

Игорь Неповинных

*“Книга посвящена всем тем, кто
напрягал и продолжает напрягать свои
мозги для того, что бы люди были больше
похожи на людей, чем на животных.”*

Структура психики



**Москва
2012**

Оглавление

Список схем	3
Вступление	4
Часть первая.....	5
1. Потребности.....	6
1.1 Секс.....	6
1.2 Безопасность	9
2. Координация.....	14
3. Модель Мира	21
3.1 Прогнозирование	23
3.2 Иллюзия.....	28
4. Структура психики.....	30
4.1 Сбор информации	33
4.2 Правильная информация.....	34
4.3 Самоуважение	41
4.4 Чувства и эмоции.....	45
Часть вторая.....	53
1. Уровни самоуважения.....	54
1.1 Отсутствие самоуважения	54
1.2 Нестабильное самоуважение	56
1.3 Стабильное самоуважение	63
2. Мотивация.....	68
3. Определённость.....	77
4. Планирование	80
Часть третья	84
1. Термины	85
2. Ключевой элемент психики.....	93
3. Построение Реальной Модели Мира	97
3.1 Развитие стабильного самоуважения.....	101
3.2 Развитие навыка самомотивации	103
3.3 Развитие навыка создания определённости	104
3.4 Развитие навыка планирования.....	105
3.5 Резюмируем.....	107
4. О чём я писал.....	108
Заключение	111

Список схем

1. Структура сексуальных отношений между людьми	9
2. Путь достижения полноценного ощущения безопасности	12
3. Основа структуры мозга человека.....	14
4. Основа структуры неокортекса человека	16
5. Процесс организации сознательной деятельности	19
6. Суть человека.....	23
7. Основа структуры обмана в социальной жизни	26
8. Основа структуры совершения верных и неверных действий	28
9. Основа структуры психики	30
10. Процесс анализа новой информации.....	32
11. Процесс определения правильной и неправильной информации.....	37
12. Основа структуры счастья	41
13. Процесс достижения стабильного самоуважения	44
14. Основа структуры чувств и эмоций	46
15. Роль чувств и эмоций в жизни человека	48
16. Процесс возникновения депрессии	51
17. Основа заботы о своей психике	52
18. Процесс стабилизации самоуважения	58
19. Процесс формирования привычек и навыков у человека.....	66
20. Процесс потери мотивации.....	69
21. Смысл самомотивации.....	70
22. Процесс поиска мотивации извне	71
23. Процесс развития уверенности в себе	74
24. Основа процесса планирования	82
25. Материальные источники психических процессов в грубом изложении	87
26. Роль ценности достигнутого результата.....	94
27. Причина глупости людей.....	96
28. Лабиринт, как метафора проблемы.....	99
29. Смысл развития навыка отношения к своим действиям, как к набору опыта ...	101
30. Формула развитого навыка самомотивации	103
31. Секрет счастья	109

Вступление

Здравствуйте, читатель! Подумайте, Вы хотите принимать верные решения в своей жизни и ощущать себя счастливым человеком? Если да, то в этой книге Вы найдёте интересную и полезную для себя информацию.

Эта книга посвящена структуре психики. Психика по своей сути – это мозг, но не с биологической точки зрения, а с функциональной. Например, ноги Вам даны для передвижения, это их функциональная сторона. С биологической точки зрения нога – это совокупность костей, мышц и соединяющих их материалов. Мозг с биологической точки зрения – это совокупность нервных клеток и отростков, которые их соединяют. А зачем нам дан мозг с функциональной точки зрения?

Об этом я рассказываю в этой книге. Она состоит из трёх частей:

В **первой** части даётся информация о том, как мозг выполняет свои основные функции (обрабатывает информацию, создаёт субъективную Модель Мира и позволяет человеку принимать верные или неверные решения).

Во **второй** части речь идёт о том, как различные функциональные состояния мозга влияют на повседневную жизнь человека.

В **третьей** части я повествую о том, как сделать работу своего мозга более эффективной.

В книге дана вся необходимая информация для того, чтобы понять источник своих жизненных проблем, и информация о том, как исправить ситуацию, то бишь сделать свою жизнь более комфортной и счастливой.

Приятного чтения!

Часть первая

1. Потребности

Подумайте о том, ради чего Вы живёте? Зачем Вы встаёте каждое утро? Зачем куда-то идёте? Зачем с кем-то общаетесь? Любое действие человека имеет под собой основание, то бишь какую-то цель. Даже если человек этого не осознаёт.

Если у человека появилось желание что-либо сделать, значит, у него появилась потребность, которая требует реализации. Откуда она появляется? Из генетики. Человек, как часть природы, ориентирован на выживание. Желание выжить помогает человеку эволюционировать, то есть развиваться и делать свою жизнь более комфортной.

Общепринято, что для выживания необходима реализация трёх базовых потребностей: пищи, секса и безопасности. С помощью своей развитой психики человек удовлетворил свою потребность в пище. Технология нахождения, добычи и приготовления пищи уже отработана человечеством до совершенства. С сексуальными отношениями и ощущением безопасности у многих людей остаются проблемы. Поэтому возникает вопрос: как человечеству стоит развивать свою жизнь, чтобы сексуальные отношения между людьми стали более комфортными и каждый отдельный человек мог ощущать себя в безопасности?

1.1 Секс

Потребность в сексе определена генетически, поэтому отказываться от неё, если есть внешние раздражители, очень сложно.

С одной стороны, это хорошо – человечество не вымрет. Но сейчас, с нынешним уровнем жизни и мышления, сложно предположить, что люди откажутся от секса, если пропадёт потребность в сексе, но останется возможность заниматься им.

Мудрецы Мира сего практикуют образ жизни, который связан с отказом от секса. Зачем они это делают? Связано это с тем, что секс, как принято говорить, «затуманивает мозг». Но более точным определением будет – секс

опускает человека с сознательного на инстинктивный уровень. **Если человек видит «объект» и не может отказаться от него, то значит, он не контролирует свои инстинкты, а инстинкты контролируют его.** Как результат – изнасилования и разные другие неприятные вещи, которые делают человека более похожим на организм животного типа, чем на организм мыслящий.

Таким образом, секс является основным источником соединения человека с животным миром, если рассматривать его как неконтролируемый процесс удовлетворения потребности в выбросе и принятии генетического материала. Секс «под давлением» или «на скорую руку» является инстинктивным, потому что похож на выполнение функции, то бишь человека удовлетворяет сам факт выброса или принятия генетического материала, а не процесс занятия им.

Если рассматривать секс как процесс человеческого взаимодействия, то ситуация меняется. **При таком подходе человек начинает спокойнее относиться к сексу и спокойнее выбирать, с кем и когда им заниматься.** Примерно, как заниматься дружбой. Вы, я надеюсь, не бросаетесь на человека с вопросом: «Давай дружить? Прямо здесь и сейчас». Вы спокойно наблюдаете за людьми, общаетесь с ними и потом, естественным образом, с каким-то человеком Вы начинаете общаться больше, потому что с ним интереснее, чем с другими.

Но безусловно, для того, чтобы поменять отношение к сексу, человечеству необходимо развивать сексуальную культуру. Это началось в середине XX века и продолжается сейчас. Кстати, источником этого процесса я бы назвал Зигмунда Фрейда. Эффективным психотерапевтом Фрейда назвать сложно, а вот зачинателем сексуальной революции – определённо нужно, потому что это первый человек, который смог совместить вопрос секса с наукой, и все, наконец-то, смогли свободно, не стесняясь, говорить о сексе. По этой же причине теория Фрейда, а именно «психоанализ», оказалась – на тот момент – беспроектной и необходимой. Учитывая уровень сексуальной культуры в то время, каждый человек нашел размышления на сексуальную тему, которые мучили его или подавлялись в течение жизни.

Конечно, развитие сексуальной культуры идёт с некоторыми перекосами, но это нормально и необходимо. Как любой человек в течение своего роста

совершает ошибки, чтобы понять, как действовать правильно, так и развитие культуры всегда связано с перекосами то в одну, то в другую сторону. Таким образом, люди, как сообщество, изучают различные крайности, чтобы в результате прийти к балансу. **Учитывая многообразие возможных сексуальных взаимоотношений между людьми, развитие сексуальной культуры будет долгим, скорее всего, не менее пяти последующих поколений, но и результат будет прекрасен.**

Всё, что нужно делать сейчас, – это привыкать к сексу. Для этого надо потихонечку начинать считать секс нормальным времяпрепровождением. А для этого необходимо принятие каждым человеком самого себя как сексуального организма. Сделать это непросто, потому что в средневековье была достаточно модной мысль о том, что «секс – это разврат и это не модно». Эта мысль тогда получила большую популярность и распространилась в голове практически каждого интеллигентного члена развитого общества. **С последствиями масштабного распространения этой мысли в головах людей мы имеем дело до сих пор и будем иметь ещё долгое время, потому что не заниматься сексом – на самом деле намного проще и комфортнее, чем заниматься им.**

Занятие сексом предусматривает раскрытие себя перед партнёром, что приводит к высокому уровню чувствительности в отношениях. А любое неудовлетворяющее событие во время секса приводит к сильным эмоциональным ранам. Поэтому, прежде чем заниматься сексом, человеку нужно:

- 1) раскрыться перед самим собой, то бишь прийти к состоянию, когда нравится находиться в своём теле и в своих мыслях;
- 2) и самое сложное – научиться понимать других людей и разбираться в причинах их действий, если они непонятны.

Сведём данную информацию в схему:



Схема 1. Структура сексуальных отношений между людьми

Сейчас люди продолжают в основном передавать и принимать генетический материал, иначе говоря, продолжают заниматься сексом на инстинктивном уровне, без сознательной вовлечённости в процесс. И это нормально. Сначала нужно изменить отношение к мыслям прошлого, и только потом мы начнём создавать мысли будущего, то есть новые мысли о том, что такое секс и как им стоит заниматься. Пока на сексе лежит «табу» в мыслях людей, секс продолжит оставаться нечеловеченным.

1.2 Безопасность

Среди организмов без социального устройства жизни (низших приматов, птиц, рептилий, рыб и т.д.) безопасность добывается физической силой. Тот, кто сильнее физически, находится в большей безопасности. Просто и со вкусом.

Среди организмов с наличием социального устройства жизни (высшие приматы, человек) источником безопасности является социальный статус. Чем выше организм на социальной лестнице, тем в большей он безопасности.

Переход от грубой физической силы к социальному статусу является эволюционным процессом и связан с тем, что, когда у организма появляется возможность взаимодействовать с другим организмом, они могут объединить свои усилия и победить более сильный организм. **Сотрудничество является основой социального устройства жизни и её необходимым элементом.** Нет сотрудничества между организмами – нет социума.

Таким образом, социальное устройство жизни выдвигает на первый план умение сотрудничать, взаимодействовать, находить общий язык с соплеменниками и задвигает на второй план физическую силу. Проще говоря, на первый план выходят высшие психические способности организма, а именно ловкость ума. Основой ловкости ума является умение «прогнозировать» дальнейшие развития событий. Об этом мы поговорим чуть позже.

Термин:

Ресурсы безопасности – ресурсы, которые, в зависимости от социального устройства жизни, позволяют организму ощущать себя в безопасности.

Любое «ощущение» является производным мозга человека, то бишь его психики, и по этой причине является субъективным. Для разных людей разные ресурсы могут вызывать ощущение безопасности. Но в каждом развитом социуме есть фундаментальные ресурсы, которые важны для каждого. В нашем обществе роль этого ресурса выполняют деньги.

По причине того, что источником удовлетворения важной потребности в безопасности для человека является социальный статус, люди тратят уйму времени и усилий на его достижение. При этом человек является первым и пока единственным организмом на Земле, который может отказаться от изнуряющей гонки за личной безопасностью, то есть деньгами. Связано это с тем, что человек научился помогать природе производить то количество ресурсов безопасности, которое необходимо ему для жизни.

Начиналось всё с обычных огородов, на которых крестьяне выращивали овощи и фрукты. Сейчас достижения науки, а именно механизация и генная

инженерия, перевели производство ресурсов безопасности на масштабные, практически неограниченные возможности.

Еда является естественным ресурсом безопасности. Без неё человек, объективно, не может жить. Деньги являются искусственным ресурсом безопасности. Представьте, что у нас будет много денег, но не будет еды. Будет ли тогда смысл в деньгах? **Искусственные ресурсы безопасности являются важным элементом для развития социума, для развития более комфортных условий жизни, но не стоит забывать о том, что всё-таки более важными являются естественные ресурсы безопасности.** По сути, если у человека есть еда и вода, то он уже в безопасности. Поэтому людям не стоит забывать о том, что нужно развивать искусственные методы производства естественных ресурсов безопасности и их защиты от катастроф любого типа. Тогда человечество, действительно, полностью обезопасит себя. Сосредотачиваясь на погоне за деньгами, мы можем забыть о главном, а именно о том, что мы будем кушать, если какая-либо катастрофа уничтожит все естественные источники пищи. Тот факт, что пока остаются проблемные районы Земного шара, на которых отсталость науки не позволяет содержать воду в чистоте и производить нужное количество естественных ресурсов безопасности, говорит о том, что человечество ещё недостаточно обезопасило себя. **Причиной этого является то, что люди до сих пор сосредоточены на обеспечении личной безопасности и готовы жертвовать ради неё безопасностью человечества в целом.**

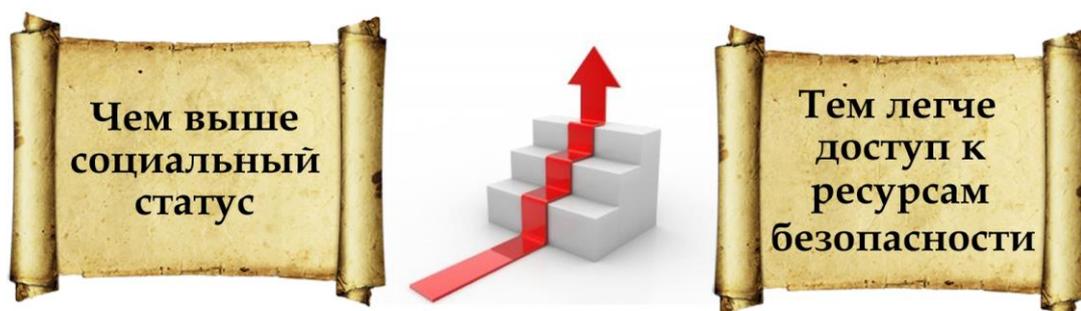
Сейчас некоторые районы Земли используются для дешёвой добычи ресурсов, которые легко перевести в деньги. При этом такие районы продолжают оставаться без фундамента – чистой воды и пищи в должном количестве. Люди предпочитают укреплять свой социальный статус за счёт этих районов вместо того, чтобы помогать этим районам, развивать науку. Если Вы разбираетесь в психологии, то можете понять, почему люди выбирают личную безопасность вместо «мира во всём мире». **Они боятся потерять личную безопасность, потому что не уверены в том, что смогут вернуть её.** Пока человек не будет уверен в том, что выживет в любых условиях, люди будут укреплять свою личную безопасность до бесконечности.

А что нужно для уверенности в том, что человек выживет в любых условиях? Понимание каждым отдельным человеком того, что он защищён от катастрофы любого известного типа и имеет доступ к чистой воде и пище,

независимо от своего социального статуса. Конечно, всё равно останутся люди, которые будут стремиться к роскоши. Но, учитывая то, что к роскоши стремятся люди с нестабильным уровнем самоуважения, дабы доказать самому себе, «какой я классный», эта проблема тоже решаема. Как именно – мы поговорим в дальнейшем.

Таким образом, дисбаланс между разными районами Земли будет оставаться до того момента, пока наука не даст людям ощущение безопасности, независимо от их социального статуса. Судя по тем темпам, которыми развивается наука, этого можно ожидать в течение 50-100 лет.

Дальше слово будет за теми, кто находится на вершине социальной лестницы. Они будут понимать, что бесплатный доступ к ресурсам безопасности естественным образом разрушит социальную лестницу и сделает людей более самодостаточными, то есть независимыми от социального статуса. Если они согласятся на это, то данное время наступит быстрее. Если они будут тормозить науку, то этого времени может не наступить никогда.



Достижение полноценного ощущения безопасности для каждого человека возможно при изобилии естественных ресурсов безопасности и отсутствии социальной лестницы

Схема 2. Путь достижения полноценного ощущения безопасности

Для того, чтобы каждый человек чувствовал себя в безопасности, большинству людей нужно понять, что взаимодействие и сотрудничество приводят к большей безопасности, чем борьба за личную безопасность. В борьбе за личную безопасность может проиграть любой, потому что любого могут использовать для того, чтобы нажиться за его счёт. При сотрудничестве все помогают друг другу наживаться и, следовательно,

убирать никого не имеет смысла, потому что наживаться тогда будет сложнее.

Что нужно для того, чтобы перейти к такой системе в любом случае, то бишь независимо от тех, кто находится наверху социальной лестницы? Только развитие самоуважение и ловкости ума у каждого отдельного человека. **Если человек будет понимать, что на нём пытаются нажиться, то он не будет позволять этого делать.** Сейчас манипуляция является обыденным делом: люди настолько малообразованны в психологии общения, что управлять ими так просто, что становится очень сложно отказаться от этого соблазна.

В идеале, конечно, районы Земли, на которых присутствует избыток ресурсов безопасности, должны помогать районам со слабым развитием науки в её прогрессе. **Но надо смотреть реальности в лицо и понимать, что никто никому не будет помогать на том уровне развития мышления, которое есть сейчас у большинства людей.** Пока люди боятся потерять личный доступ к ресурсам безопасности, они будут стремиться увеличивать свой социальный статус до бесконечности.

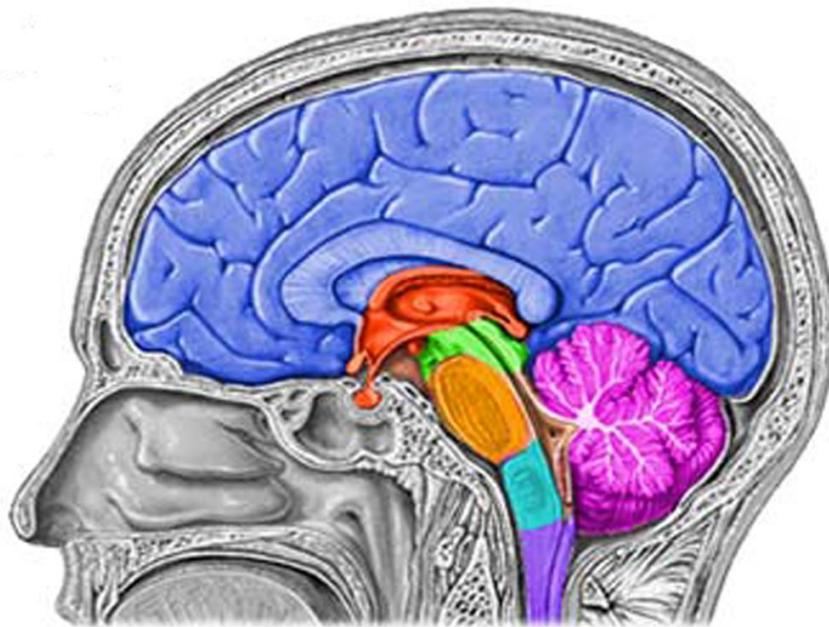
Поэтому задача получения ресурсов безопасности на данный момент – это задача каждого отдельного человека. Если Вы хотите их получать, то развивайте свою личность и не позволяйте манипулировать собой, иначе Вы будете помогать другим людям в повышении их социального статуса.

