

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	4
Глава 1. МИРОВОЗЗРЕНИЕ. КАРТА РЕАЛЬНОСТИ И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ	7
Картина мира	7
Модель мотивации	12
Желания	14
Убеждения	19
Состояние	26
Поведение	31
События	34
Изменение картины мира: факторы и мотивы	39
Разновидности картин мира. Типы мировоззрения	44
Личность и общество: контакт мировоззрений	51
Итоги	56
Ответы на вопросы и замечания	58
Упражнения	66
Комментарии к упражнениям	98
Глава 2. ТОЛКОВАНИЕ И ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ	110
Барьер восприятия	110
Виды барьера восприятия	122
Преодоление барьера восприятия	133
Итоги	143
Ответы на вопросы и замечания	145
Упражнения	153
Комментарии к упражнениям	174
Заключение	183
Литература	186

ВСТУПЛЕНИЕ

В этой книге мы отправимся в увлекательное путешествие по актуальным темам психологии и философии. Эти темы касаются внутреннего мира человека с его сложными процессами, которые в значительной степени влияют на мир внешний. Мы рассмотрим многие жизненные проблемы, увидим их подоплеку и постараемся найти новые способы их решения. Новые, но в то же время старые способы, — о которых наверняка все слышали или хотя бы интуитивно догадывались...

Одна из особенностей книги — ее структура. Начало каждой главы представляет собой небольшое теоретическое введение, после которого приводятся конкретные примеры в виде анекдотов. Каждый анекдот (всего их свыше 90) сопровождается комментарием. В комментариях излагаются важные проблемы, которые можно увидеть, если задуматься над смыслом анекдота, а также даются практические советы — как можно использовать в жизни те или иные идеи. Иногда такие советы довольно абстрактны и призывают читателя подумать о нюансах самому. Для более глубоких размышлений в конце каждой части книги помещен раздел «Ответы на вопросы и замечания». Кроме того, после каждой главы предлагаются упражнения (всего их 30), которые помогают развить аналитическое и синтетическое мышление. В отдельных разделах публикуются комментарии (авторские ответы) к каждому упражнению.

Эти идеи и советы помогут понять, что самое главное в жизни — поверить в свои силы и самостоятельно действовать. Ведь причина множества проблем — неверие в себя. Часто люди верят в могущество неких внешних сил, от которых *все* зависит. И вместо того, чтобы действовать самим, они почему-то опускают руки и начинают взывать к этим силам. Как если бы все обращались к врачам по каждому пустяку типа занозы или царапины. Конечно, иногда без медицинской помощи не обойтись, но гораздо лучше научиться самостоятельно решать проблемы, которые ты потенциально способен решить.

В любой ситуации очень важно учиться самостоятельности. Но этому мешают ограничивающие взгляды, которых придерживаются люди. Если же изменить эти негативные убеждения, можно улучшить очень многое в своей жизни. Стремиться к преодолению своих личных ограничений, как ментальных, так и физических, естественно для любого человека. Что будет с ребенком, если он вдруг не захочет учиться ходить и говорить? Конечно, он вырастет беспомощным. Уметь осознанно управлять своим мировоззрением не менее важно, чем уметь ходить, говорить, читать или работать с компьютером...

Иногда люди склонны обвинять в своих проблемах других людей. Конечно, в одной книге нереально рассмотреть все возможные случаи — когда, кто и в чем бывает виноват. Вместо этого в книге предлагается сосредоточиться на принципе пользы. Этот принцип связан с вопросом: всегда ли *нужно* выяснять отношения? Нужны ли нам на самом деле склоки, скандалы и ссоры? Или лучше не тратить на них уйму времени и сил, а направить свои ресурсы на достижение полезных целей, на то, что помогает жить и развиваться?

В книге рассказывается о формировании мировоззрения и о значении человеческих желаний и убеждений. Эта тема подразумевает много важных нюансов, которые часто остаются незамеченными. Но именно от них зависит поведение человека и события его жизни, следовательно, их стоит изучать. Как в детективных романах, мы будем тщательно исследовать, — но не загадочные происшествия, — а самих себя. Мы внимательно присмотримся к своему внутреннему миру, анализируя свои собственные эмоции, мысли, устремления и верования. Возможно, кому-то это покажется неинтересным. Но что происходит, если человек не занимается собой, не хочет управлять своей жизнью? Он действует машинально, автоматически, бездумно подчиняясь привычкам, которые не осознает. И в таком случае человек часто становится марионеткой тех, кто лучше понимает мотивы его действий, чем он сам. Кроме того, нежелание разбираться в себе приводит к трудностям в общении, ошибочным действиям, душевному дискомфорту и т.д.

