, а красота — слепее к страданию. Я хочу вернуть читателю самое простое и самое трудное: внимательное присутствие перед фактом собственного существования.

ОБЕЩАНИЕ АВТОРА. Я не предлагаю читателю поверить мне на слово. Я приглашаю его наблюдать, проверять, задавать вопросы и превращать понимание в более ответственную жизнь.

Об этой книге

Эта книга родилась из простого, но неудобного вопроса: почему мы так много думаем о богатстве, статусе и имени, которое хотим оставить после себя, и так редко останавливаемся, чтобы спросить — кто именно живёт эту жизнь? Кто дышит, любит, боится, выбирает, помнит и однажды уйдёт?

Перед вами не доказательство веры и не учебник по нейроанатомии. Это разговор на границе науки, философии и духовного опыта. Там, где исследования дают надёжный ответ, мы называем факт. Там, где существуют конкурирующие объяснения, мы показываем спор. Там, где начинается вера, мы не выдаём её за лабораторный результат — но и не делаем вид, будто вопросы о смысле перестают быть разумными.

ГЛАВНОЕ ОБЕЩАНИЕ. За 30 дней вы соберёте личную карту состояния, научитесь отделять наблюдаемый факт от автоматической истории, выбирать небольшой проверяемый шаг и оценивать влияние решения на других — без псевдонауки, самодиагностики и навязанной веры.

Как читать

У книги два режима. Первый — чтение: проходите главы по порядку и отмечайте то, что узнаёте в себе. Второй — применение: после основной части выполните 30-дневную программу и сохраните рабочие страницы. Не пытайтесь изменить всю жизнь сразу. Один наблюдаемый шаг, повторённый в подходящем контексте, полезнее сильного обещания, оставшегося намерением.

Для кого эта книга

Она написана для взрослого читателя, который много думает, несёт ответственность за других или устал жить на автомате. Особенно полезна она тем, кто чувствует разрыв между телом и умом, между заявленными ценностями и календарём, между верой и интеллектуальной честностью, между желанием поступать правильно и привычной реакцией.

Это не книга для постановки диагноза и не обещание постоянного спокойствия. Её задача практичнее: повысить точность наблюдения, сделать выбор менее импульсивным и превратить смысл в повторяемое действие.

Метод ЖИВО

Все главы и упражнения собраны вокруг одной последовательности. Её можно использовать перед трудным разговором, важной покупкой, увольнением, публичным решением, семейным конфликтом или в момент, когда собственное состояние кажется единственной истиной.

Ж — ЖИВОЙ СИГНАЛ. Что прямо сейчас происходит в теле, внимании и окружающей обстановке? Есть ли потребность в безопасности, отдыхе, воде, пище, дистанции или медицинской помощи?

И — ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. Что наблюдаемо, а что уже является догадкой, воспоминанием, оценкой или унаследованным правилом? Какие ещё объяснения совместимы с фактами?

В — ВЫБОР. Какой следующий шаг достаточно мал, конкретен и по возможности обратим? Когда, где и после какого сигнала вы его выполните?

О — ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Кого затронет действие? Кто получит пользу, кто заплатит цену, как проверить результат и когда пересмотреть решение?

Короткая формула: «Я замечаю ____; я рассказываю себе ____; следующий проверяемый шаг ____; влияние и дата пересмотра ____». Это не способ всегда быть правым. Это способ стать более исправимым.

Три языка книги

Чтобы не смешивать разные виды знания, используйте три ярлыка: **ФАКТ** — утверждение, которое можно проверить исследованием или наблюдением; **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ** — разумное, но спорное объяснение; **ВЕРА** — мировоззренческое доверие, которое не выдаётся за лабораторный результат. Зрелость начинается не с отказа от одного языка, а с честного обозначения, на каком языке мы говорим.

Содержание

Метод ЖИВО

Пролог. Момент, когда воздух стал чудом

Часть I. Живое чудо

1. Тело, которое работает без приказа
2. Мозг не один: человек как сеть
3. Чувства: биология, которая стала переживанием

Специальная глава. Сенсорный человек

Часть II. Кто говорит «я»?