2. Координация

Пища, секс и безопасность – это потребности, сформированные эволюцией. Без них ни один организм на Земле не может жить. Но человек является тем организмом, который может начать управлять своими базовыми потребностями.

Животные этого делать не могут, потому что базовые потребности находятся у них на уровне инстинктов.

Инстинкт – это действие, причиной которого является информация в нейронах старого мозга. Участки старого мозга формировались самыми первыми и позволили начать жить и размножаться примитивным животным.



1) Новая часть мозга:

■ новая кора ("неокортекс")

2) Старые части мозга:

■ промежуточный мозг

■ средний мозг

■ варолиев мост

■ продолговатый мозг

■ мозжечок

■ начало спинного мозга

Схема 3. Основа структуры мозга человека¹

¹ Основа рисунка взята с <http://www.adam.com/>

Потом начала появляться так называемая новая кора («неокортекс») головного мозга, функцией которой была координация работы старых частей мозга. Участки старого мозга состоят преимущественно из ядер. Ядра – это пучки нейронов. Нейроны – это клетки, которые обрабатывают нервные импульсы. Нервные импульсы – это информация.

По своей сути мозг – это электрический прибор в нашей черепной коробке, потому что нервные импульсы, в сущности, являются электрическими разрядами. С помощью электричества в нашей голове происходит движение информации и организуется сотрудничество между разными участками тела. Проще говоря, происходит координация. Координация является одним из самых важных принципов устройства жизни, потому что она позволяет из простых элементов делать более сложные, за счёт их взаимодействия. Отсутствие координации в нашем Мире привело бы к тому, что до сих пор он состоял бы из элементарных частиц и ничего, кроме пустоты, не было бы. **Малейшее взаимодействие уже подразумевает под собой координацию.**

Термин:

Координация – взаимодействие двух и более элементов на основе взаимопонимания.

Как Вы понимаете, основой координации является не взаимодействие, а взаимопонимание.

При отсутствии неокортекса нейроны действуют разрозненно, потому что находятся в состоянии ядер и не связаны между собой. Они связаны напрямую с какими-либо частями тела через спинной мозг и нервную систему. Поэтому сигнал из ядра никем не контролируется и не фильтруется. Сигнал напрямую доходит до мышц животного и происходит действие. Потому поведение животных инстинктивно. У Вас не получится договориться с крокодилом или волком. Они будут действовать так, как тысячи лет действовали их предки, потому что у них в старых частях мозга такая же информация, как у их предков.

Результатом процесса координации действий является сознание. Оно, по сути, является совокупностью всех нервных импульсов из сенсоров и старых частей мозга, которые собираются в одном месте (нейронах неокортекса). Сознание – это результат работы неокортекса. Неокортекс обволакивает весь старый мозг и имеет связи со всеми его частями. За счёт наличия этих связей неокортекс организует взаимодействие между всеми участками мозга и собирает информацию из них. Сознание, в сущности, и есть неокортекс.

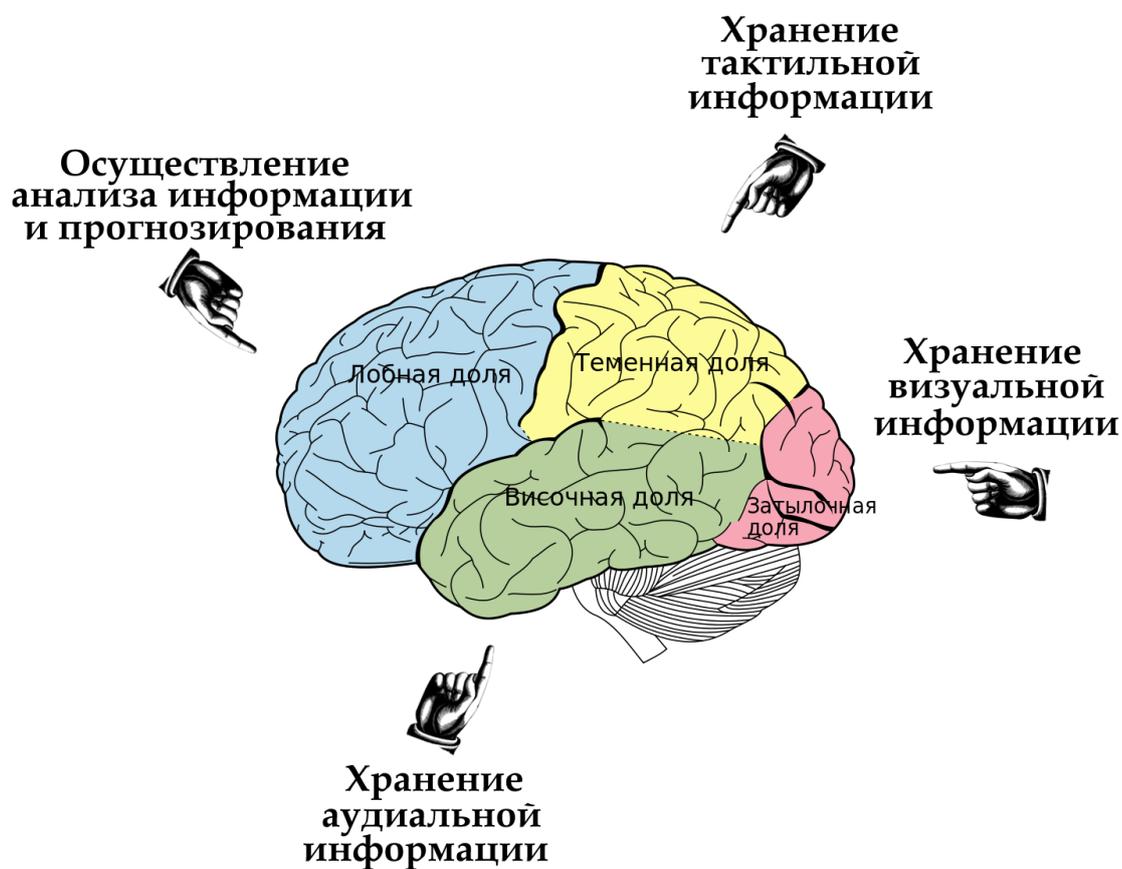


Схема 4. Основа структуры неокортекса человека²

Функцию аналитического аппарата выполняет «префронтальная» часть неокортекса, более известная под названием «лобные доли». В целом неокортекс делится на четыре основные части – префронтальную, теменную, височную и затылочную. Последние три отвечают за хранение информации. Префронтальная часть неокортекса ответственна за анализ той информации, которая хранится в них.

² Основа рисунка взята с http://ru.wikipedia.org/wiki/кора_больших_полушарий

От развития префронтальной части неокортекса зависит то, насколько мыслящим является организм. Например, префронтальная часть неокортекса у кошачьих в отношении к остальной части неокортекса занимает 3,5%. У собак – 7%. И это хорошие показатели. У птиц, рептилий и рыб показатели ещё ниже. Самой развитой префронтальной частью неокортекса обладают высшие приматы – макаки (11,5%) и шимпанзе (17%). У этих животных уже есть социальное устройство жизни. У человека доля префронтальной части неокортекса составляет 29%³. **В общем, наш мозг такой умный не потому, что он такой большой, а потому, что префронтальная часть неокортекса имеет высокую вычислительную мощность, которая позволяет нам обрабатывать огромное количество информации в единицу времени.** Животные лишены такой возможности и поэтому ведут себя инстинктивно. Инстинктивное поведение позволяет выживать, но не позволяет животным эволюционировать.

При нормальном развитии человеческого организма в височной части неокортекса хранится аудиальная информация, в теменной – тактильная, а в затылочной – визуальная. Но это не самая интересная информация об этих зонах неокортекса. Если Вам будет интересно, найдите информацию и почитайте об «ассоциативных» зонах неокортекса, которые являются источником нашего мышления (сопоставления информации), здесь я не буду перегружать Вас этой информацией.

Суть неокортекса в том, чтобы координировать действия человека. Процесс координации следующий:

- 1) сбор информации из сенсоров и старых частей мозга;
- 2) сохранение этой информации в частях (височной, теменной и затылочной) неокортекса;
- 3) организация мышления с помощью ассоциативных зон и лобных долей;
- 4) создания прогнозов о будущем с помощью лобных долей.

Неокортекс организует не только сознание, но и самосознание, что не менее важно. В нём хранится информация не только об окружающей среде,

³ Информация о соотношении частей неокортекса взята из книги Элхонона Голдберга «Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация».

но и о внутреннем состоянии организма. Об окружающей среде неокортекс собирает информацию с помощью сенсоров – зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. Однако Вы помните не только окружающую среду, но и то, как Вы себя чувствовали в этой среде. Все ощущения, переживания и чувства хранятся в неокортексе, хотя и не собираются сенсорами. Они являются продуктом работы частей старого мозга – гипоталамуса, таламуса, гипофиза. Они как раз представляют собой нейронные ядрышки. Неокортекс имеет с ними соединения и считывает информацию о внутреннем состоянии организма. Таким образом, старые части мозга взаимодействуют с неокортексом и образуют самосознание человека.

Для того, чтобы понять, как организуется сознательная деятельность, сведём эту информацию в схему:



**Процесс сопоставления информации
мы называем “мышлением”.**

Схема 5. Процесс организации сознательной деятельности

В общем, неокортекс и особенно развитая его префронтальная часть – лобные доли дают нашему организму такие возможности, о которых другие организмы, обитающие на планете Земля, могут только мечтать. И надо этим пользоваться, согласитесь?

Психология изучает то, как организовать работу неокортекса таким образом, чтобы она была максимально эффективной. **Психологические проблемы являются результатом хаотичной работы неокортекса, то бишь отсутствием у человека навыка работы с информацией.**

Неокортекс является настолько гибким инструментом, что он может сам организовать свою работу или сам её дезорганизовать. **Он может убедить человека и в том, что правильно себя любить, и в том, что правильно себя ненавидеть.** Как именно? С помощью информации, хранящейся в нейронах неокортекса.

3. Модель Мира

Неокортекс хранит в своих нейронах всю информацию, которую собирают сенсоры человека – зрение, слух, вкус, обоняние, осязание – и производят старые части мозга. После процесса сопоставления данной информации, который производится с помощью ассоциативных зон неокортекса и лобных долей, человек делает выводы о том, как относиться к себе, другим людям, к Миру в целом и как решать свои проблемы.

Термин:

Модель Мира⁴ – субъективное восприятие Мира, основанное на информации, которой обладает человек.

Сейчас объясню подробнее. **Мозг, в первую очередь, – это инструмент адаптации.** Человек рождается без каких-либо знаний о том, где он родился и зачем. Прежде чем начать жить, он должен заполнить эту пустоту в своей голове. Когда человек собирает достаточно информации, в его голове появляется субъективная Модель Мира, которая даёт ему ответы на вопросы о том, где он и зачем. Иногда эти ответы близки к здравому смыслу, иногда нет.

Например, Гитлер считал, что евреи – это нация, которая создаёт проблемы и только и делает, что вынашивает планы, как ему навредить. Эту часть Модели Мира он перенял от своего отца, который любил говорить о евреях не в самых лестных тонах. Гитлер, приняв эту часть Модели Мира своего отца, обладая своим талантом оратора, натворил много злых дел. Если бы этому талантливому человеку вложили в голову другую информацию, то и результат был бы другой.

Я надеюсь, Вы уже начали понимать важность Модели Мира, то бишь информации, хранящейся в нейронах неокортекса. **Возможно, я скажу слишком громкую фразу, но, на мой взгляд, это самое важное, что есть в нашей жизни.** От того, какой информацией мы оперируем при принятии решений, зависят результаты наших действий. Они могут быть

⁴ Термин «Модель Мира» взят из книги Джеффа Хоукенса: «Об интеллекте». Является синонимом термина «карта реальности».

разрушительны, если информация неверна или искажена. Они могут быть созидательны, если информация добра и логична. **Поэтому к тому, какая информация закладывается в голову человека, нужно относиться максимально трепетно.** А лучше всего учить человека быть скептиком и самостоятельно собирать информацию для проверки тех или иных фактов.

Вы помните, я в прошлой главе говорил о том, что сейчас манипулировать людьми настолько просто, что от этого очень сложно отказаться? **Удача манипуляторов только в том, что у большинства людей нет навыка логического анализа информации.** Вам преподавали «логику» в школе? Мне лично нет ☺

Но это и понятно, большинство взрослых сами не могут провести простой логический анализ, потому что это требует напряжения лобных долей. Если не напрягать лобные доли в детстве, то они и во взрослой жизни будут слабы, так как по закону природы всё, что не используется, не нужно, а то, что не нужно, деградирует и умирает. Посмотрите на свои мышцы. Часто Вы их напрягаете? Если да, то они у Вас в тонусе, если нет, то они свисают, и когда Вы их напрягаете, они слезливо просят Вас остановиться и «не делать этого!!!» С мозгом и лобными долями то же самое.

Я надеюсь, Вам становится понятно, почему многие люди «тупят» ☺ Хотя более правильным словом будет «глупят», потому что «тупость» – это отсутствие возможности логически мыслить, а «глупость» – отсутствие желания. Конечно, Вас как человека, которому интересно читать эту книгу, то есть напрягать свои лобные доли, такие люди сильно раздражают. Но Вы должны понимать, что ничего не происходит просто так и всему есть причина. **Причина «глупости» людей в том, что они не знают, как «не глупить», то бишь они просто не умеют управлять своим неокортексом, а именно информацией, находящейся в нём.** Всё, что нужно делать для искоренения глупости в жизни человечества, – учить людей думать, то есть логически анализировать информацию. **В общественной жизни это лучше всего делать, задавая вопросы «глупым» людям о том, не кажется ли им, что они «глупят».** Чем более завуалировано это делать, тем лучше. Таким образом, они хотя бы будут задумываться над своими действиями, а не просто обижаться на «ну, ты дурак...»

В общем, Модель Мира – это особая тема для рассуждений. Главное, что в ней нужно понимать, это то, что:



Схема 6, которая отражает суть человека

Какой информацией человек обладает, таким человеком он и является. Почему? Потому что на основе этой информации он принимает решения и совершает действия. **А что, как не действия человека говорят о нём лучше всего?** Как Вы думаете, Гитлер совершал все свои действия просто так? Я думаю, он полежал в ванной и решил: а почему бы не убить всех евреев? Хотя, возможно, он действительно боялся евреев, потому что считал их умными и проворными людьми. В его Модели Мира они угрожали его возможности получать ресурсы безопасности. Убрал евреев – расчистил себе путь к ресурсам безопасности. Искажённая информация в Модели Мира отдельного человека, которая привела к миллионам смертей. Да, всё на самом деле так просто:) Талантливые люди требуют к себе особого отношения, потому что они могут принести как массу добра, так и море горя.

3.1 Прогнозирование

На основе сформированной Модели Мира человек принимает решения.

Термин:

Принятие решения – это процесс, при котором человек сначала прогнозирует, что будет в дальнейшем, и на основе этой информации делает вывод о том, как надо действовать, чтобы реализовать свою потребность.

Прогноз делается на основе той информации, которой обладает человек в

момент принятия решения. Если имеющейся информации недостаточно для того, чтобы сделать хотя бы какой-нибудь прогноз о дальнейшем развитии событий, то человек действует «наобум».

Вспомним о том, что относительно метеорологов слово «прогноз» уже является ругательным, потому что они часто ошибаются. Но в чём причина ошибок метеорологов? **Есть предположение, что они собирают всю нужную информацию и назло всем дают искажённый прогноз.** Однако другие люди считают, что они просто не могут собрать всю нужную информацию с помощью тех приборов, которыми обладают сейчас. То есть они просто не могут сделать точный прогноз в определённых ситуациях. Тогда, конечно, стоит задуматься о том, почему метеорологи не предупреждают о том, какой прогноз даётся с 99% точностью, а какой с 70%. Но при этом не стоит забывать, что большинство дней в году метеорологи прогнозируют верно. **И чем дальше будут развиваться приборы по сбору информации, тем более точными будут прогнозы.**

Суть прогноза о будущем заключается в том, что он делается на базе информации, имеющейся в настоящем. Чем более точна настоящая информация, тем более точен прогноз. А что есть «точная информация»?

Точная информация – это информация, которая максимально приближена к реальности. Реальность – это истинная Модель Мира. Мир, по своей сути, стабилен. Он устроен по определённым законам, которые протекают по определённым циклам. Знание этих законов и циклов их протекания даёт человеку всю нужную информацию для того, чтобы понимать, «что будет дальше». Человечество даже создало науку для того, чтобы изучать законы, по которым устроен Мир более эффективным способом, дабы более эффективно прогнозировать будущее. Полагаю, что можно считать так:

Термины:

Естественные науки – изучение причинно-следственных связей в природе.

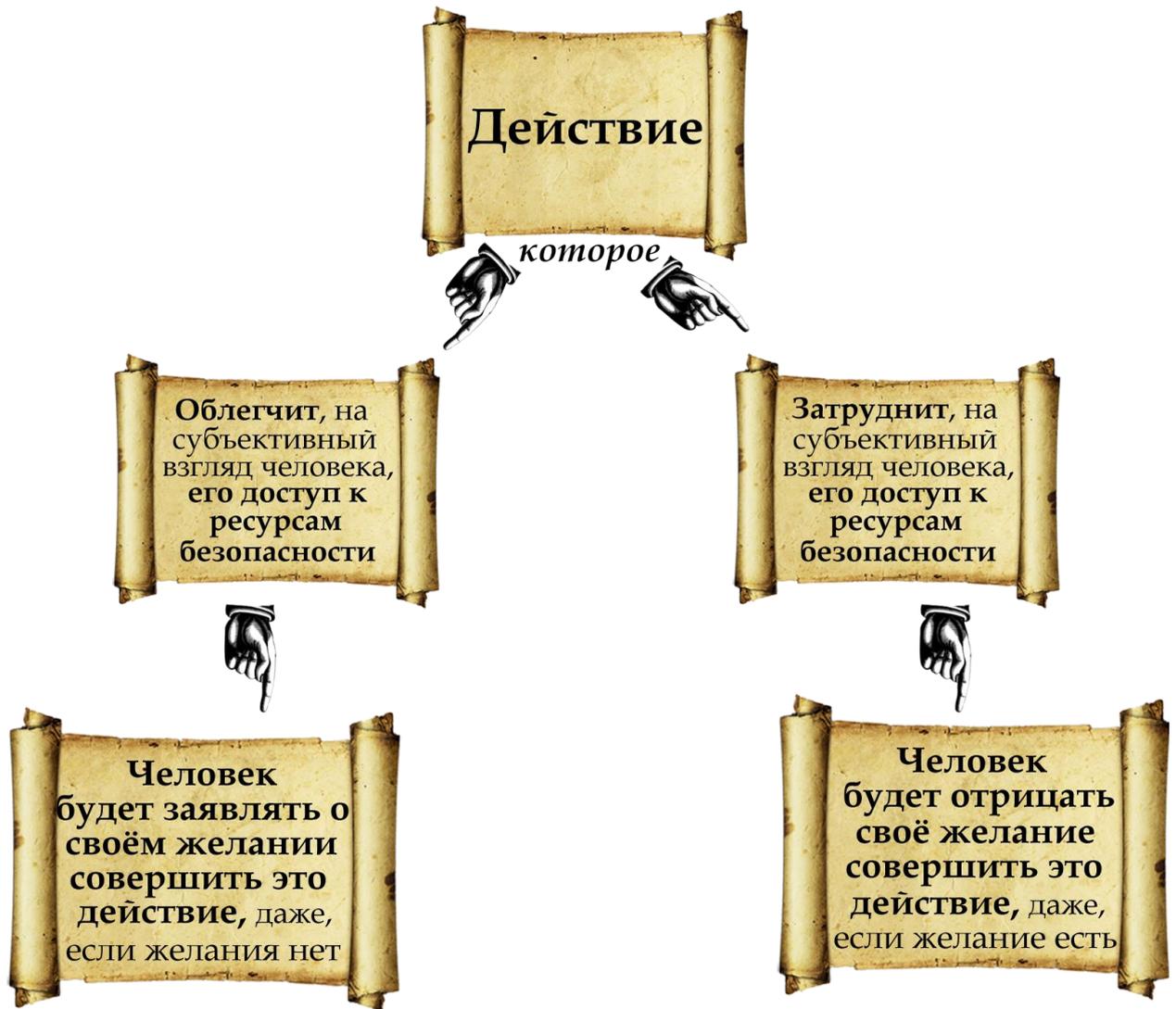
Искусственные науки – изучение причинно-следственных связей в отношениях между людьми и в системах, созданных ими.