От человека зависит гораздо больше, чем принято считать. Мы способны освободиться от своих внутренних «оков», способны начать

Новую Жизнь. Для этого необходимо учиться искусству совершать Осознанный Выбор. Потенциал, предпосылки для этого есть у каждого. Однако наличие способностей еще не гарантирует, что человек воспользуется ими. Недаром говорят: «зарыл талант в землю», «пропил свой ум», «растратил свои силы»... По большому счету, сильными не рождаются, а становятся. Ведь если человек унаследовал (или развил в себе) какие-то мощные способности, нет никакой абсолютной гарантии, что он их разумно использует. Максимально возможная гарантия — внутри нас самих.

У каждого есть Шанс — шанс стать сильным и сохранить свою силу. Силу, основанную на самоконтроле — умении гармонично пользоваться *всеми* своими способностями — психическими, умственными, физическими. И у каждого есть возможности управлять своими склонностями, чертами характера, желаниями, убеждениями, мыслями и эмоциями.

Это может показаться слишком сложным, неактуальным. Даже если и решиться, разве хватит времени на такое тщательное изучение самого себя? Возможно, потребуется немало времени, чтобы осмыслить все тонкости, а ведь нужно еще заниматься своими делами, зарабатывать на жизнь, заботиться о близких... Однако саморазвитие полезно не только само по себе, но и как средство повышения эффективности своей деятельности. Ведь развиваясь внутренне, самосовершенствуясь, человек усиливает себя и намного повышает свои шансы на успех в самых разных сферах деятельности. Поэтому главный вопрос в том, как найти достаточно удобный способ самопознания. Как найти точную и полезную информацию, изложенную ясно и адекватно? Для этого важно уметь обобщать, временно отвлекаясь от деталей и частных, использовать четкую и систематизированную терминологию. С помощью такой терминологии мы попытаемся найти и изучить в этой книге Главные Основы, от которых зависит наш внутренний мир, а значит, и наши поступки, и в значительной степени события нашей жизни...

Способен ли человек управлять своим психическим состоянием, настроением, эмоциями? Как наилучшим образом достигать жизненных целей, сохраняя при этом здоровье и развивая способности? Над этими сложными и в то же время простыми вопросами мы будем размышлять, используя анекдоты, афоризмы и притчи.

Глава 1

МИРОВОЗЗРЕНИЕ. КАРТА РЕАЛЬНОСТИ И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ

Каждый человек видит мир по-своему.

Житейская мудрость

Картина мира

Почему у людей разные взгляды на мир? Как они формируются? Как можно изменить свою картину мира и зачем это делать? Почему в одной и той же ситуации разные люди ведут себя по-разному? Почему один и тот же человек, оказавшись в сходных условиях, выбирает совершенно различные варианты поведения? Как можно осознанно изменить свой способ смотреть на мир? Как понять мировоззрение другого человека? Чтобы ответить на все эти вопросы, необходимо понять, что такое «мировоззрение» или «картина мира»¹.

Альберт Эйнштейн утверждал, что человеку свойственно стремление «каким-то адекватным способом создать в себе простую и ясную картину мира для того, чтобы оторваться от мира ощущений, чтобы в известной степени попытаться заменить этот мир созданной таким образом картиной. Этим занимаются художник, поэт, философ, естествоиспытатель, каждый по-своему. На эту картину и ее оформ-

¹ Иногда эти понятия разделяют, однако чаще (и в литературе, и в быту) используют как синонимы. Например, российский философ А.Н. Чанышев отмечал: «Под мировоззрением мы понимаем общую картину мира, то есть более или менее сложную и систематизированную совокупность образов, представлений и понятий, в которой и через которую осознают мир в его целостности и единстве и (что самое главное) положение в этом мироздании такой его важнейшей (для нас) части как человечество» (Чанышев, 1982. С. 38—43).

ление человек переносит центр тяжести своей духовной жизни, чтобы в ней обрести покой и уверенность» (Эйнштейн, 1967. С. 40).