4. Личность, собранная из других
5. Память — не архив
6. Свобода внутри причин

Часть III. Бог, природа и честность знания

7. Что действительно может наука
8. Порядок, случай и замысел
9. Вера без высокомерия, сомнение без пустоты

Часть IV. Жизнь, достойная дара

10. Богатство, имя и след
11. Любовь как способ видеть
12. Власть перед лицом жизни
13. Практика пробуждённого человека

Практикум. Семь упражнений возвращения к жизни

Часть V. 30 дней практики ЖИВО

Рабочая тетрадь

Эпилог. Вернуться к дыханию

ГЛАВА ПРОЛОГ

Момент, когда воздух стал чудом

Однажды человек выходит из дома и впервые замечает то, что происходило каждую секунду его жизни: вдох. Воздух входит в лёгкие без цвета и без формы. Грудная клетка поднимается. Кислород пересекает тончайший барьер, связывается с гемоглобином и отправляется к тканям. Ни один из этих шагов человек не проектировал. Большую часть времени он даже не помнит о них.

Он торопится заработать больше, доказать своё значение, оставить фамилию на здании или в истории. Но его сердце сокращается прежде, чем он успевает сформулировать желание жить. Печень регулирует обмен веществ. Иммунная система различает своё и чужое. Нервная система непрерывно сопоставляет сигналы тела с внешним миром. Жизнь поддерживает его, пока он занят чем угодно, кроме самой жизни.

Восхищение начинается не с отказа от знания, а с более глубокого внимания. Чем точнее мы понимаем механизм, тем меньше оснований называть его простым. Но сложность — ещё не готовый ответ на вопрос о Творце. Для верующего она может быть знаком; для неверующего — величием природы; для честного исследователя — приглашением не торопиться.

ПАУЗА ЧЕСТНОСТИ. Когда вы в последний раз чувствовали благодарность не за событие, а за сам факт, что существуете?

ЧАСТЬ

I. ЖИВОЕ ЧУДО

Тело не вещь, которой мы владеем. Это процесс, в котором мы участвуем.

ГЛАВА 1

Тело, которое работает без приказа

Самое близкое чудо часто становится самым незаметным.

Мы говорим «моё тело» так, будто существует отдельный владелец и принадлежащая ему машина. Но владелец не стоит вне машины. Сознание зависит от сна, гормонального состояния, температуры, дыхания, сердечного ритма и бесчисленных сигналов изнутри. Современная наука называет их восприятие и интеграцию интероцепцией. Это не один датчик, а многоуровневая связь между органами, периферической нервной системой и мозговыми сетями.

Обзор, подготовленный после семинара НИИ, подчёркивает: интероцепция включает ощущение, интерпретацию, интеграцию и регуляцию внутренних сигналов. Она связана с дыханием, голодом, жаждой, обменом энергии, эмоциями и поведением. Исследователи одновременно признают большие пробелы: внутренние сигналы трудно измерять напрямую, а разные методы иногда оценивают разные процессы.

Тело поддерживает не неподвижное равновесие, а меняющуюся устойчивость. Сердце ускоряется, когда нужно действовать; сосуды перераспределяют кровоток; почки регулируют воду и соли; эндокринная система передаёт медленные химические сообщения. Организм не ждёт кризиса — он предугадывает потребности. Это называют аллостазом.

Проекты Human Cell Atlas и Human Reference Atlas показывают масштаб задачи: исследователи строят карты клеточных типов, молекулярных признаков и анатомических структур во множестве органов. Часто приводимая оценка — около 37 триллионов клеток — полезна как представление о масштабе, но не как точное число для каждого человека: оно зависит от размера тела, методов подсчёта и определения клеток.

НАУЧНАЯ ЧЕСТНОСТЬ. Фраза «тело удивительно сложно» — обоснованное наблюдение. Фраза «поэтому наука доказала Бога» — уже философский вывод, которого один только биологический факт не обеспечивает.

Пауза честности

Положите ладонь на грудь и сделайте пять спокойных вдохов. Не пытайтесь изменить ощущения. Спросите: обращаюсь ли я с телом как с расходным материалом — или как с жизнью, доверенной мне?

ГЛАВА 2

Мозг не один: человек как сеть

Популярная речь любит искать один участок мозга для любви, Бога, страха или личности. Настоящая нейронаука осторожнее. Большинство сложных переживаний возникает из взаимодействия распределённых сетей, тела и среды. Даже ощущение телесного «я» связывают с интеграцией внутренних, зрительных, тактильных и проприоцептивных сигналов.