Но наука, которая изучает законы физики, химии, биологии и других фундаментальных наук, – это одно. Человеческий неокортекс в связи со своей развитостью создал искусственные системы, которые также требуют изучения. История, экономика, межличностные и семейные отношения – и это всё это требует изучения. Те люди, которые с детства имеют интуитивное понимание принципов функционирования этих систем, достаточно уютно чувствуют себя в жизни, потому что понимают, «что будет дальше». Те люди, которые путаются в законах устройства отношений между людьми, движения капитала и т.п., имеют очень непрочную основу в жизни, потому что допускают множество ошибок в этих фундаментальных для каждого человека вопросах. Наука начинает движение в сторону изучения искусственно созданных систем, но сталкивается с трудностями. Связано это с тем, что природа имеет свойство полноценной честности. Если один раз произошло событие «А», которое повлекло за собой последствие «Б», например, Вы подожгли древесину в определённых условиях, то и в дальнейшем, событие «А» будет всегда приводить к «Б», то есть древесина всегда будет гореть в тех же условиях.

Человек имеет свойство сокрытия информации. Поэтому, если Вы спросите, хочет ли человек реализовать определённую потребность, он скажет, что «нет», например, потому что это социально неприемлемо (например, наорать на своего босса), но на самом-то деле... он мечтает уже об этом несколько лет. Просто ответ «да» поставит под угрозу его возможность получения ресурсов безопасности. Таким образом, потребность есть, но никто, кроме самого человека, о ней не знает. Пока люди будут обманывать самих себя и других, быстрого движения в развитии искусственных наук не будет. Как и у всего остального в нашей жизни, у обмана есть свои причины, которые связаны со страхом потери самоуважения и социального статуса. В бодром режиме развитие искусственных наук начнётся после того, как люди научатся принимать себя такими, какие они есть, и не бояться «не соответствовать» каким-либо идеалам. А это, в свою очередь, начнётся только тогда, когда все люди получат доступ к ресурсам безопасности независимо от своего социального статуса и стабилизируют своё самоуважение. В общем, нескоро 😊 Пока будет страх потерять ресурсы безопасности, будет очень сильная потребность в соответствии общественным идеалам, потому что первыми доступ к ресурсам безопасности получают те люди, которые им соответствуют. В связи с этим советую с юмором относиться к результатам

современных психологических тестов, основанных на принципе «вопрос-ответ».

Чтобы было более понятно, сведём информацию об обмане в схему:



Данная схема применима к людям, которые хотят получать больше ресурсов безопасности.

Схема 7. Основа структуры обмана в социальной жизни

Но вернёмся к прогнозированию. Я думаю, Вы понимаете, что навык прогнозирования является фундаментальным в жизни человека. От него зависит количество ошибок, которые человек допускает в своей жизни. Чем их меньше, тем жизнь более комфортна. Чем их больше, тем в жизни больше проблем, то бишь дискомфорта. Поэтому навык прогнозирования требует к себе особого внимания и применения особого труда в его развитии. От

развития этого навыка зависит то, насколько Ваша жизнь будет счастливой и комфортной.

Поэтому не стоит забывать о сути навыка прогнозирования. **А суть его заключается в том, что эффективно прогнозировать Вы начнёте только после того, как создадите в своей голове Модель Мира, которая будет максимально приближена к реальности.**

Задача не простая и не надейтесь её выполнить к 18 годам, потому что на данный момент в книгах и других источниках информации нет чётко сформулированной формулы «как правильно принимать решения». Данная наука находится в зачаточном виде, и людям приходится изучать её на собственном опыте. Самое важное – чтобы эти знания каким-либо образом аккумулировались, чем и занимаются психологи, тренеры, консультанты, которые пишут книги. Чтобы разбираться в том, какие книги действительно полезны, а какие нет, пользуйтесь законом логики, который звучит следующим образом: «Один человек может дать другому человеку только то, что имеет сам». Поэтому, прежде чем доверять информации, проверьте, как и по каким принципам живёт автор. Если Вам нравится устройство жизни автора и он сам как личность, то эта информация будет полезна Вам. Если жизнь и личность автора вызывают сомнения, то стоит относиться к информации осторожно. Не забывайте, что **«человек» = «информация, которой он обладает».**

В конце главы сведём важную информацию о прогнозировании в схему:



Схема 8. Основа структуры совершения верных и неверных действий

3.2 Иллюзия

Если информация, которой наполнен человек, искажена, далека от реальности, то у человека формируется Искажённая Модель Мира, на основе которой он принимает неверные решения.

Неверные решения приводят к ошибочным действиям. После совершения ошибочных действий у человека возникают проблемы в жизни. **Проблема сама по себе имеет субъективный характер.** Что для одного удача, то для

другого проблема. Например, для одного человека отсутствие брака – это удача, а для другого проблема. **Проблема**, в своей сути, – **это отсутствие реализации потребности.**

Если человек не получает то, что хочет, то он расстраивается и рассматривает эту ситуацию как проблему. Чтобы таких ситуаций было меньше, нужно совершать меньше ошибок, то бишь иметь Модель Мира, максимально приближенную к реальности.

И конечно, в этой Модели Мира нужно иметь информацию о том, как можно реализовать свои потребности. Эту информацию лучше всего получать от тех людей, которые уже реализовали те потребности, которые интересуют Вас. Можно, конечно, и самому «догадаться», но в данном случае вероятность создания иллюзии возрастает.

Таким образом, если в Вашей жизни много проблем, то это следствие того, что у Вас в голове много иллюзий. Если Вы хотите решать эти проблемы, то иллюзии придётся **бесчувственно уничтожать**. А иллюзии ведь бывают такими прекрасными, правда :) ?

4. Структура психики

Если Вы помните, о чём шла речь на предыдущих страницах этой книги, то при аккумуляции этой информации получается достаточно простая структура психики:



Схема 9. Основа структуры психики

Как Вы видите, в структуре психики всё упирается в процесс сбора информации. Именно информация делает человека счастливым или нет. **Счастье – это переживание реализации какой-либо потребности.** Если человек собирает реальную информацию, которая помогает ему реализовать потребность, то он чувствует себя счастливым. **Если он собирает искажённую информацию, которая вводит его в тупик и заставляет тратить силы безрезультативно, то бишь без реализации какой-либо потребности, то он чувствует себя несчастным.**

При этом нужно понимать, что любое чувство, любая эмоция, любое ощущение, любое переживание являются результатом сопоставления новой

поступающей информации с уже имеющейся в голове. Без памяти человек не смог бы переживать, потому что новая информация ложилась бы на чистый лист и тут же стиралась бы с него. Человек был бы вовлечён в бесконечный поток информации, которая не откладывается в его голове и, таким образом, не оказывает на него никакого влияния. **Как только у организма появляется способность сохранять информацию, он превращается в думающий организм, потому что он может оценивать новую информацию, сравнивая её с имеющимся опытом.**

Термин:

Опыт – совокупность всей информации, которой обладает человек.

Более научно:

Опыт – совокупность всей информации, хранящейся в нейронах человеческого мозга.

Например, человек никогда не ел мороженное и впервые пробует «стаканчик». Ощущения его волшебны, и он запоминает «стаканчик» как оптимальный вариант мороженого, которое можно скушать, чтобы ощутить счастье. Потом в один прекрасный день он пробует «ленинградское» и тут ненароком начинает сравнивать, задавая себе вопрос: какое мороженное мне больше нравится? Зачем он это делает? Чтобы разобраться в том, как лучше реализовывать свою потребность в дальнейшем. **Понимание того, что больше нравится, а что меньше, крайне важно для человека, потому что оно даёт ему возможность ощущать себя более счастливым, то есть реализовывать свои потребности максимально эффективно.**

Таким образом, память позволяет человеку развивать свой навык реализации своих же потребностей. А так как процесс реализации потребностей позволяет человеку достигать ощущения счастья, то чем эффективнее поставлен этот процесс, тем более счастливой жизнью живёт человек.

А теперь представьте, что человек перепробовал всё мороженное на свете. Можно ли его чем-либо удивить? Он уже изучил эту часть Мира. Он в ней мастер. Теперь, собрав всю информацию, он теряет возможность переживания новых ярких впечатлений, но это же даёт ему возможность

довести реализацию своей потребности ощущения счастья от поедания мороженого до максимума. В каждый момент времени он будет знать, какое мороженое купить, чтобы наилучшим образом удовлетворить свою потребность. И так со всем в жизни.

Сведём данную информацию в схему:



Схема 10. Процесс анализа новой информации

Процесс сопоставления новой информации со старой называется «анализом», или «мышлением». Понаблюдайте за процессом принятия решения в своей голове. Всё, что Вы делаете, – сопоставляете информацию, имеющуюся в Вашей голове. Вы не можете подумать о том, чего не знаете. Поэтому источником счастья, то бишь источником реализации своих

потребностей, является информация. Собирайте как можно больше информации, получайте как можно больше опыта, и тогда в процессе мышления у Вас будет появляться большей идеей о том, как можно реализовать свои потребности.

4.1 Сбор информации

Эх, если бы всё было так просто – собрал информацию и принял правильное решение. Люди на каждом шагу занимаются тем, что пропускают истинную информацию мимо ушей, вместо неё принимая «за правду» искажённую информацию.

Почему так происходит? Потому что в Мире изначально существует как истинная информация, так и искажённая. **Например, вода состоит из H_2O – это истинная информация. Наличие этой истинной информации создаёт в миллион раз больше искажённой информации, потому что любая другая формула становится неподходящей для воды, и незнающего человека можно ввести в заблуждение, сказав, что « N_2O – это формула воды» или « COH – это формула воды».** Как человеку разобраться в этом вопросе и узнать правду? Вы сами понимаете, что ответ только один – проверить на личном опыте.

Ок, с водой всё понятно. Как мы уже говорили, от природы легко получить истинный ответ. А что делать с более тонкими вещами? **Например, человеку два других человека говорят, что любят его.** А выбрать надо одного. Кому верить? Ок, проверим на личном опыте. Сначала поживём с одним и посмотрим, а потом, если не понравится, поживём со вторым. Вы понимаете, что здесь такие ловкие штучки не пройдут ☺ В человеческих отношениях нужно делать выбор здесь и сейчас. Так же, как в профессиональной жизни.

В отношениях между людьми, как и в любой другой сфере жизни, существует «формула воды», то есть истина. Просто её сложнее вычислить, так как нужно проанализировать большое количество информации. С этой сложностью связано большое количество ошибок, которые люди допускают в отношениях друг с другом. **Чтобы понять, как действовать в подобных**

сложных ситуациях, давайте досконально разберёмся в том, как человек принимает решения.

Принятия решения базируются, как мы уже говорили, на Модели Мира. «Модель Мира» – это совокупность информации, которую человек считает «правильной». Она может быть как истинной, так и искажённой. «Правильная» и «неправильная» являются субъективными понятиями, которые человек сам накладывает на информацию, по своему хотению и разумению. **Проще говоря, «правильной» информацией является та информация, в которую человек верит, а не та, которая является истинной.**

Вам интересно узнать, на основании чего человек начинает во что-либо верить? Я надеюсь, что интересно, потому что, ответив на этот вопрос, мы заглянем в сердцевину психики и поймём механизм её работы.

4.2 Правильная информация

Как мы уже говорили, если человек не может реализовать какую-либо из своих потребностей, то этот факт вызывает у него ощущение дискомфорта, иначе говоря, проблемы. **Да, «проблема» – это ощущение, создаваемое нашей психикой с целью подталкивания человека к эволюции.** В своей сути жизнь человека – это череда проблем, которые нужно решать. Вызвано это тем, что реализация одной потребности самопроизвольно вызывает появление новой потребности, более высокого порядка. Жизнь без проблем невозможна, потому что без них невозможно развитие.



Две простые формулы, которые отражают суть жизни. Таким образом, наличие проблем – это проблема, но их отсутствие – это ещё большая проблема.

Первое, что должен сделать человек, для того, чтобы уютно чувствовать себя в этом Мире, – **начать спокойно относиться к наличию проблем**. Для этого нужно самому себе объяснить, что **проблемы являются неотъемлемой частью жизни и помогают развиваться**.

Человек ориентирован на поиск той информации, которая помогает ему решать свои проблемы, то бишь реализовывать свои потребности. Если человек встречает такую информацию, то он с удовольствием принимает её, потому что считает полезной и добавляет в свою Модель Мира, таким образом начинает верить в неё. Ту информацию, которая никак не влияет на реализацию потребностей, человек пропускает мимо ушей. Она просто не задевает его, потому что человек не видит в ней пользы. Та информация, которая создаёт дополнительные проблемы и мешает реализовывать потребности, отрицается человеком. Поэтому, если человек встречает истинную информацию, но понимает, что она будет ему мешать

двигаться по выбранному пути, он её отрицает. Конечно, вера в искажённую информацию в конце концов приведёт человека к разочарованию, но пока он живёт в иллюзии, он будет верить в неё, дабы сохранять надежду. Путь бессмысленный, но пересматривать свою Модель Мира и менять свою жизнь – это очень тяжелый процесс.

Люди отрицают истинную информацию и доверяют искажённой в тех случаях, когда искажённая информация дарит им веру в более простой метод реализации своих потребностей. Зачем учиться любить, если можно приворожить? Зачем быть честным и работать, если можно обмануть? Через искажённую информацию люди получают ощущение более быстрого разрешения своих проблем. Таким образом, они максимально быстро достигают ощущения счастья и комфорта.

Доверие искажённой информации приводит к совершению неестественных действий, которые не вписываются в реальную Модель Мира. Неестественные действия приводят к появлению естественных проблем, потому что окружение начинает противостоять дисгармонии, которая является следствием неестественного действия. Если у человека не идёт карьерный рост, значит, у него нет нужных качеств для роста в тех условиях, в которых он работает. Если он всё-таки воспользуется нужным моментом, схитрит и вырастет, то он вырастет в должности, но не в глазах окружения. Самому человеку может быть всё равно – он реализовал свою потребность, но на самой компании это скажется негативным образом, потому что окружение потеряет мотивацию к работе с человеком на более высокой должности, которого оно не уважает. В конце концов, это может привести к упадку компании. Если бы рост произошёл естественно, то есть большинство в компании понимало бы его необходимость, то и ситуация сложилась бы по-другому, так как окружение гармонично отреагировало бы на карьерный рост человека. Жизнь так устроена, что в ней **не нужно спешить, а нужно создавать фундамент для своих действий.** Те люди, которые обходят «правило фундамента», имеют массу проблем, хотя могут выглядеть и достаточно «успешными».

Успех – это сложное слово для интерпретации, потому что имеет крайне субъективный оттенок. Например, если Вы видите пару, которая тратит 60-80% совместного времени на создание её красивого образа в глазах у окружения, то можете быть уверены, что отношения наедине у них не очень клеятся. Если бы они клеились, то 60-80% времени они тратили бы на них.

Это закон логики. При этом они считают свою пару успешной, хотя для другого человека отношения «на показ» не имеют смысла. Как Вы думаете, какую потребность реализуют люди, создавая отношения «на показ»? И что для Вас является успехом в профессиональной и личной жизни?

После того, как Вы подумали над этими важными вопросами, сведём информацию о том, как человек выбирает «правильную» и «неправильную» информацию в схему:



Схема 11. Процесс определения правильной и неправильной информации

Фундаментальной потребностью человека является **САМОУВАЖЕНИЕ**. Оно является основой для развития физиологических потребностей – еды, секса и безопасности. Если человек уважает себя, то он считает свою жизнь обоснованной и нужной. Это подталкивает его к тому, чтобы есть, продолжать свой род и защищать себя.

Если человек перестаёт уважать себя, когда ест, то он отказывается от пищи. Так рождается анорексия. Если человек перестаёт уважать себя, когда занимается сексом, то он перестаёт им заниматься. Так рождаются **фригидность и импотенция**. Если человек понимает, что перестанет уважать себя, если не совершит какое либо опасное для его здоровья действие, то он отказывается от безопасности. Так рождаются безрассудные и героические действия.



Самоуважение является основой личности человека. Если человек не уважает себя, то и личности как таковой нет, потому что он не уделяет времени её развитию. Человек превращается в «овощ», который ждёт своей смерти. Если человек частично уважает себя, то он страдает от перепадов настроения и обладает неуравновешенной психикой. В один момент времени он чувствует себя «суперзвездой», в другой – «полным ничтожеством». Такая структура психики создаёт проблемы в жизни, потому что человек может двигаться вперёд, развиваться, но сам же постоянно отбрасывает себя на исходные позиции, совершая глупости в состоянии «я ничтожество».



Если человек уважает себя 24 часа в сутки, 7 дней в неделю независимо от внешних обстоятельств, то он обладает уравновешенной психикой. Такой человек предсказуем в своём социальном поведении, и поэтому ему легко двигаться по социальной лестнице и получать нужный социальный статус, дабы обеспечить свою безопасность. В личной жизни такой человек может открывать себя полностью, потому что он спокойно относится к тому, что его могут уколоть при открытии. Открытость и честность в отношениях позволяет ему построить действительно надёжные

отношения, потому что рано или поздно он встречает того человека, который не укалывает его, а принимает таким, какой он есть.



Если вернуться к основной теме этой главы, то, как Вы уже поняли, человек отрицает ту информацию, которая понижает его самоуважение. Поэтому, если Вы встретили крайне «упёртого» человека, который отрицает истинную информацию и не хочет слушать никаких логически обоснованных доводов её истинности, то подумайте о том, как принятие данной информации скажется на его самоуважении.

Если Вы встречаете человека, который хорошо относится к критике и просит его критиковать, если «что-то не так» с его стороны, то Вы встретили человека, который считает людей, спокойно относящихся к обоснованной критике, достойными большего уважения, чем избегающих её. **Имея такое убеждение, он сам начинает стремиться спокойно относиться к обоснованной критике.**

Таким образом, основная потребность у всех людей одна, но пути её достижения разные. Тот путь, который выбирает человек, зависит от его Модели Мира. В зависимости от социальных условий взросления и жизни люди считают разную информацию правильной. В какой-то семье человека с детства готовят к карьере, и он считает «правильным» её строить, иначе он не будет уважать себя. В какой-то семье развивают свободомыслие, и человек считает «правильным» самостоятельно принимать решения в своей жизни. Да же если они будут ошибочны, он будет уважать себя за самостоятельность их принятия, а это является для него самым важным. **Если Вы понимаете, что Ваше самоуважение находится в нестабильном состоянии и зависит от внешних обстоятельств, то значит Ваша**

нынешняя Модель Мира требует реконструкции. Если, конечно, Вы хотите жить в ощущении комфорта и счастья ☺

4.3 Самоуважение⁵

Задача человека не только в том, чтобы научиться доверять истинной информации и создать Модель Мира, которая максимально приближена к реальности, но и в том, чтобы создать Модель Мира, которая будет поддерживать его самоуважение.



Схема 12. Основа структуры счастья

⁵ Ощущение самоуважения достигается через доминирование. Подробно о роли «доминантности» в жизни человека Вы можете прочитать в книгах Сергея Вячеславовича Савельева.

Первое, что нужно для этого сделать, – понять, за что можно себя уважать. Самоуважение не создаётся на пустом месте, для него нужно подготовить основание. Вам нравится что-либо в себе? Если да, то возьмите бумагу и запишите, что именно. Понятное дело, что чем больше, тем лучше, поэтому в первый раз записывайте всё подряд. Потом сделайте градацию хороших качеств и определите основные три-пять качеств, за которые Вы уважаете себя больше всего. Эти качества будут для Вас маячком спасения, когда в очередной раз Вы начнёте винить себя и уходить в самобичевание слишком глубоко.

Главная же задача хороших качеств в том, чтобы подготовить основание для развития самоуважения. Если у Вас есть, за что себя уважать, то считайте полдела сделано. Если нет, то спросите у других людей, какие качества они в Вас считают хорошими, а какие не очень. Поверьте, это будет ценная информация, потому что со стороны всегда виднее.

Но у информации со стороны есть свой минус – самому в неё поверить сложно, потому что непонятно логическое обоснование данной информации. Это как смотреть на автомобиль со стороны. Вы видите его, но не понимаете, как он устроен. Поэтому сами сконструировать его не сможете. **Без понимания структуры информации, то бишь того, на чём она логически основана, информация бесполезна.** Вы можете её использовать, но как только она сломается, то есть Вас спросят, «на чём основано твоё мнение по этому поводу?» и Вы не сможете логически обосновать свою позицию, она станет бесполезной.

Поэтому превратитесь в искусного интервьюера и попросите людей объяснить, почему они считают эти качества в Вас действительно хорошими и хотели ли бы они иметь эти качества у себя. Таким образом, с помощью других людей Вы добавите в свою Модель Мира не просто новую информацию, а целую логическую структуру, в которой объяснено, почему именно Вы хороший.

Когда информация о хороших качествах собрана и Вы сами начали верить в неё, можно переходить ко второй стадии. **Правда, не надейтесь, что процесс развития веры в информацию займёт один день.** Для того, чтобы обдумать новую информацию и поверить в неё, как правило, нужно несколько недель – месяц. После этого времени человек привыкает к новой

информации и начинает считать её «правильной». Она становится частью его Модели Мира на стабильной основе.

Во-вторых, нужно помнить о том, что все вокруг тоже стремятся к самоуважению. К сожалению, часто даже не стремятся, а борются за него. Вы, наверное, встречали людей, которые любят унижать других и смотрят на них как бы «высока». Это стандартная тактика повышения самоуважения. Повысить самоуважение через унижение другого человека легче всего, потому что достаточно найти слабого человека и использовать его слабость для самоутверждения. К людям, которые используют эту тактику, стоит относиться как к самым примитивным представителям человечества. Опускаться на их уровень не стоит, но и обижаться бессмысленно, потому что они сами не понимают, что пытаются реализовать свою основную потребность примитивнейшим образом – находя более слабого и сравнивая себя с ним. Если бы они понимали, что действуют примитивно, то начали бы действовать по-другому, потому что они поняли бы, что данная тактика никогда не приведёт к росту их личности. Они всю жизнь будут заниматься поиском более слабых личностей, чтобы самоутвердиться за их счёт. Пожелайте этим людям удачи в процессе самоосознания и продолжайте идти своим путём.

В-третьих, нужно помнить о том, что задача человека не в том, чтобы достигать результата, а в том, чтобы прикладывать максимум усилий для его достижения. Данный подход к деятельности позволяет сохранять мотивацию и защищает самоуважение человека при отсутствии ожидаемого результата. На начальном этапе взрослой жизни человек часто ставит перед собой недостижимые цели из-за недостатка опыта, проще говоря – создаёт иллюзии. Это нормальный процесс обучения, но если человек очень сильно заряжает себя на получение результата, то он очень сильно разочаровывается при его отсутствии. После этого человек может опустить руки и перестать ставить перед собой серьёзные цели, выбрав вариант «отсиживаться и не высываться». Так надёжнее, спокойнее и разочарований в жизни меньше будет, а следовательно, и эмоциональной боли. Но в позиции «отсиживания» у человека падает самоуважение и он не может ощущать себя полностью счастливым. Что делать в этом случае? Ориентироваться на процесс, а не на результат. Ориентируясь на результат, человек подставляет своё самоуважение под удар, потому что не всегда возможно получить тот результат, который задуман. Ориентируясь на процесс, человек делает ровно

то же самое, но понимает, что его задача – приложить максимум усилий, а уж получится или нет – это второстепенный вопрос. Таким образом, человек остаётся настолько же эффективным, но защищает своё самоуважение.

Сведём информацию о стабильном самоуважении в схему:



Схема 13. Процесс достижения стабильного самоуважения

Дабы окончательно убедить Вас в бесполезности ориентации на результат, рассмотрим процесс возникновения негативных чувств и эмоций.

4.4 Чувства и эмоции

Как возникают чувства и эмоции? И чем они отличаются? **Чувства являются результатом эволюции.** Животные подвержены своим инстинктам, потому что не могут их контролировать. Их поведение автоматически и бесконтрольно для них самих. Они просто выполняют программы поведения, заложенные природой, то бишь генетикой.

Человек с развитием неокортекса получил возможность контролировать свои инстинкты. Когда инстинкты контролируются, они превращаются в чувства, потому что человек начинает их сначала переживать, то есть анализировать, а уже потом принимает решение – стоит их выпускать наружу или не стоит. Если у какого-нибудь животного появится возможность контролировать свои инстинкты, то он моментально совершит эволюционный скачок, потому что станет принимать более разумные решения.

Эмоция – это процесс проявления чувств. Если человек переживает чувство внутри, но не выражает его, то он не проявляет эмоцию. Если человек проявляет своё чувство и делает его достоянием одного человека или группы людей, то он проявляет эмоцию. В принципе даже самые безэмоциональные люди, на взгляд других людей, могут быть очень эмоциональными, например, проявляя свои чувства наедине с самим собой. **То, что чувства есть у всех людей, сомнению не подлежит, потому что любому организму на Земле необходимы инстинкты для того, чтобы выживать.** Чувства и эмоции помогают нам реагировать на внешние обстоятельства и не быть «овощами».

Уровень выражения эмоций отражает уровень открытости или закрытости человека. Эмоциональный человек не может быть закрытым, потому что он открыто проявляет свои чувства, и другие люди понимают, что «на самом деле на душе у этого человека». Конечно, если он не хороший актёр. Закрытая позиция имеет свои плюсы в плане тактического и стратегического принятия решений, поэтому её выбирают осторожные люди, которые ещё не совсем доверяют этому Миру.

Если свести информацию из четырёх предыдущих абзацев в схему, то получится следующее:



Схема 14. Основа структуры чувств и эмоций

Эмоциональные люди любят совершать попытки выбить эмоцию из безэмоциональных людей. Нужно помнить о том, что люди, как часть природы, ничего не делают просто так. **Безэмоциональные люди видят смысл в том, чтобы быть безэмоциональными, иначе они не были бы ими.** Поэтому они остаются не в восторге от этих попыток и даже если

изображают какую-то эмоцию, проявляя свои актёрские способности, то лишь с той целью, чтобы от них отстали. У такого человека лучше спокойно поинтересоваться, о чём он сейчас думает, потому что безэмоциональные люди, как правило, используют чувства как источник для размышлений. Проще говоря, они не выражают свои чувства, а думают о них. Для эмоционального человека это кажется странным, но на самом деле это говорит о более высоком уровне развития аналитических способностей человека, которое выражается в том, что человек думает, прежде чем что-то делать. Таким образом, безэмоциональные люди совершают меньше ошибок. Но в этом есть и минус – у них более пресный вкус жизни, потому что эмоциональные люди как дети относятся к новому опыту и переживают всё в ярких красках.

Источник счастья, опять же, где-то посередине. **Человеку сложно всё время быть аналитиком, потому что тогда теряется вкус жизни, но и быть постоянно ребёнком тоже становится скучно, потому что веселье приедается.** Поэтому человеку нужно поддерживать баланс, проявляя открытость в отношениях с близкими и подходя к профессиональной жизни с закрытой, аналитической позиции.

После введения в теорию чувств и эмоций перейдём к их практической стороне, то бишь к тому, как они влияют на жизнь человека. Разобраться в этом нам поможет следующая схема:



Схема 15. Роль чувств и эмоций в жизни человека

Основная эволюционная функция чувств – направляющая. Они позволяют человеку ориентироваться в полезности/бесполезности собственных действий. Если бы не было чувств, нам было бы безразлично, как действовать, потому что любое действие вызывало бы в нас одно и то же – пустоту. По этой же причине чувства играют определяющую роль в самочувствии человека. **Природа по своей сути эффективна. Всё, что является бесполезным, отмирает.** Человек, как часть природы, так же является организмом, ориентированным на эффективное действие. Это позволяет ему эволюционировать. Если бы нам было безразлично, к чему

приведут наши действия, то не было бы и эволюции, потому что у нас не было бы мотивации действовать эффективно, то есть достигать своих целей.

Простая связь между эффективностью действия и хорошим самочувствием ставит человека в жёсткие рамки, потому что, если его действия неэффективны, то и ощущения счастья нет. С точки зрения природы этот подход оправдан, но нам, конечно, неудобно жить в таких жёстких рамках. Всё, что нам остаётся, – учиться жить уютно, то бишь подстраиваться под условия природы и подстраивать их под себя там, где это возможно. Успехи на этом пути уже есть, потому что я не удивлюсь, если Вы читаете эти строки в тёплой квартире и пьёте приятный чай/кофе. А если даже нет, то рано или поздно Вы окажетесь в этих приятных условиях.

Если перечитать предыдущие два абзаца, то может создаться ощущение роботизированности нашей жизни. Отрицать это бесполезно, потому что мы живём в том Мире, где нужно совершать определённые действия для достижения нужных результатов, так что без поведения на уровне «выполнения функции» ни одному человеку не обойтись. **Но, в отличие от животных, у нас есть развитый неокортекс и развитые лобные доли, которые позволяют нам осознавать и контролировать свои инстинкты и потребности.** Чем более осознанным будет становиться поведение людей, тем более человеческой будет становиться наша жизнь. Сейчас ещё есть отголоски «животного» поведения, когда люди готовы убивать и предавать друг друга, чтобы почувствовать себя сильнее или получить доступ к ресурсам безопасности. **Но всё больше людей понимают, что взаимодействие на равных условиях даёт больше ресурсов безопасности и самоуважения, чем борьба.** Задача людей в том, чтобы окончательно переключать своё мышление со страха потерять на желание совместно развивать. То, что страны до сих пор воюют за ресурсы и ведут тактические и стратегические информационные войны, говорит о том, что большинство людей ещё боится потерять, но в этом Мире всё зависит от фундамента, а не от того, кто живёт на чердаке. Войны ведут не правительства, а конкретные люди, которые выполняют приказы, не задумываясь об их последствиях, потому что они, в свою очередь, боятся потерять свой социальный статус, а следовательно, – свой личный доступ к ресурсам безопасности. **Каждый отдельный человек должен работать над собой и стараться ставить человеческие отношения выше социального статуса, тогда и жизнь станет более человеческой.**

Из схемы 15 видно, что чем больше человек прогнозирует, тем больше он создаёт потенциальных проблем для себя. Конечно, если все прогнозы сбудутся, то потенциал проблемы исчезнет, но если нет, то будет разочарование из-за отсутствия ожидаемого результата. Поэтому можно давать смотреть девочке сахарные мелодрамы, но стоит предупредить её, что в жизни всё немного посложнее и у мужчин есть определённые потребности, которые не очень приятны женщине. Иначе девочка напрогнозирует себе такую иллюзию, которая при столкновении с реальность введёт её в затяжную депрессию, то есть отобьёт желание что-либо прогнозировать в дальнейшем.

Чем точнее прогнозирует человек, тем более счастливым он себя чувствует. Это означает, что его Модель Мира максимально приближена к реальности. Если человек часто ошибается в прогнозах, то это говорит лишь о том, что в голове человека сконструирована Искажённая Модель Мира, которая постоянно заводит его в тупик.

Опасность Искажённой Модели Мира в том, что чем больше прогнозов не сбывается, тем более ничтожным считает себя человек. **Если не произвести реконструкцию Искажённой Модели Мира, то человек рано или поздно придет к состоянию «полного ничтожества», то бишь полностью потеряет самоуважение и впадёт в вечную депрессию, потому что он уже не будет верить в то, что какой-то его прогноз сбудется.** А если прогноз и так и сяк не сбудется, то какой смысл прикладывать усилия?

Сведём эту информацию в схему:



Термин:

Депрессия - отсутствие мотивации, к какой бы то ни было деятельности.

Как Вы уже поняли, игра с прогнозами – это опасная игра для психики. И чем более жёсткий прогноз делает человек относительно своего будущего, тем более опасной эта игра становится. Поэтому умные люди уже давно придумали, как решить эту проблему. Всё, что нужно делать, чтобы защитить свою психику и ощущать себя комфортно на постоянной основе, – это не прогнозировать.

Конечно, полностью от прогнозирования будущего отказаться невозможно, потому что тогда не будет мотивации к деятельности, но, как я уже говорил, от прогнозирования стопроцентного получения результата отказаться стоит. В игре «смерть или результат» Вы быстро проиграете, потому что, даже выиграв, Вы настолько подорвёте здоровье своей психики, то есть «истреплете себе нервы», что сильно сократите свою жизнь. Как я уже говорил, вместо требований от себя результатов нужно сосредотачиваться на требованиях от себя максимальных усилий для его достижения. В игре «я сделал всё, что мог и уже за это могу уважать себя» Вы не проиграете никогда, потому что максимум усилий Вы сможете приложить всегда.

Если мы вспомним о том, что наши чувства и эмоции определяют наше самочувствие, то станет понятно, что:

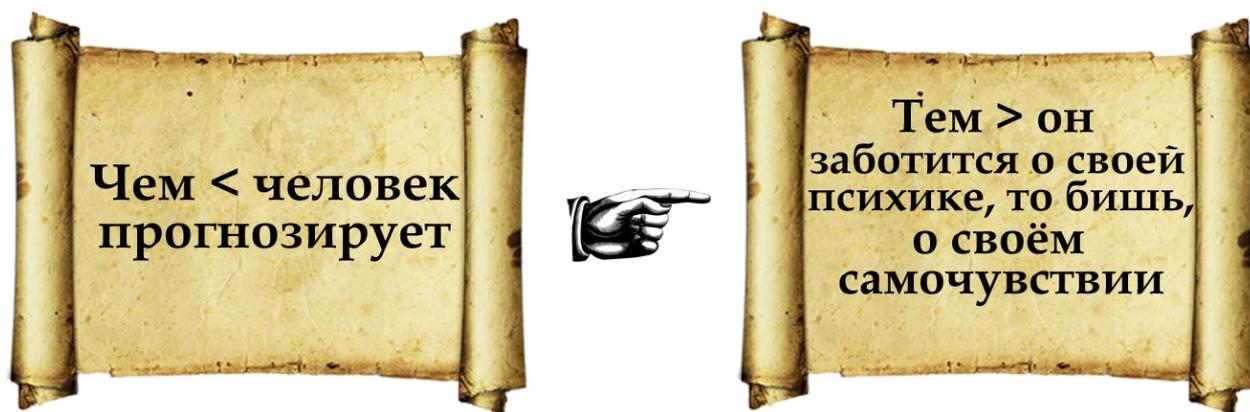


Схема 17. Основа заботы о своей психике

Часть вторая

1. Уровни самоуважения

Вы подумали над тем, ради чего живёте? Зачем Вы встаёте каждое утро? Зачем куда-то идёте? Зачем с кем-то общаетесь? Если Вы внимательно читали первую часть и размышляли над тем, что там написано, то Вам в голову мог прийти универсальный ответ: «чтобы чувствовать себя комфортно». **Правда, у людей с отсутствием самоуважения более точным ответом будет: «чтобы выживать».**

1.1 Отсутствие самоуважения

Чем отличается человек без какого-либо самоуважения? Для ответа на этот вопрос нужно понять, как проявляется отсутствие самоуважения у людей на практике, в жизни.

Человек без самоуважения не уверен, что у него может что-либо получиться. Он не берётся ни за какое дело, избегает деятельности, как только это возможно, потому что он уверен в том, что у него ничего не получится. Такое поведение связано с отсутствием навыка самомотивации. Как правило, таким людям приходилось проходить «испытание родителями» или приходится проходить его до сих пор.

Термин:

«Испытание родителями» – разрушение родителями самоуважение ребёнка любыми удобными и возможными способами.

Как правило, родители применяют разрушительные воспитательные методы с благими намерениями, но сути дела это не меняет.

Родители являются для человека первым источником информации, на основе которого он заполняет пустоту в своей голове, иначе говоря, формирует свою Модель Мира. При этом из-за ограниченных физических возможностей и отсутствия жизненного опыта человек в детском возрасте

совершенно беззащитен. Он абсолютно зависит от своих родителей, потому что они являются для него источником получения ресурсов безопасности.

Условия, в которых ребёнок абсолютно беззащитен и зависим от родителей, формируют ситуацию, в которой он слушает и принимает «за правду» всё, что говорят его родители. Поэтому, если родители будут говорить ребёнку, что он ни на что не годен или будут стараться мотивировать его быть лучше, замечая его ошибки и акцентируя на них внимание, то ребёнок действительно поверит в то, что он ни на что не годен, или в то, что его действия в принципе ошибочны. Несмотря на то, что большинство родителей разрушают самоуважение своих детей неосознанно, сути дела это не меняет, потому что, независимо от того, осознанно или неосознанно действует человек, результат его действий не меняется. Как известно, незнание законов не освобождает от ответственности за их нарушение.

Результатом «испытания родителей» является отсутствие самоуважения у человека во взрослой жизни или нестабильное самоуважение, если ребёнок проявлял характер в подростковом возрасте и посылал родителей с их придирками «куда подальше». Отсутствие самоуважения является более разрушительным результатом, потому что без самоуважения человек теряет веру в себя, что не позволяет ему развивать навыки. Человек выбирает тактику «сидеть и не высовываться», чтобы не получить очередной «нагоняй» в своей жизни за очередную свою ошибку. Таким образом, человек не развивает свою личность и становится «пустым местом».

Отсутствие личности, по сути, является следствием парализующего страха ошибки. Если человеку сильно «влетало» в детстве за ошибки, то страх именно такого патологического уровня и сформируется. Человек бессознательно или сознательно будет ждать наказания за каждое своё ошибочное действие. А если в жизни ошибок не избежать, то лучше вообще не действовать, верно? Логичное и справедливое убеждение.