Мозг не командный пункт, который безучастно наблюдает органы. Он сам орган, питаемый кровью, изменяемый гормонами, иммунными сигналами и опытом. Сердце не «думает» как мозг, а кишечник не является вторым мозгом в буквальном смысле. Но двусторонняя связь реальна: автономная и энтеральная нервные системы, блуждающий нерв, метаболические и иммунные пути участвуют в регуляции состояния.

Поэтому душевное нельзя просто противопоставить телесному. Усталость может сузить нравственное внимание; хронический стресс — изменить сон и импульсивность; безопасность — расширить способность учиться и доверять. Это не отменяет ответственности. Это делает её взрослее: мы отвечаем не только за отдельное решение, но и за условия, в которых решения становятся возможны.

ДЛЯ ЛИДЕРА. Политика, игнорирующая сон, питание, безопасность, образование и хронический стресс, фактически формирует мозг и поведение граждан — даже если никогда не произносит слово «нейронаука».

ГЛАВА 3

Чувства: биология, которая стала переживанием

Любовь нельзя свести к одному гормону. Страх нельзя свести к одной миндалине. Красота не находится в отдельной точке коры. Биологические механизмы необходимы для переживания, но описание механизма не исчерпывает значение пережитого. Ноты необходимы музыке, однако перечень частот не заменяет мелодию.

Эмоции соединяют оценку ситуации, внутреннее состояние, память, действие и социальный контекст. Они помогают организму определять, что важно. Иногда они ошибаются: тревога видит угрозу там, где её нет; привычка принимает знакомое за истинное. Но разум без чувств тоже не становится совершенным — он теряет систему значимости.

Особое чувство — благоговение, или awe: переживание встречи с чем-то огромным, что не помещается в привычную картину мира. В серии из пяти исследований с 2078 участниками благоговение связывалось с уменьшением сосредоточенности на себе и ростом щедрости и просоциальных решений. Это не доказывает, что каждое возвышенное чувство делает человека добрым. Но напоминает: способность удивляться может ослаблять тиранию собственного эго.

ПАУЗА ЧЕСТНОСТИ. Что в вашей жизни больше вас — и делает вас не ничтожным, а ответственным?

ГЛАВА СПЕЦИАЛЬНАЯ

Сенсорный человек: как мир становится переживанием

Мы не получаем готовую реальность. Нервная система непрерывно переводит энергию мира в язык живого опыта.

Сейчас на кожу давит одежда. Глаза принимают отражённый свет. Воздух касается слизистых. Мышечные веретёна сообщают о длине мышц, органы сухожилий — о напряжении, вестибулярная система — о движении головы. Большая часть этого потока не достигает ясного сознания, но участвует в создании состояния: собранности, покоя, тревоги, усталости или готовности действовать.

От физического события к нервному сигналу

Сенсорный рецептор — специализированная клетка или нервное окончание, чувствительное к определённому виду энергии. Свет меняет состояние фотопигментов сетчатки; звуковая волна изгибает волосковые клетки внутреннего уха; давление деформирует механочувствительные структуры кожи; молекулы запаха связываются с рецепторами; температура и потенциально повреждающие стимулы активируют соответствующие молекулярные каналы.

Так начинается трансдукция: физическое или химическое воздействие превращается в изменение электрического состояния клетки. Если возбуждение достигает порога, по аксону сенсорного нейрона распространяются потенциалы действия. Сила стимула обычно кодируется не «более сильным электричеством» отдельного импульса, а частотой, временем и совместной активностью популяций нейронов.

ТОЧНАЯ ФОРМУЛА. Стимул не путешествует в мозг в исходном виде. В мозг приходит организованный рисунок нервной активности, из которого система строит восприятие.

Пять ворот телесного мира

ПРИКОСНОВЕНИЕ. Низкопороговые механорецепторы различаются по скорости адаптации, размеру рецептивного поля и предпочтительным характеристикам давления, движения и вибрации. Богатство осязания возникает из их совместного кода, а не из одного «нейрона прикосновения».

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА. Проприоцепторы в мышцах и сухожилиях непрерывно сообщают о длине мышц, скорости её изменения и напряжении. Благодаря им рука находит выключатель в темноте, а движение корректируется ещё до сознательного анализа.

ТЕМПЕРАТУРА. Термочувствительные пути сигнализируют об изменениях тепла и холода. Ощущение зависит от исходной температуры кожи, площади воздействия, адаптации и контекста.

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.