Как Вы помните из первой части, достижение ощущения комфорта связано с достижением желаемых результатов от своих действий. Если человек не получает того, что хочет, то он не будет ощущать себя комфортно ни при каких обстоятельствах. Это противоречит закону природы «об эффективности», который говорит о том, что всё, что бесполезно –

деградирует и умирает как вид. Пока у человека есть ресурсы организма, то есть физические и психические силы, он должен ставить перед собой задачи и достигать их. **Мы ничего не можем поделать с этим законом, он продиктован эволюцией. Но в нашей власти определять то, какие задачи ставить перед собой.**

Человеку, у которого отсутствует самоуважение, хватает психических сил, чтобы идти только по самому лёгкому пути – ставить себе задачу избегать постановки серьёзных задач, дабы избегать серьёзной деятельности и серьёзных ошибок. Это не плохо и не хорошо. Это оправдано. Если человек не верит, что сможет что-либо сделать, и уверен в том, что обязательно совершит ошибку, ему нет смысла мотивировать себя на серьёзную деятельность.

Если с отсутствием самоуважения всё так плохо, то какие плюсы даёт нестабильное самоуважение?

1.2 Нестабильное самоуважение

Человек с нестабильным самоуважением уже познал чувство успеха и знает, что «на что-то я способен». Зная ощущение эйфории от достижения желаемого результата, такой человек кидается в гонку за повышением своего самоуважения. Он хочет насытиться им, почувствовать себя действительно значимой единицей общества и сильным человеком.

Проще говоря, человек с нестабильным самоуважением начинает свой путь в сторону стабильного самоуважения, потому что уже понимает, что стабильное самоуважение – это ощущение спокойствия уверенности в себе, то бишь комфорта, который не зависит от внешних обстоятельств.

Но внутри у человека с нестабильным самоуважением остаётся масса сомнений относительно того, правильно он действует или нет. Это «багаж из детства», в котором к нему проявляли недостаточно уважения как к личности. Чтобы не увеличивать этот багаж в подростковом возрасте и взрослой жизни, человек формирует защитную оболочку уверенного в себе человека. **Этот человек может быть надменен или отстраненно высокомерен.** Он может сказать Вам что-то обидное просто ради того, чтобы почувствовать свою силу. Когда у человека нестабильное

самоуважение, его задача в любом споре, в любом взаимодействии с другими людьми оставаться победителем. Даже, если ему самому и всем вокруг понятно, что он не прав, он никогда не признает этого. Почему? Потому что ему надо защищать своё самоуважение, которое пока находится в хрупком положении. Ему очень не хочется опускаться на пункт ниже и терять своё самоуважение окончательно. **Он хочет двигаться вперёд, к стабильному самоуважению, но из-за слабой подготовки в навыках межличностного взаимодействия он может начать самоутверждаться за счёт других людей и прослывет «странным и неприятным типом» среди своих знакомых и коллег по работе.**

Простой пример. Человек, у которого отсутствует самоуважение, никогда не полезет в драку, потому что он будет уверен, что проиграет. Он будет защищаться, если дело дойдёт «до горячего», но инициатором драки никогда не будет. Человек с нестабильным самоуважением, который считает свой навык участия в драках достаточно развитым, будет постоянно лезть в драки. Он достигает в них желаемого результата, который дарит ему чувство комфорта из-за развития самоуважения. Если бы такой человек мог сделать свою жизнь бесконечным каскадом драк, в которых он побеждает, то он бы её сделал именно такой, потому что тогда он мог бы достичь стабильного самоуважения, то есть стабильного ощущения комфорта.

Теперь Вы понимаете, почему фанатские группировки развиваются по всему Миру? Логично, что если в школе человека считают ни на что не годным и ему сложно достигать там желаемых результатов, то он начинает искать источник для самоуважения в каких-то других сферах жизни. Повышение самоуважения через драки для мужчины является одним из самых простых, потому что в драках достигается быстрый результат, победил – молодец, проиграл – ну что поделать, зато был мужиком.

Мы уже рисовали подобную схему в первой части книги, но будет полезно посмотреть на неё с другой стороны:



Схема 18. Процесс стабилизации самоуважения

Если мы продолжим рассматривать человека, у которого развит один единственный навык – участия в драках, то мы придём к неутешительному выводу. Теоретически такой человек будет стремиться любое взаимодействие с другими людьми довести до драки. Надеюсь, Вы уже сами понимаете почему.

Процесс стабилизации самоуважения может привести человека как в тупик, так и к открытию перед ним всех дорог жизни. Тот путь, который

выбирает человек, зависит от того, какие навыки он решает развивать. Известна история Брюса Ли, который, обладая выдающимися физическими данными, рос в не самых благоприятных условиях для гармоничного развития личности. Он сам говорил о том, что у него было два пути – спорт или преступность. Перед таким выбором останавливается множество молодых людей. Один и тот же навык они могут использовать как для разрушения, так и для созидания. Навык похож на кухонный нож. Полезен или вреден он зависит от того, как Вы его используете.

Если Вы его используете для разрушения, создания дискомфорта для других людей, то Вы приобретаете себе лишние проблемы. Другие люди имеют возможность объединить свои усилия и убрать Вас из социальной жизни. **Если Вы используете свой навык для созидания, то есть помогаете другим людям чувствовать себя более комфортно, то Вы будете процветать, потому что другие люди будут заинтересованы в Вашем существовании.** Общество – это огромный взаимосвязанный организм, в котором люди объединены в группы и выполняют различные роли.

Например, есть группа, которая занимается строительными материалами. У них есть клиенты, которые покупают эти материалы. Полученные деньги люди из строительных компаний тратят в магазинах. Некоторые сотрудники и владельцы магазинов тратят заработанные деньги, пользуясь услугами людей, занятых в автомобильной сфере. Некоторые люди из автомобильной сферы тратят заработанные деньги на строительные материалы. Цепочка замыкается. Как Вы понимаете, в реальной жизни данная цепочка в десятки, а иногда и сотни раз длиннее, но суть в том, что все взаимосвязаны.

Представим, что возникает человек, который приходит к владельцу магазина и забирает у него деньги силой или просто крадёт их. Он потом так же может воспользоваться услугами людей из автомобильной или строительной сферы, но его воздействие на цепочку дисгармонично. Она могла спокойно обойтись и без него. Он просто пришёл и взял то, что ему не принадлежит, с общественной точки зрения. **Рано или поздно общество объединится и уберёт дисгармонизирующий элемент, потому что каждый в цепочке понимает, что к нему так же могут прийти и произвести дисгармоничное воздействие.**

Любая система, созданная людьми, как и сам человек, стремится к эффективности. Поэтому все дисгармоничные, то есть бесполезные элементы данных систем будут убраны. Всё, что бесполезно, деградирует и умирает как вид. Человек может прожить в достатке свою жизнь, используя свои навыки дисгармонично. Но его дети и его род сильно пострадают от этого.

Какого человека Вы назовёте полноценным – у которого сложилась личная жизнь или профессиональная? Приоритеты можно ставить как угодно, но суть заключается в том, что личная жизнь дополняется успехами в профессиональной, и наоборот.

Поэтому природа создала более жёсткий тип человека – мужчину и более мягкий – женщину. Распределение полов – это природный способ распределения труда. Мы развились до того уровня жизни, когда в основном распределяем труд между техникой. Поэтому сейчас мужские и женские роли начинают сливаться. Мужчина спокойно может заниматься домашними делами, а женщина строить карьеру. И это нормально, потому что и мужчина, и женщина в этих ролях могут быть эффективными.

Данное положение вещей расширяет возможности и приводит человека к тому, что он может в течение своей жизни реализовать себя как в профессиональной, так и в семейной жизни. Чем дальше будет развиваться жизнь, тем более неуютно будут чувствовать себя люди, которые развиваются однобоко.

Поэтому уже сейчас для стабильного самоуважения можно считать необходимыми навыки как профессиональные, так и межличностные.

Термины:

Профессиональные навыки – навыки, которые позволяют человеку достигать желаемых результатов в профессии.

Межличностные навыки – навыки, которые позволяют человеку достигать желаемых результатов при взаимодействии с другими людьми.

В профессиях, основой которых является взаимодействие между людьми, межличностные навыки могут быть частью профессиональных.

Например, если человек умеет драться, то он может сделать карьеру в спорте, но в семейной жизни этот навык не поможет. **Поэтому сильный с виду человек может ощущать себя очень слабым, переступая порог своего дома.** Он может надеть защитную оболочку, но сути дела это не поменяет. Чувствуя, что он теряет самоуважение дома, потому что не знает, как себя вести с близкими, человек начинает реже появляться дома. Так люди становятся трудоголиками.

Возникает логичный вопрос: зачем человек заводил семью, если у него нет достаточных навыков для того, чтобы быть её участником? Ответ заключается в том, что существуют общепринятые нормы, которые помогают сомневающимся людям принимать решения.

Термин:

Общепринятые нормы – действия, которые одобряются большинством людей.

Например, выходить замуж/жениться является общепринятой нормой, потому что так жило множество поколений до нас, и данная схема отношений оказалась эффективной.

Если сформируется общество, в котором большинство людей будут считать более эффективным оставаться холостым/незамужней, то отсутствие брака станет общепринятой нормой, и на людей, которые будут официально оформлять свои отношения, будут смотреть косо.

Действия, которые проходят проверку нескольких поколений и помогают развиваться обществу, становятся «общепринятыми нормами», но любые «общепринятые нормы» меняются со временем, потому что общество не может развиваться, не изменяясь.

Человек с нестабильным самоуважением постоянно сомневается в том, правильно он себя ведёт или нет, правильные решения принимает или ошибочные. Часто он находит ответ на эти мучающие вопросы через одобрение/неодобрение своих действий со стороны других людей. **Поэтому люди с нестабильным самоуважением стремятся соблюдать общепринятые нормы.** Всегда легко найти человека, который их одобрит.

Таким образом, человек сам себя ловит в ловушку, потому что он берёт на себя обязательства, которые не в состоянии выполнять.

Сомнения играют злую шутку с человеком. Пытаясь избежать ошибки, он прислушивается к более опытным людям, которые судят его по себе и не могут оценить того, какие навыки развиты у человека, а какие нет. Они дают ему совет относительно своего опыта, который неприменим к его реальной жизни, так как у него развиты другие навыки. Если человек берёт на себя обязательства, которые не соответствуют его навыкам, то он обрекает себя на ощущение несчастья и дискомфорта. Он не сможет достичь желаемых результатов в этих сферах жизни, потому что не готов к ним.

У человека с отсутствием самоуважения никогда нет сомнений. Он всегда уверен в том, что у него ничего не получится. Он даже защитных оболочек не носит. Человек с нестабильным самоуважением подвержен сомнениям, потому что у него есть вера в себя, но он не уверен, что сможет сделать всё так, как хочет. Если он решает, что сможет, то надевает защитную оболочку, дабы защитить себя от появления лишних сомнений, которые может вызвать информация извне. У него и так достаточно сомнений, зачем слушать других сомневающихся в нём людей? Ничего нового они ему не скажут. **Иногда люди с нестабильным самоуважением напоминают человека, который надел гидрокостюм и ушёл под воду.** Он никого не слышит, но уверенно движется вперёд, в малопонятном для других направлении. Подобные защитные оболочки, которые практически полностью разрывают связь человека с внешним миром и лишают его возможности принимать обратную связь, часто приводят человека к столкновению со скалами, то есть к полному разочарованию в своей жизни. **Правда, бывают случаи, что данная тактика приводит человека в те места, где не ступала нога человека.** Но сообщить о своём открытии ему становится очень сложно, потому что связь с социумом потеряна. Поэтому многие гениальные открытия проходят бесследно. Мы все живём в социуме и все живём ради его развития. Любой человек может оторваться от него, но это говорит лишь об отсутствии у него межличностных навыков, проще говоря, понимания других людей.

Если мы пришли к выводу, что для развития стабильного самоуважения необходимы два вида навыков – профессиональные и межличностные, то какими навыками должен обладать человек со стабильным самоуважением? Ответьте на этот вопрос. Вы сомневаетесь в правильности своего ответа ☺?

1.3 Стабильное самоуважение

Представьте человека, который уверенно себя чувствует как на работе, так и в семейной жизни. И от того, и от другого он получает удовольствие. Как можно усложнить жизнь данному человеку? Теоретически никак. Если у него возникнут проблемы на работе, то он будет больше уделять времени семейной жизни, и наоборот. При этом, учитывая то, что у него есть как профессиональные навыки, так и межличностные, проблема долго существовать не будет, потому что он будет прикладывать усилия к тому, чтобы решить её, и обязательно решит, потому что испробует все возможные варианты. Даже когда испробованы все варианты решения проблемы и проблема не решена, это означает её автоматическое решение, потому что человек для себя понимает, что решить её просто невозможно, и успокаивается. В общем, к такому человеку действительно «не подкопаться». **Стабильность тем и отличается, что она позволяет быть устойчивым к любым внешним раздражителям.**

Если человека с нестабильной психикой постоянно мучают сомнения о том, правильно ли он поступает, то что тревожит человека со стабильным самоуважением?

Сомнения приводят человека к состоянию психического напряжения, потому что он безостановочно думает о том, как поступить, и даже приняв решение, сомневается в нём, думая о том, что может быть, лучше, всё-таки, поступить по-другому. Его психика постоянно напряжена размышлениями и метаниями между вариантами, и чем больше подгоняет себя человек, думая о том, что «решение нужно принять сейчас», тем больше напряжения создаётся в его психике. Она напоминает электрический прибор, который вот-вот сгорит из-за работы под повышенным давлением.

Чем отличается человек со стабильным самоуважением? Он спокоен и расслаблен. Он не применяет излишнего давления к себе. **По сути, отсутствие самоуважения связано с патологическим, парализующим страхом ошибки. Нестабильное самоуважение связано с умеренным страхом ошибки. Стабильное самоуважение связано с отсутствием страха ошибки.**

В профессиональной деятельности самоуважение, которое не зависит от того, «совершил я ошибку или нет», даёт возможность человеку набирать максимум профессионального опыта за короткий промежуток времени. Человек со стабильным самоуважением не боится действовать. Если он мыслит логично, то он начинает достаточно быстро двигаться по социальной лестнице, потому что его прогресс в развитии навыков довольно быстро замечают. Если стабильное самоуважение присутствует, но человек мыслит алогично, то он может совершать дисгармоничные действия без страха совершить ошибку. Это так же даст ему быструю определенность в жизни, потому что после увольнения ему придётся выбирать, зарабатывать асоциальным путём или пересматривать свою Модель Мира и начинать жить по-новому.

Если человек доверяет истинной информации, то есть мыслит логично и у него отсутствует страх ошибки, то перед ним открываются все двери, потому что он начинает приносить людям пользу. Когда человек приносит пользу, он получает от этого выгоду сам, потому что другие люди обращаются к нему за услугами и они заинтересованы в его существовании. Таким образом, человек получает социальный статус и доступ к ресурсам безопасности в том количестве, которое ему требуется.

Скорость развития социального статуса зависит от того, какой профессиональный навык в себе развивает человек. Если он уже востребован обществом, то скорость будет быстрой. Если навык является новым для общества, то придётся подождать, пока оно привыкнет к новой информации и создаст условия для активной реализации нового навыка. Например, будучи юристом, сейчас дорасти до высокого социального статуса несложно, потому что общество переживает «бум» судебных взаимоотношений и потребность в юристах высока. Тем, кто занимается криогеникой и сверхпроводниками, заслужить социальный статус сложнее, потому что общество пока не ощущает в них высокой потребности, хотя за этим будущее.

В любом случае любая созидательная деятельность даст человеку желаемый социальный статус, если он будет спокойно относиться к своим ошибкам и последовательно развивать свой навык. Развитие навыка базируется на практике, то бишь на получении опыта.

Мозг так устроен, что он заточен под формирование привычек. Привычка – это совершение определённой последовательности действий «на автомате».

Например, в физической деятельности наработка привычки связана с многократным повторением нужных движений. В психической, то есть умственной, деятельности наработка привычки связана с повторением информации в определённой последовательности. Назовите свой адрес. Представим, что Вы переехали на соседнюю улицу в определённый дом и определённую квартиру. Попробуйте назвать свой новый адрес. Поначалу новый адрес будет проговариваться медленнее, потому что в неокортексе не образовались прочные связи между нейронами, в которых хранится информация о новом адресе. Если Вы реально когда-нибудь переезжали, то вспомните, за какое время Вы начинали ходить до нового дома от метро или остановки «на автомате». Поначалу ходьба по-новому маршруту требовала от Вас напряжения психики, чтобы вспомнить, куда идти, и не заблудиться. То время, через которое Вы начинали ходить до квартиры «на автомате», является тем временем, которое Вам необходимо для формирования новых прочных связей между нейронами. **Процесс формирования прочных связей между нейронами и есть процесс формирования привычки.**

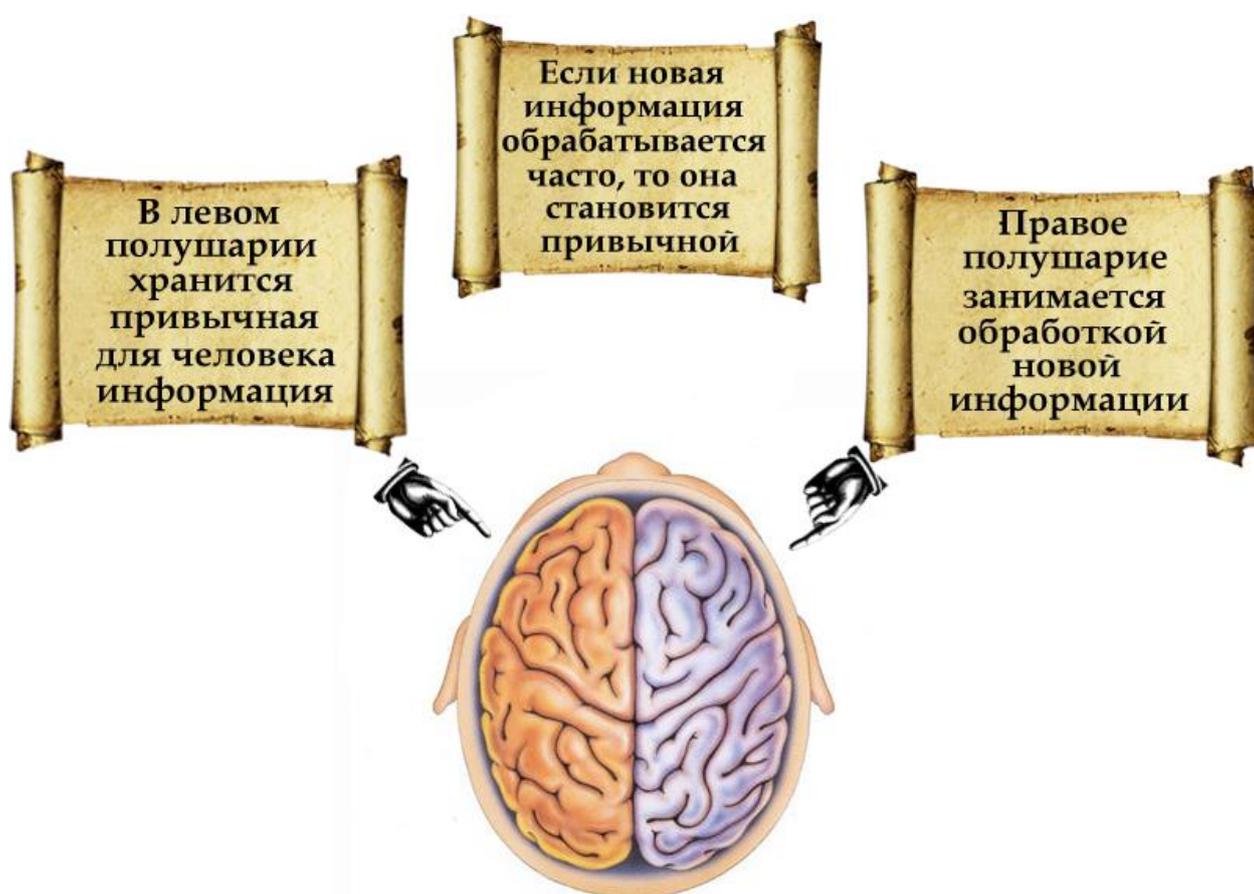
Действие «на автомате» означает, что Вы выполняете определённую последовательность действий без мыслительной деятельности. Психика в это время отдыхает или думает о чём-то другом, а Вы просто идёте домой.

Это очень эффективное распределение функций между двумя полушариями мозга. До сих пор популярно мнение, что левое полушарие отвечает за логику, а правое за творчество. Современные представители нейропсихологии расширили эту теорию. Новые исследования показывают, что левое полушарие хранит в себе привычные программы поведения, которые человек использует чаще всего. Правое полушарие ориентировано на обработку новой информации. **Любая привычка – это некогда новая информация.** Поэтому сначала любая информация проходит через правое полушарие, и если человек часто к ней обращается, то она получает ярлык «важной информации» и переходит на хранение в левое полушарие, чтобы человеку было легче обращаться к этой информации.

В чём заключается лёгкость обращения? В том, что человек может обращаться к этой информации в любой момент, параллельно обрабатывая

новую информацию. Вспомните свои рабочие будни. Если с Вами происходило что-то необычное, то Вы могли продолжать рутинную работу, размышляя об этом «необычном». **Левое полушарие формирует фундамент психической деятельности – помнит все навыки, необходимые Вам для жизни, и воспроизводит их «на автомате», освобождая мыслительную деятельность для правого полушария, которое помогает Вам анализировать новую информацию.** Таким образом, формируется бесконечная цепочка обучения⁶.

Сведём информацию о работе полушарий в схему:



Левое и правое полушарие работают по разным алгоритмам, позволяя человеку одновременно заниматься рутинной и обработкой новой информации.

Схема 19. Процесс формирования привычек и навыков у человека⁷

⁶ Подробнее теория «рутины/новизны» описана в книге Элхонна Голдберга «Управляющий мозг: лобные доли, лидерство и цивилизация».

⁷ Основа рисунка взята с <http://www.brainharmonycenter.com/>

Поэтому, чем больше практики Вы будете набирать в развитии какого-либо навыка, тем быстрее информация перейдёт из левого полушария в правое, и образуется навык. То, что несколько месяцев назад казалось Вам очень сложным, станет для Вас рутиной. И так возможно с любым навыком, при одном условии – если для развития этого навыка у Вас есть мотивация.

2. Мотивация

Представьте, что Вам предлагают сделать какое-либо полезное дело, чтобы получить «нагоняй». Будет ли у Вас мотивация совершать данное действие?

Мотивация в своей сути – это желание что-либо делать. Для того, чтобы желание появилось, человеку нужно понимать, что результат действия будет полезен для него. **Понимание полезности действия и рождает мотивацию.**

При этом источником мотивации можете быть как Вы сами, так и кто-то другой. Поэтому для полноценного понимания термина «мотивация» его необходимо разделить на два других термина – «самотивация» и «мотивация извне».

Термин:

Самотивация – навык развития у себя желания что-либо делать.

Навык самотивации является доступным абсолютно каждому, но не каждый знает о его важности. Психика, как мы уже говорили, ориентирована на эффективное действие, то есть на достижение желаемых результатов. **Если человек не верит, что достижение желаемого результата возможно, то психика не будет мотивировать его на действие и будет права.** Какой смысл тратить ресурсы организма на деятельность, которая не принесёт желаемых результатов?

Для того, чтобы развивать навык самотивации, нужно учиться верить в возможность достижения желаемых результатов. Но это не говорит о том, что надо закрыть глаза на реальность и проговаривать про себя: «В этом Мире всё возможно, и если я захочу, то это сбудется». Если Вы до сих пор верите в существовании волшебной палочки, то я Вам советую продолжать смотреть советские и диснеевские мультики. При таком подходе в реальной жизни Вы всё равно не достигните желаемых результатов.

Смысл развития навыка самотивации заключается в развитии навыка сбора информации. Для того, чтобы понимать, реально получение желаемого результата или нет, нужно иметь необходимую информацию для ответа на

этот вопрос. Если этой информации нет, то человек не может реалистично оценить возможность достижения желаемого результата. Это приводит к тому, о чём мы с Вами уже говорили в первой части:



Навык самомотивации является необходимым для развития у себя других навыков. Любых других навыков 😊 Потому что если Вы не научитесь мотивировать себя на деятельность, то Вы не сможете набирать практический опыт, который является источником развития навыка любого вида. В свою очередь, навыки необходимы для того, чтобы достигать желаемых результатов. Достижение желаемых результатов, как мы помним, является источником ощущения счастья. Таким образом, без навыка самомотивации человек обрекает себя на ощущение несчастья. Схематично это выглядит следующим образом:



Правда, есть один выход, которым пользуются многие люди: найти другого человека, который возьмёт на себя функцию мотивации, то есть мотивация извне. Для её воплощения в реальности нужно, чтобы результат от деятельности, на которую Вас мотивируют, удовлетворял и Вас, и другого человека. Например, если другой человек заработает с помощью Вас 100 у. е. и поделится с Вами 50 у. е., и Вас это устроит, то он будет Вас мотивировать. Однако этот подход делает человека зависимым от другого человека, потому что если он исчезнет из Вашей жизни, то Вы снова останетесь без мотивации к деятельности.



Схема 22. Процесс поиска мотивации извне

Как Вы уже поняли, на принципе мотивации извне базируется стандартная работа «по найму», и из этой же схемы становится понятно, почему некоторые люди не могут жить без работы. Они не умеют занимать сами себя деятельностью и поэтому находятся в зависимости от своих работодателей.

Термин:

Мотивация извне – воздействие на человека, которое рождает у него желание что-либо делать.

Психика обладает генетически обусловленной потребностью в постоянной занятости. **Поэтому даже когда мы хотим отдохнуть, нам в голову начинают лезть различные мысли.** Если бы потребности в постоянной активности психики не было, то человеку было бы сложно эволюционировать, потому что он мог бы спокойно сидеть и ничего не делать всю свою жизнь, довольствуясь тем уровнем комфорта, в котором он родился. Посему природа решила дать человеку «перманентный пинок под зад», дабы он не сидел без дела и быстрее развивался. Стоит отдать природе должное, потому что у неё получилось достичь желаемого результата 😊.

Потребность в постоянной психической активности формирует у человека потребность постоянно занимать себя чем-нибудь. Поэтому человеку так сложно сидеть без дела долгое время. Однако можно сидеть без дела в удовольствие, когда психика уже поработала и ей надо отдохнуть. Усталость психики выражается в ощущении лени и желании спать. **Лень – это следствие переизбытка однотипной информации.** Например, если Вы чем-то занимаетесь несколько дней, месяцев или лет подряд и не переключаетесь на другие дела, то психика устаёт от однотипности, и Вам становится скучно. Информация от однотипной деятельности приедается, и появляется лень как сообщение от психики: «займись чем-то другим, ты не развиваешься».

Развитие в понимании психики – это изучение новой информации. Поэтому эффект «приятной усталости психики» достигается, когда человек поглощает новую информацию. Когда Вы сталкиваетесь с чем-то новым для себя, концентрируетесь и пытаетесь разобраться в этом, психика начинает активно работать, обрабатывая новую информацию. Как тело после активных

физических нагрузок просит у Вас отдыха, чтобы напитать мышечную систему и сделать её сильнее для последующих нагрузок, так и психика просит у Вас отдыха, чтобы обработать всю новую информацию и найти для неё место в неокортексе. Окончательная обработка информации психикой производится во время сна. Поэтому фраза «утро вечера мудренее» не просто популярна, но и имеет прямое отношение к действительности.

Так что лучше иметь навык самомотивации, чем быть зависимым от мотивации извне. **При наличии самомотивации Вы никогда не останетесь без дела, потому что сами всегда будете знать, что надо делать.**

Как происходит развитие навыка самомотивации? Оно начинается самопроизвольно, после построения Реальной Модели Мира в своей голове. Отообразим этот процесс на схеме:



Схема 23. Процесс развития уверенности в себе

Уверенность в себе есть не что иное, как уверенность в своих прогнозах о будущем. Подумайте: какого человека Вы называете «уверенным в себе»? Как правило, это тот человек, который точно знает, что ему делать. Почему он точно знает, что надо делать? Потому что он нарисовал у себя в голове определённую картину будущего и уверен в том, что «так и будет». **Он уверен в верности своего прогноза, и поэтому он уверен в своих действиях.**

Может ли человек с нестабильным самоуважением быть уверенным в себе? Мы определились, что у него постоянно возникают сомнения по поводу верности своих действий. Эта неуверенность – следствие того, что он не уверен в своём прогнозе будущего. Он предполагает, что «может быть вот так», но тут уже у него возникает мысль: «а может быть, будет вот так». **Как результат разногласий в мыслях возникает состояние неопределённости, которое рождает сомнения.**

Поэтому человек с нестабильным самоуважением, то есть тот, который боится совершать ошибки и стремится действовать наверняка, не может развивать навык самомотивации. **Вместо того, чтобы мучить себя, такому человеку легче спросить у другого человека, что делать и когда.** Так он получает определённость и в случае неудачи может обвинять не себя, а другого человека. Таким образом, человек защищает своё самоуважение от дальнейшей дестабилизации, но теряет возможность самостоятельно выбирать, что делать.

Навык самомотивации может развиваться только у человека, который не боится совершать ошибок, потому что **правда жизни заключается в том, что возможность сделать точный прогноз будущего появляется очень редко.** Связано это с тем, что в настоящем очень редко представляется возможность собрать всю необходимую информацию для точного прогноза. Делая прогноз о будущем и доверяя ему, человек практически каждый раз рискует. Риск заключается в том, что человек может неправильно спрогнозировать будущее и допустить ошибку. Винить за ошибку кроме себя будет некого.

Как Вы относитесь к ошибкам? После них Вы начинаете меньше себя уважать? Если да, то Ваше самоуважение зависит от внешних обстоятельств, и думать о самомотивации Вам рано. Вы ещё не готовы к ней. Ищите людей,

которые будут брать ответственность за Ваши действия на себя. Таким образом, Вы защитите себя от совершения ошибок.

3. Определённость

Термин:

Определённость – понимание того, как следует действовать в будущем.

Неопределённость – это отсутствие информации о будущем. Как Вы понимаете, она мешает создавать определённость.

Задача человека, который находится в состоянии неопределённости, состоит в том, чтобы создать определённость. Для этого существует два метода:

- 1) абсолютное доверие к непроверенной информации;
- 2) создание условий для проверки информации.

Например, женщина живёт несколько лет с мужчиной и уже ожидает, когда он сделает ей предложение. Она ждёт, ждёт и, не выдерживая состояния неопределённости, спрашивает мужчину прямо или немного косвенно о том, собирается он «чесаться» или нет. Мужчина говорит, что «конечно собираюсь, но позже, сейчас не время, милая». На вопрос, когда время настанет, он, как настоящий дипломат, ловко уходит от ответа, переводя разговор на другую тему. Женщина ведётся на уводящий приём и остаётся без точного ответа, продолжая оставаться в состоянии неопределённости. Что ей делать?

1) Она может поверить мужчине, что официальное оформление отношений будет, и продолжить спокойно жить и ждать. Если она ему поверит на 100%, то бишь без всяких сомнений, то она даже может начать строить семью без официального оформления.

2) Если женщина не доверяет мужчине и подозревает, что он может уйти к другой женщине в любой момент или просто уйти, то она в целях получения определённости в максимально короткие сроки ставит вопрос «ребром». Она говорит ему: «Если ты хочешь быть со мной, то мы оформляем наши отношения официально, если нет, то расходимся». Жёстко, но справедливо. В таких обстоятельствах

мужчина вынужден давать конкретную информацию прямо сейчас, и женщина получает желанную определённость.

Рассмотрим другой пример. Мужчина долгое время работает в компании и дорос, в своих глазах, до повышения на давно желанную должность. Мужчина поднимает вопрос о повышении, говоря: «Мне уже неинтересно работать на старой должности», и руководство отвечает ему: «Ты хороший работник, мы заинтересованы в тебе, и повышение будет в ближайшее время». Проходит один месяц, второй, а мужчину продолжают «кормить» обещаниями. В нём селится состояние неопределённости, потому что он начинает подозревать руководство в обмане: «скорее всего, они хотят удержать меня на старом месте, потому что новое припасли для кого-то другого, но и отпускать меня не хотят, потому что я работаю эффективно». Что делать мужчине в данной ситуации?

1) Он так же может поверить руководству. Но в данном случае советую поставить крайний срок «доверия», сказав себе: «Я верю руководству ещё полгода, если за это время ничего не меняется, то их слова автоматически становятся обманом, и я со спокойным сердцем ставлю вопрос «ребром». Доверие с «крайним сроком» позволяет получить определённость в любом случае.

2) **Если руководство действительно водило мужчину «за нос» и за полгода ничего не меняется, то мужчина ставит вопрос «ребром»,** или он может поставить вопрос «ребром» изначально, если определённость нужна в кратчайшие сроки.

Но давайте подумаем над вопросом: зачем вообще нужна определённость?

Определённость нужна для планирования своих дальнейших действий. Если женщина хочет семью, ей нужно понимать, с кем она будет её строить, чтобы совершать конкретные действия для построения той семьи, которую она хочет. Какой смысл женщине строить семью с тем человеком, который на самом деле не хочет семью и по каким-то причинам «кормит» её обещаниями, создавая у женщины состояние неопределённости? **Строя семью в таких условиях, она истреплет себе все нервы, постоянно сомневаясь в верности своих действий.**

В ситуации с мужчиной то же самое. **Он хочет построить карьеру, ему нужна информация о том, где именно он сможет её построить.** Если он поймёт, что не сможет построить карьеру в своей нынешней компании, то он получит определённость, которая будет заключаться в том, что в этой компании он просто теряет время. Таким образом, неопределённость развеется, и он поймёт, как надо действовать, а именно начнёт искать ту компанию, в которой оценят его профессиональные навыки так, как он этого желает.

Состояние неопределённости, с одной стороны, удобно, потому что в нём можно находиться сколько угодно времени и не двигаться вперёд, то есть не совершать ошибок. Но если уж человек сформировал у себя стабильное самоуважение, развил навык самомотивации, то определённость ему необходима, чтобы достигать желаемых результатов.

4. Планирование

Если человек получает определённую цель, то для достижения желаемого результата ему остаётся составить план своих действий. **Планирование базируется на двух действиях:**

- 1) представление в голове желаемого результата;
- 2) понимание того, какие шаги необходимо совершить для его достижения.

Вроде бы всё просто, но людей целенаправленно навыку планирования не обучают. Вы встречали в школах или вузах такой предмет, как «планирование»? Я – нет ☺ **Поэтому многие люди не осознают важность процесса планирования, что часто создаёт большие проблемы в их жизни.** Большие, в смысле сложно разрешимые, проблемы, как мы уже говорили в первой части, есть у всех и всегда, вопрос всегда в том, знает человек, как решать свои проблемы, или нет.

Первый пункт – «представление в голове желаемого результата» – по своей сути является прогнозированием будущего. Прогноз будущего нужен для создания мотивации к деятельности. Если человек не представляет, какое будущее он хочет, то ему и делать нечего.

Учитывая то, что в своей голове мы можем нарисовать всё, что угодно, прогноз будущего редко имеет прямую связь с реальностью. Как правило, он имеет прямую связь с воображением, поэтому «наяву» не всегда получается так, как планировалось изначально, и это нормально.

Второй пункт – «понимание того, какие шаги необходимо совершить для его достижения» – имеет прямую связь с реальностью, и он расставляет всё «по своим местам». Когда человек представил будущее в своей голове, он понял, к чему стоит стремиться. Потом он задаёт себе вопрос: а как реализовать это будущее в реальности? И переходит к планированию. Планирование может как дать человеку инструмент для достижения желаемого результата, так и дать ему понять, что прогноз будущего нереалистичен и стоит с этим смириться.

Создание иллюзий связано с наличием у человека прогноза будущего, но с отсутствием планирования. Человек создал определённую картинку у себя

в голове, она ему понравилась, он уже хочет реализовать её «наяву», но предпринимает хаотичные действия, которые раз за разом заводят его в тупик. Если бы человек сел и подумал над вопросом, как ему достичь желаемого результата, у него было бы два варианта:

- 1) он осознал бы причины неудач своих прошлых действий и понял, как действовать верно, чтобы достичь желаемого результата;
- 2) он понял бы, что желаемый результат недостижим в принципе.

Понимание нереалистичности своих прогнозов будущего приводит человека также к одному из двух вариантов выбора:

- 1) принять реальное положение дел;
- 2) закрывать глаза на реальность и продолжать верить в возможность достижения желаемого результата.

Первый конструктивен и позволяет человеку переработать свои желания, сделав их более реальными и, реализовав их, прийти к ощущению счастья. Второй деструктивен в долгосрочной перспективе, потому что не позволяет человеку достичь желаемых результатов, но приятен в краткосрочной перспективе, потому что позволяет человеку сохранять надежду на то, что его фантазии могут стать реальностью. Однако при наличии развитого воображения человек может быть счастлив и отрицая реальность. Если он создаст альтернативный Мир в своей голове и окунётся в него «с головой», уйдя из социальной из жизни, то человек вполне может ощущать себя счастливым. Многие писатели действуют по данному алгоритму.

Общая схема процесса планирования имеет следующий вид:



**начало
планирования**



и так далее

Для начала осмысленного действия достаточно планирования первых двух-трех шагов. В настоящем обычно недостаточно информации для того, чтобы заглянуть дальше. **Поэтому планирование стоит продолжать по мере поступления новой информации.**

Верным планом является не тот, который сделан изначально, а тот, который позволяет достичь желаемых результатов. Поэтому всегда нужно помнить о гибкости и не задумываясь менять план действий, если он перестает приносить результаты.

Таким образом, если у человека присутствует стабильное самоуважение, навыки самомотивации, создания определённости и гибкого планирования, то мало что может создать сложноразрешимые проблемы в его жизни. **Он адаптирован к жизни и знает, как себя вести, в зависимости от сложившейся ситуации.**

Вопросом остаётся то, как перейти от нестабильного к стабильному самоуважению, научиться мотивировать себя на деятельность, создавать определённость в своей жизни и эффективно планировать. Об этом пойдёт речь в третьей части книги.

Часть третья

1. Термины

Чтобы лучше понимать информацию в третьей части книги, давайте вспомним основные термины, на которых построена эта книга:

***Психика** – мозг человека.*

Основной частью психики человека является неокортекс, который даёт человеку возможность быть социально мыслящим организмом.

***Психическая деятельность** – любая деятельность мозга человека.*

Основная психическая деятельность человека состоит в процессе мышления, воображения, принятия решений, производстве чувств и эмоций.

***Ресурсы безопасности** – ресурсы, которые создают ощущение безопасности.*

В зависимости от социального устройства жизни ресурсами безопасности могут быть разные ресурсы. В животном Мире – это пища. В человеческом Мире – это деньги. Если существует инопланетная жизнь, то там эту роль могут выполнять совершенно другие ресурсы. Например, если бы в нашем Мире кислород был ограничен, то он был бы основным ресурсом безопасности.

***Социальный статус** – определяет уровень доступа к ресурсам безопасности.*

При развитии психических способностей у сообщества организмов формируется социальная лестница, потому что в сообществе появляются организмы, которые более эффективно принимают решения, чем остальные. Они получают власть, то есть им доверяют стратегическое управление сообществом. Те, кто более приближен к власти имущим, участвуют в процессе распределения ресурсов и таким образом получают больший социальный статус, чем те, кто в данном распределении не участвуют.

***Координация** – взаимодействие двух и более элементов на основе взаимопонимания.*

Координация является действием, за счёт которого сформировалась и развивается жизнь. Элементарные частицы, соединяясь и создавая более

сложный элемент Вселенной, используют координацию. Люди, чтобы осуществить какой-либо проект, для которого недостаточно рук одного человека, используют координацию. Основным инструментом координации у людей – это лексика, то есть набор слов, знаков, которые разные люди одинаково интерпретируют у себя в мозгу. Чем большим количеством различных языков пользуются люди и чем больше терминов содержит язык, тем сложнее взаимопонимание. Для простоты взаимопонимания людям следует упрощать языки.

***Сознание** – является совокупностью всех нервных импульсов из сенсоров и старых частей мозга, которые собираются в одном месте (нейронах неокортекса).*

Сознание является составной частью психики. Так же, как и мышление.

***Мышление** – процесс сопоставления информации, хранящейся в неокортексе.*

Процесс сопоставления организуется с помощью ассоциативных зон неокортекса и его префронтальной части – лобных долей.

В грубом изложении психика – это весь мозг человека, включая его старые части, и вся информация, которая хранится в нём. Сознание – это неокортекс, наиболее современная часть мозга, которая позволяет объединять всю информацию из сенсоров и старых частей мозга в одном месте, таким образом формируя общий «склад информации». Мышление – это процесс анализа собранной информации.

Животные, как и человек, обладают неокортексом. Наше отличие в том, что у нас есть возможность мыслить. Эту возможность, как мы уже говорили, создают ассоциативные зоны и лобные доли, которые у человека более развиты, чем у животных.

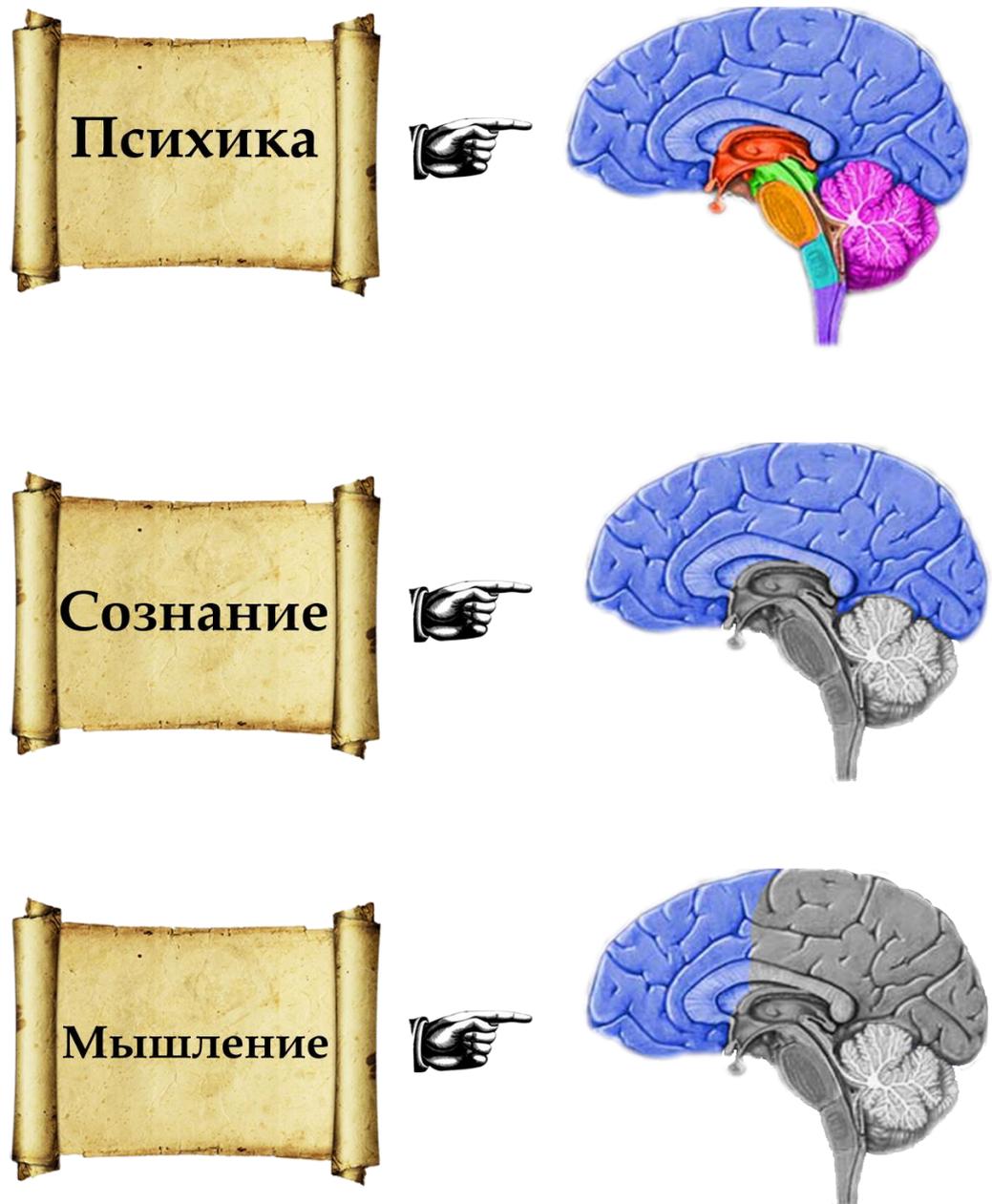


Схема 25. Материальные источники психических процессов в грубом изложении

Результатом процесса мышления является формирование Модели Мира.

Модель Мира – субъективное восприятие Мира, основанное на информации, в которую верит человек.

Человек ориентируется на ту информацию, в которую верит. Она может быть как приближена к реальности, так и не иметь с ней ничего общего. Основной объём информации загружается в голову человека в детстве. От того, в каких условиях рос человек и чему учили его родители и ближайшее окружение, зависит то, с какой Моделью Мира человек выходит во взрослую

жизнь. Потому Модели Мира разных людей могут кардинально отличаться, поскольку их учили верить разной информации. По этой же причине Модели Мира людей, росших в схожих условиях, схожи. При этом эффективность Модели Мира человека определяется тем, насколько она приближена к Реальной Модели Мира.

Реальная Модель Мира – совокупность законов, по которым функционирует Мир.

Мир – это действительность. Всё, что Вас окружает, является частью Мира, и Вы сами, включая все Ваши внутренние органы, являетесь частью Мира.

Если Вы понимаете законы, по которым устроен Мир, то Вы можете совершать верные действия и ощущать себя комфортно. Если понимания Реальной Модели Мира нет, то человек подвержен совершению неверных действий и ощущению дискомфорта. Если человек чувствует себя неуютно в этом Мире, то это свидетельство наличия Искажённой Модели Мира в его голове.

Искажённая Модель Мира – ошибочное понимание законов, по которым функционирует Мир.

Вы можете быть уверены, что N_2O – это формула воды, но это не так, и ничего с этим не поделать. Если Вам нужна именно вода, то Ваша задача – найти её формулу. Для этого нужно изучать Мир и понимать его устройство. В профессиональной и личной жизни то же самое. Если Вы хотите что-то получить или чего-то добиться, то надо изучать Мир и понимать, как он устроен. Если Вы не можете получить то, что хотите, то значит, у Вас в голове построена Искажённая Модель Мира, которая даёт неверные ответы на значимые для Вас вопросы.

Принятие решения – определение дальнейших действий на основе прогноза будущего.

Прогноз будущего – представление в своей голове будущего на основе имеющейся в настоящем информации.

Принятие решения производится на основе прогноза будущего. Точность прогноза зависит от того, на какой информации он производится. Если человек обладает искажённой информацией в настоящем, то он представит

искажённое будущее и совершит неверное действие. Если информация точна, то бишь приближена к Реальной Модели Мира, то прогноз будущего будет точен, и человек совершит верное действие. Таким образом, от того, какой информацией человек обладает в настоящий момент, зависит успешность его будущего.

Иллюзия – прогноз будущего, основанный на искажённой информации.

Тут, я надеюсь, всё понятно. Если у человека в голове Искажённая Модель Мира, то он живёт в иллюзиях, а не в реальности, потому что о том, какова реальность, он не имеет представления. У него нет приближенной к реальности информации в голове, поэтому, пока ему не загрузят эту информацию, он сам себя будет постоянно загонять в тупик и не сможет достигать желаемых результатов.

Проблема – субъективное ощущение дискомфорта.

Любая проблема имеет субъективный характер. Что для одного проблема, для другого может быть удачей. Например, для одного человека отсутствие брака – это проблема, а для другого – удача. Субъективное ощущение дискомфорта появляется при отсутствии реализации потребности.

Потребность – желание что-либо получить.

Мы всегда что-то делаем, чтобы что-то получить. Даже когда проявляем заботу о других людях, мы это делаем с целью получения положительных чувств и эмоций. Человек никогда не делает то, что считает для себя бесполезным.

Счастье – ощущение комфорта от реализации своей потребности, то есть получения желаемого.

Несчастье – ощущение дискомфорта при отсутствии реализации своей потребности.

Психика человека, как и всё в природе, ориентирована на эффективность. Если человек не эффективен, то есть не может реализовать свои потребности, то психика создаёт ощущение психического дискомфорта, которое мы называем ощущением «несчастья». Если человек реализует свои потребности, то он эффективен, и психика награждает его ощущением «счастья». Всё просто и работает, как «часы». В природе по-другому не бывает.

Опыт – совокупность всей информации, которой обладает человек.

Если вспомнить, что:



Повторение схемы №6,

то получится, что:

Человек – это опыт, которым он обладает.

Человек без опыта – это пустой человек.

Мастер – человек, который собрал большой объём опыта в какой-либо сфере жизни и перевёл свои действия в ней на уровень навыков.

Навык – отточенная последовательность действий, которая позволяет человеку стабильно достигать желаемого результата.

Наличие навыка в какой-либо сфере жизни является для человека источником ощущения счастья. Если у человека достаточно опыта и он понимает, к чему его приведут те или иные действия, у него появляется возможность реалистично прогнозировать. У мастера всегда Реальная Модель Мира относительно той сферы, в которой он является мастером. Пока человек набирает опыт, чтобы стать мастером, он оттачивает свои действия и делает их привычными для себя. Привычность действий делает их отточенными и эффективными, позволяя человеку стабильно достигать желаемого результата с их помощью.

Таким образом, чем больше у человека практического опыта, тем больше навыков он у себя развивает и тем более счастливым он себя чувствует. Именно поэтому человеку выгодно иметь стабильное самоуважение.

Стабильное самоуважение – отсутствие страха совершить ошибку и оказаться неправым.

Нестабильное самоуважение – умеренный страх ошибки и желание всё время быть правым.

Человек с нестабильным самоуважением сомневается в себе и поэтому болезненно относится к своим ошибкам. Чем больше ошибок он совершает, тем больше шансов, что его самоуважение окончательно расшатается и разрушится. Поэтому человек с нестабильным самоуважением стремится быть идеальным и всегда правым, дабы развить самоуважение и сделать его стабильным. Человек со стабильным самоуважением знает, что присутствие или отсутствие ошибки зависит от уровня развития навыка, поэтому его не тревожит перспектива совершения ошибки. В спорах человек со стабильным самоуважением может принять позицию другого человека, если поймёт, что она реалистичнее и эффективнее его собственной. Человек со стабильным самоуважением ориентирован на эффективность, то есть на совершение верных действий. Человек с нестабильным самоуважением ориентирован на то, чтобы быть правым в любом случае.

Отсутствие самоуважения – патологический страх ошибки и отсутствие желания что-либо делать.

Депрессия – отсутствие мотивации что-либо делать.

Человек с патологическим страхом ошибки находится в хроническом состоянии депрессии, потому что он избегает любой активности, дабы не совершать ошибок.

Мотивация – желание что-либо делать, чтобы получить что-нибудь полезное.

Если человек не знает, что получит пользу в результате своих действий, то он не будет совершать эти действия, потому что у него не появится мотивации. Как мы уже говорили, психика, будучи частью природы, ориентирована на эффективность, поэтому, если польза от действия неясна, то мотивации к действию не будет.

Самотивация – навык развития у себя желания что-либо делать.

Если человек умеет сам себя мотивировать, то есть прогнозировать желаемый результат от своих действий и верить в его достижимость, то он может действовать самостоятельно. Если нет, то он ищет мотивации извне.

***Мотивация извне** – воздействие на человека, которое рождает у него желание что-либо делать.*

Всегда можно найти человека, у которого развит навык самомотивации, то есть человека, который знает, чего хочет, и помочь ему достичь желаемых результатов. Так и себя можно занять и вознаграждение получить. Только надо проверить, Реальная Модель Мира в голове у человека, мотивирующего извне, или Искажённая, иначе можно потратить силы на достижение недостижимого результата и остаться без вознаграждения.

***Неопределённость** – отсутствие информации о будущем.*

Результатом наличия состояния неопределённости является наличие сомнений. При наличии неопределённости человек не может сделать прогноз будущего, в который он поверит. Из-за недостатка информации появляются сомнения.

***Определённость** – понимание того, как следует действовать в будущем.*

Если человек собирает достаточно информации о будущем, то у него появляется понимание того, как следует действовать, потому что у него формируется прогноз будущего, в который он начинает верить. Без наличия определённости нет уверенности в себе, потому что нет уверенности в своём прогнозе будущего.

***Уверенность в себе** – уверенность в своём прогнозе будущего.*

***Планирование** – понимание того, как достичь желаемых результатов в спрогнозированном будущем.*

Если у человека готов прогноз будущего и он уверен в его верности, то ему остаётся сформировать желаемый результат и понять, какие шаги приведут к его достижению.

Это основные термины, которые нужно понимать для того, чтобы решить, как создать Реальную Модель Мира и совершить переход от дискомфортной и несчастной жизни к ощущению счастья и комфорта.

Для начала перехода нам нужно чётко очертить ключевой элемент психики. **Без его понимания достижение ощущения счастья и комфорта невозможно.**

2. Ключевой элемент психики

Психика начинается с прогноза будущего. Если он реалистичный и удаётся достичь желаемого результата, то психика дарит своему владельцу ощущение счастья и комфорта. Без реалистичного прогноза будущего достижение ощущения счастья и комфорта невозможно.

Нереалистичный прогноз будущего приводит человека к формированию нереалистичных целей. **Они недостижимы в принципе, потому что Мир не имеет того, что ищет человек.** Когда после нескольких или многих попыток человек понимает, что цель недостижима, психика награждает его ощущением несчастья и дискомфорта как неэффективного прогнозиста. Таким образом, она пытается сказать человеку: «Посмотри трезво на ситуацию и научись реалистично прогнозировать». Кто-то прислушивается к этому совету, кто-то нет ☺

С точки зрения психики задача человека в том, чтобы быть эффективным. Эффективность в понимании психики – это постановка целей и их достижение. Если Вы не будете ставить перед собой цели и достигать их, то Вы не сможете ощущать себя счастливым человеком. Психика Вам не позволит этого. Если бы она это позволяла, то мы не смогли бы эволюционировать как вид.

Таким образом, задача человека в том, чтобы его прогнозы будущего сбывались. Для этого ему необходима Реальная Модель Мира в голове. Она позволяет реалистично представлять будущее и ставить перед собой реалистичные задачи.

Например, если человек видит будущее, в котором он с новым телефоном, то это очень реалистичная задача. Поработал месяц – купил. Психика вознаградила человека ощущением счастья. Длится оно, правда, недолго, потому что усилий для достижения желаемого результата требовалось немного, и ценность его, следовательно, невелика. Если человек видит будущее, в котором он катается на новом автомобиле, то ситуация усложняется, потому что осуществление прогноза будущего требует больших усилий. Но и вознаграждение психики за большие усилия будет большим – ощущение счастья станет более глубоким и долгим. Если человек представляет будущее, в котором он владелец новой квартиры или дома, то

ощущение счастья от достижения данной цели может растянуться на всю жизнь, если, конечно, каждая копейка будет заработана своим трудом. Воровство – это путь, который требует небольшого количества усилий, поэтому вознаграждение психики за него поверхностно.

Человек может ощущать себя по-настоящему счастливым, только если он действительно трудится и прикладывает усилия для реализации прогноза своего будущего. Тогда он ощущает его ценность при достижении. **Таким образом, чем больше ценность достигнутого результата, тем большее ощущение счастья испытывает человек.**



Схема 26. Роль ценности достигнутого результата

«Халявщики» получают ощущение счастья не от ощущения ценности достигнутого результата. Они самоутверждаются и испытывают счастье от повышения самоуважения. «Как я обхитрил этого идиота?» – говорят они себе и радуются своему успеху. Как Вы понимаете, «халявщики» – это люди с нестабильным самоуважением. Человек со стабильным самоуважением не может быть «халявщиком», потому что это ему просто не интересно. Он знает, что может достигнуть нужный результат своим трудом, и понимает, что тогда он будет больше ценить этот результат, и ощущения комфорта и счастья в его жизни будет больше. «Халява» при таком подходе к жизни становится крайне невыгодным мероприятием 😊

Но «халявщики» находятся не в самом плачевном состоянии. Если человек видит будущее, в котором он становится «Властелином Всея Мира» и повелевает всеми областями Земного Шара, а все люди восхищаются гениальность своего «Властелина», то проблема приобретает действительно масштабный характер, потому что человек создаёт на самом деле масштабную иллюзию. Любое неуважение со

стороны близких, друзей и знакомых такой человек будет воспринимать как личное оскорбление, потому что в своей голове он видит себя «Властелином», а на практике он остаётся обычным человеком. «Что за фигня?» – думает он и не понимает, почему другие люди не видят его гениальности, ведь для него она так очевидна. **Противоречие в том, что в Реальной Модели Мира он человек, который не создаёт никакой пользы для других людей и по этой причине не имеет на них никакого влияния.** Реальная Модель Мира находится в кардинальном противоречии с той Моделью Мира, которая существует в голове этого человека. Данное противоречие создаёт ощущение дискомфорта и несчастья в жизни «Властелина», потому что предпосылок для достижения желаемого результата нет никаких. **Психика, создавая дискомфортные ощущения, намекает человеку, что его Модель Мира нереалистична и её стоит изменить.** Вопрос в том, поймёт эти намёки психики человек или нет? Он может как до конца жизни представлять себя «Властелином Мира» и ожидать поклонения со стороны других людей, так и может подумать о том, что на самом деле сможет обратить на него внимание других людей, и начнёт делать что-то полезное в своей жизни.

Выбор всегда за человеком и зависит от того, знает он о существовании различных Моделей Мира или думает, что все мыслят одинаково, то бишь как он. Если бы все мыслили одинаково, то все бы действительно знали, что он «Властелин Мира» и поклонялись бы ему, но почему-то другие люди себя так не ведут. Следовательно, у них другие мысли в голове.

Если человек включает логику, то он начинает сверять свои мысли и прогнозы с реальным положением вещей, чутко реагируя на ответную реакцию от Мира. Это первый шаг к построению Реальной Модели Мира в своей голове, без которой, как мы уже определились, ни одному человеку не видать ощущения счастья и комфорта в своей жизни. Реальная Модель Мира и есть ключевой элемент психики. Без неё никуда.



Схема 27. Причина глупости людей

3. Построение Реальной Модели Мира

Наличие Реальной Модели Мира в голове у человека связано с развитым навыком экспериментирования.

Термин:

Эксперимент – создание условий, в которых проверяется верность или искажённость информации.

Самый верный способ построения Реальной Модели Мира – это превращение всей своей жизни в бесконечный эксперимент.

Допустим, Вы имеете какую-то информацию о том, что поступая определённым образом, Вы получите определённый результат. Если, поступая таким образом, Вы получаете ожидаемый результат, то Вы радуетесь и остаётесь довольным. Если действие совершенно, а ожидаемого результата нет, то происходит разочарование. В момент разочарования можно кинуться в одну из крайностей и начать ныть или агрессивно поносить всех вокруг за то, что «меня обманули!»

Что можно сделать ещё? Если результат действительно важен, то лучше изменить своё поведение и снова попробовать его достичь. От такого отношения к разочарованию больше толка.

Если Вы верите в то, что находить верную информацию и достигать желаемых результатов легко, то это одна из главных Ваших иллюзий. Посмотрите вокруг. Логически, если бы это было легко, то все люди могли бы достигать желаемых результатов без напрягов и чувствовать себя счастливыми. Моё наблюдение за окружением приводит меня к выводу, что не всё так просто. Счастливых и довольных жизнью людей, которые достигают желаемых результатов, единицы, видимо, потому что это сложно. Эти единицы нашли верную информацию, которая помогает им достигать желаемых результатов в той сфере жизни, которая их интересует. Но, как правило, перед нахождением верной информации необходимо перекопать кучу неверной информации и стать осведомлённым человеком в определённой сфере жизни. Когда человек становится осведомлённым, он начинает быстро принимать верные решения, потому что он представляет

себе структуру той сферы жизни, в которой действует. Понимание структуры даёт понимание того, как нужно действовать для достижения верного результата.

Искать верную информацию – это как гулять по лабиринту. Выйти из него не составляет труда, если Вы уже делали это и помните его структуру. Можно найти выход, если Вы в лабиринте в первые, но знаете, что в нём есть выход, и готовы приложить усилия для его поиска. И можно умереть от истощения, если заблудиться и потерять надежду на то, что выход существует. В первую очередь, от психического истощения.

Это и происходит с людьми, которые не могут построить свою личную или профессиональную жизнь. Они плохо знакомы со структурой того, в чём пытаются достичь результата, и бесструктурно блуждают по лабиринту, надеясь на «чудо», или забывают о том, что выход существует в принципе, и падают посреди лабиринта от отчаяния, умирая с заплаканными глазами. Всё, что им нужно было сделать, – ознакомится со структурой лабиринта перед заходом в него. Благо, для этого всегда есть возможность. Всегда можно найти человека, который построил ту личную жизнь, которая близка Вам по стилю, и спросить у него: «Как ты это сделал?». Однако, если человек родился в семье, где отношения между родителями больше были похожи на борьбу, а не на взаимоподдержку и взаимоуважение, то человек может потерять надежду на существование выхода из лабиринта ещё до выхода во взрослую жизнь.

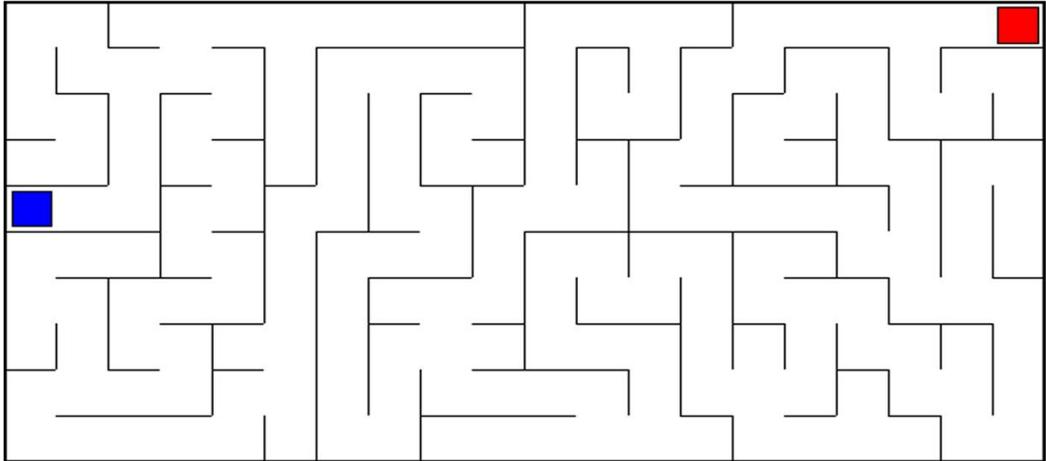


Схема 28⁸. Лабиринт как метафора проблемы

⁸ Рисунок лабиринта взят с <http://subscribe.ru>, за что ему спасибо ☺

Суть заключается в том, что если грамотно экспериментировать, то выход можно найти из любого лабиринта. Грамотное экспериментирование заключается в возможности максимально гибкого поведения. Если Вы шли в одну сторону и упёрлись в тупик, то нужно пройти в противоположную сторону до самого конца. Если там тоже тупик, то выход где-то посередине.

Главное запомнить, как Вы ходили, и не повторять одних и тех же ошибок. Повторяя тупиковый путь, Вы точно умрёте от истощения. **Для того, чтобы найти выход, нужно всё время пробовать новые пути.**

Навык экспериментирования, а именно применение всё время новых способов поведения, при отсутствии желаемого результата гарантирует построение Реальной Модели Мира. На пути экспериментирования тоже может произойти истощение, если человек забудет о существовании выхода. Тогда у него пропадёт мотивация что-либо делать. **Поэтому нужно всегда помнить о том, что выход есть. Его бывает сложно найти, иногда на поиск выхода нужно потратить большую часть своей жизни, но он всегда есть.**

Часто применять максимально гибкое поведение мешают жёсткие жизненные установки, по которым живёт человек. **Если, следуя своим жёстким установкам и Модели Мира, построенной на их основе, человек не достигает желаемых результатов, то у него два способа решения проблемы:**

- 1) отказаться от попыток достижения желаемого результата;
- 2) изменить свои жизненные установки и Модель Мира, которые красиво выглядят в голове, но бесполезны на практике.

Если первый пункт невыполним, то у человека не остаётся выбора. В подобных ситуациях люди и приходят к психологу за консультацией. Психолог занимается тем, что помогает человеку преобразовать Модель Мира, сделать её более гибкой, а следовательно, более адаптивной к реальной жизни. **После того, как эффект достигнут и человек начинает относиться к жизни более реалистично, генеральные жизненные противоречия начинают разрешаться и жизнь налаживается.**

Однако построению Реальной Модели Мира могут помешать:

1) нестабильное самоуважение или полное его отсутствие, так как человек не может экспериментировать при наличии страха ошибки;

2) отсутствие навыка самомотивации, так как человек не сможет сам себя мотивировать на экспериментальные действия;

3) отсутствие навыка создания определённости, так как без него человек не сможет определиться с тем, что именно ему стоит делать;

4) отсутствие навыка планирования, без него человек не сможет построить структуру эксперимента и понять, как именно стоит действовать.

3.1 Развитие стабильного самоуважения

Развитие стабильного самоуважения связано с восприятием своих действий как процесса набора опыта. При этом нужно помнить о том, что любой опыт полезен, потому что он помогает лучше разбираться в жизни, развивая её понимание. Чем больше человек разбирается в жизни, тем больше у него шансов достигать желаемых результатов.



Схема 29. Смысл развития навыка отношения к своим действиям как к набору опыта

На схеме изображена простая логика, понимание которой необходимо для развития стабильного самоуважения.

Поэтому люди, которые любят пробовать новые стили поведения и не останавливаются на достигнутом, более искушены и эффективны в жизни, а главное, более счастливы. Постоянное движение без страха совершить

ошибку является источником постоянного ощущения счастья. Как говорится, если «долго мучится, то что-нибудь получится», а если один раз хорошо получилось, то считайте, что у Вас сформировался новый навык.

Чем большим количеством навыков владеет человек, тем больше у него возможностей достигать желаемых результатов в различных сферах жизни и, следовательно, ощущать себя счастливым.

Страх ошибки создаёт страх действия. Если человек боится действовать, то он набирает мало опыта. Чем меньше опыта у человека, тем меньше у него навыков. Чем меньше у человека навыков, тем меньше у него возможностей ощущать себя счастливым.

Человек, который боится совершать ошибки, может чувствовать себя счастливо и комфортно, только ничего не делая. Учитывая, что мы все стремимся к ощущению счастья и комфорта, то страх ошибки формирует у человека мотивацию к бездействию. **Он становится бесполезным и неинтересным для общества, выпадая из активной социальной жизни, что, само собой, создаёт ощущение дискомфорта.** Человек не может выйти на улицу или сходить на работу без ощущения дискомфорта. Его задачей становится избегание социальной жизни, а не участие в ней. Какие ограничения это накладывает на жизнь человека, я надеюсь, Вам не нужно объяснять.

Если относиться к своим действиям как к набору опыта и считать любой опыт, даже опыт разочарований, полезным, то у человека, само собой, формируется стабильное самоуважение. Он начинает спокойно относиться не только к собственным ошибкам, но и к ошибкам других людей. Таким образом, глупые поступки других людей начинают задевать его всё меньше и меньше, а жизнь становится всё уравновешенней и уравновешенней.

Человека со стабильным самоуважением может напрягать только отсутствие нового опыта. **Когда жизнь становится однородной и скучной, он понимает, что стоит на месте и надо придумывать что-то интересное.**

Что нужно человеку, чтобы придумывать что-то интересное в своей жизни? Правильно, навык самомотивации.

3.2 Развитие навыка самомотивации

Что нужно для того, чтобы развить у себя навык самомотивации? К навыку отношения к своим действиям как к набору опыта необходимо добавить веру в свои силы.

Термин:

Вера в свои силы – это надежда на успешность своих действий.



Схема 30. Формула развитого навыка самомотивации

Если надежды нет, то нет и мотивации. Надежда – это эфемерное чувство, и часто оно является иллюзией. Но если относиться к своим действиям как к процессу набора опыта, то она позволяет достаточно быстро набрать необходимый опыт для совершения верных действий и достижения желаемых результатов.

Скорость набора опыта зависит от активности человека. Более активный и смелый человек к 25 годам может набрать столько же опыта, сколько менее активный человек наберёт к 40. Люди, которые боятся ошибок, бывает, что и

за 10 лет набирают минимум нового опыта, потому что не хотят выходить из своей зоны комфорта. **Поэтому: что 10 лет назад Вы общались с этим человеком, что сейчас, – особой разницы нет.** Разве что он стал немного глупее, потому что мозг за 10 лет бездействия расслабился и процесс мышления стал медленнее. Для того, чтобы поддерживать мозг в тонусе, нужно время от времени помещать себя в состояние дискомфорта, то бишь в ранее незнакомые обстоятельства. Получая новую информацию, мозг активизируется. В зоне дискомфорта он работает на максимальных оборотах. **Помещая себя в зону дискомфорта, Вы напоминаете мозгу, что он ещё Вам нужен.**

Изучение всё нового опыта позволяет человеку развивать свою личность, становиться всё более иссушенным жизнью и мудрым. **Для этого нужно перевести надежду на успешность своих действий в навык и при наличии веры в эффективность действия не сомневаться в себе.** Если при этом воспринимать свои неудачные действия как полезный опыт, то все Ваши действия станут успешными, так как получение полезного опыта – это, в принципе, успешное действие.

Вы скажете – магия ☺? Я скажу – логика, просто логика ☺.

3.3 Развитие навыка создания определённости

К вере в свои силы необходимо добавлять веру в эффективность своего действия. **Вы знаете, что выполните действие качественно, но Вы уверены, что оно поможет Вам достигнуть желаемого результата?** Если нет, то у Вас не будет мотивации.

Иногда отсутствие веры в эффективность какого-либо действия полезно для человека. Например, у человека нестабильная самооценка, и ему надо одновременно развивать и защищать её. Что он делает? Он говорит всем о том, что «я могу сделать всё, что угодно, если захочу, у меня нет границ в жизни». Когда ему предлагают сделать какое-нибудь дело или проект, он говорит: «Нет, нет, это бесполезно, из этого ничего не получится». Таким образом, человек действительно верит, что ему «море по колено», но при этом не верит в то, что какие-либо действия могут быть эффективны.

Данный подход к жизни позволяет человеку сохранять своё самоуважение в неприкосновенности.

Если человек научился нормально относиться к своим ошибкам и стабилизировал своё самоуважение, то для него становится необходимым выделять для себя потенциально эффективные действия. Чтобы появилась мотивация, он должен верить в то, что выбранное действие приведёт его к желаемому результату.

На самом деле оно не обязательно должно быть эффективным на практике. Главное поверить в эффективность, чтобы начать действовать. Эксперимент, опять же, расставит всё по своим местам. **Если действие, в эффективность которого Вы верили, на практике окажется ошибочным, то всё, что Вам нужно будет сделать, – поверить в эффективность другого действия.** Таким образом, Вы будете активным и смелым и рано или поздно достигните желаемого результата.

3.4 Развитие навыка планирования

Когда потенциально эффективное действие определено, нужно составить план его реализации. Для этого следует задать самому себе вопросы следующего типа:

1) *«когда я буду это делать»* – определить наилучшее время реализации намеченного действия;

2) *«с чего я начну?»* – первый шаг, он самый сложный, так что его надо продумать наиболее досконально, второй и последующие шаги обычно идут «по накатанной»;

3) *«какая, скорее всего, будет ответная реакция, и как мне действовать в дальнейшем?»* – стоит предположить различные варианты ответной реакции и подумать о том, как следует действовать в каждом из возможных случаев;

4) *«к чему, в конце концов, должны привести мои действия?»* – нужно чётко определить конечную цель, чтобы, независимо от

ответной реакции, стараться приводить ситуацию к желаемому результату.

Проще говоря, перед началом действия нужно прокрутить процесс его реализации со всевозможными вариантами развития ситуации. Чем больше ситуаций Вы рассмотрите как возможные, тем более подготовленным Вы будете к реальности.

Мозг так устроен, что даже воображение воспринимается им как реальность. Мозгу не важен источник информации, его задача в том, чтобы адаптироваться к ней. Поэтому, чем чаще Вы будете прокручивать потенциальную ситуацию в своей голове, тем лучше Вы будете готовы к ней. Спортсмены уже давно используют визуализацию для улучшения своих результатов. В жизни я советую делать то же самое. Жизнь и спорт мало чем отличаются. Они функционируют по схожим принципам. Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваши дети были подготовлены к взрослой жизни, то отдавайте их в спортивные секции. Главное, чтобы тренер был адекватный и не перегружал ребёнка, иначе могут быть проблемы с естественным развитием организма. Чем гибче, то есть индивидуальнее подход у тренера, тем лучше.

Во время планирования Ваша задача в том, чтобы самого себя убедить в его качественном выполнении. Если Вам кажется, что Вы проработали все возможные варианты развития событий и поняли, как во всех них прийти к желаемому результату, то Ваша психика будет спокойна в процессе реализации действия. **Внутреннее спокойствие даёт возможность выполнить действие максимально качественно.** Конечно, жизнь может преподнести сюрприз, и всё пойдёт не так, как Вы планировали. Подобный вариант развития событий тоже надо продумать, дабы понять, как не запаниковать, когда станет понятно, что план не работает.

Чем лучше Вы подготовитесь к действию, тем больше шансов его успешной реализации. А если всё-таки Вас постигнет неудача, то относитесь к ней как к полезному опыту.

3.5 Резюмируем

Если у Вас есть:

1) **спокойное отношение к своим ошибкам** (стабильное самоуважение);

2) **вера в свои силы** (развитый навык самомотивации);

3) **вера в то, что существуют действия, которые приведут Вас к достижению желаемых результатов** (навык создания определённости, относительно своих действий);

4) **развитое воображение, которое Вы беспощадно эксплуатируете для подготовки к реальным действиям** (навык планирования),

то я гарантирую, что Вы будете достигать желаемых результатов и, следовательно, ощущать себя счастливым.

4. О чём я писал

В этой книге я писал о том, что ощущение счастья доступно каждому. **Ощущение счастья связано с эндорфинами и серотонином, которые вырабатываются мозгом человека.** Мозг каждого человека умеет вырабатывать эндорфины и серотонин, потому что их выработка – это природное свойство мозга. Если мозг образовался, то он уже умеет их вырабатывать.

Их выработка в нужных количествах для ощущения счастья связана с простым психическим процессом – это постановка перед собой задачи и её выполнение. Если Вы чего-то хотите и получаете это, то Вы получаете в виде похвалы от мозга эндорфины и серотонин в нужных для ощущения счастья количествах.



Схема 31. Секрет счастья

Чем более реалистичные задачи ставит перед собой человек, тем более эффективно он живёт с точки зрения психики и тем больше получает эндорфинов и серотонина. **Искусство счастливой жизни заключается в том, чтобы ставить перед собой только выполнимые задачи.**

Как у Вас с этим? **Если Вы ставите перед собой только те задачи, которые можете выполнить, то я рад за Вас! Вы поистине счастливый человек!** Если с постановкой реалистичных задач проблема, то исправить ситуацию Вам поможет построение в своей голове Реальной Модели Мира. Процесс её построения я описал в этой книге. Надеюсь, данная информация будет Вам полезна.

Заключение

В книге полностью изложена основа структуры психики. Поэтому, если Вы поняли эту книгу, то Вы поняли, как работает Ваш мозг. Вы поняли, что используя логику и экспериментальный подход к жизни, можно построить Реальную Модель Мира в своей голове. Реальная Модель Мира, в свою очередь, является источником счастья, так как позволяет достигать желаемых результатов в своей жизни.

Если Вы всё это поняли, то в Ваших руках оказывается фундаментальный и крайне эффективный инструмент построения полноценной и счастливой жизни.

На мой взгляд, каждый человек должен быть сам себе психологом. Самопсихология – это работа со своими мыслями. Мысли человека являются источником его действий. Учитывая, что многие люди действуют алогично и непоследовательно, самостоятельно создавая проблемы в своей жизни, я делаю вывод, что с концепцией «сам себе психолог» пока проблемы. Причиной этого является то, что большинство людей не уделяют внимания работе со своим мозгом и действуют инстинктивно. Я помогаю всем желающим людям наладить контакт со своим мозгом и научиться управлять им, дабы принимать верные решения в своей жизни.

Мой сайт - <http://nepovinnyyh.ru>.