Важно помнить, что мировоззрение — это не просто изображение окружающего мира, но и *отношение* к нему. Например, человек смотрит передачу о природе Африки, обогащая свою картину мира. Он получает новую информацию о внешности и поведении африканских животных и по-своему обрабатывает эту информацию. В основе этой обработки лежит отношение. Ведь зритель *относится* к своим знаниям так или иначе — восхищается красотой и изяществом львов, жирафов и носорогов, или испытывает чувство страха перед их видом и размерами и т.д.

Стабильная картина мира вовсе не гарантирует благополучие в жизни. У человека может быть весьма устойчивое мировоззрение, но при этом много проблем. И причина именно в привычных убеждениях, в которых человек уверен, как ни в чем другом.

Негативная роль убеждений проявляется в нашей жизни по-разному, во множестве форм. Например, человек решил изменить свою жизнь к лучшему и даже более того, — он активно предпринимает для этого разные действия. Но, увы, несмотря на массу усилий, почему-то мало что получается. Причина в ограничивающих убеждениях, действующих в его собственном мировоззрении. Их вполне можно назвать вредными, поскольку они создают дискомфортное состояние, мешают принимать верные решения и плодотворно действовать. Проще говоря, мешают жить. Таковыми могут быть следующие убеждения:

- 1) суеверия и предрассудки;
- 2) фанатичная вера;
- 3) пессимизм.

Итак, в наших картинах мира есть ограничения, которые мы сами же и создаем. Они мешают нам адекватно воспринимать мир, свободно мыслить и действовать. Пример из советского фильма «Лестница» (1989)². Главный герой оказывается в необычной ситуа-

² Режиссер И. Иванов. В главных ролях О. Меньшиков и Е. Яковлева.

ции. Пытаясь выйти из дома, он спускается по лестнице, но никак не может дойти до выхода из подъезда. Оказывается, что он постоянно попадает на тот же этаж, с которого спустился, и поэтому видит одни и те же элементы окружающей обстановки (рисунки на стенах и кошку, лакающую молоко). В дальнейшем герой фильма предпринимает различные попытки, но безуспешно. То мешают разные обстоятельства, то он просто отвлекается и забывает о своей цели... На просьбы о помощи жильцы дома отвечают: «Отсюда можно выйти только самому». А когда герой пытается найти виновных в своем бедственном положении, следует ответ: «Никто здесь ни при чем, только вы сами»...

Эту киноисторию можно воспринимать как метафору. Стены дома, которые всячески пытается преодолеть герой фильма, символизируют стены наших представлений о реальности. «Преодолеть» их можно, лишь поняв свою творческую роль в их появлении. Соответственно совет «найти выход самому» можно истолковать как призыв к самопознанию, к пересмотру тех представлений о мире, которые ограничивают человека...

Каждый человек — пленник своего мировоззрения, и, следовательно, своих склонностей и привычек, в том числе и вредных. Но, что очень важно, — пленник *добровольный*. Склонность — лишь склонность, но никак не обязанность. Обязанности создают сами люди, и поэтому в силах каждого человека переосмыслить их значимость и при желании — изменить. *При желании...* Выбор желаний — такой же непрерывный процесс, как и выбор отношения к ценностям. Человек постоянно отвечает на вопрос «Чего я хочу?», но он не всегда принимает ответственность за *свои* решения. Ресурсы, которыми располагает человек (время и силы), он волен использовать как во благо, так и во вред себе. И это объективный повод для оптимизма...

* * *

— Дни летят со страшной силой! — сокрушается пессимист. — Не успеваешь оглянуться, как месяц пролетел!

— Верно! — отвечает оптимист. — И опять получка!

В основе картины мира оптимиста лежит желание радоваться, избегать страданий, и потому он предпочитает видеть стакан *наполовину полным*. Пессимист же уверен в том, что вокруг все плохо, поэтому он *выбирает* видеть стакан *наполовину пустым*.

Как известно, пессимизм — это склонность видеть во всем прежде всего неприятное и мрачное. Вред такого взгляда очевиден, ведь пессимисты не видят многих возможностей, которые видят оптимисты. Склонный к негативному истолкованию окружающего человек находит своеобразное удовольствие в своих оценках, т.е. он выбирает свое *отношение к знаниям*. Отношение выражается в оценке той или иной ситуации. Пессимист привыкает прокручивать в уме мысли вроде «у меня ничего не получится», «от меня ничего не зависит», «все напрасно» и т.п. Подобные мысли время от времени мелькают даже у многих оптимистов, однако их сила зависит от самого человека. Если человек не обращает внимания на эти ментальные «ростки», то тем самым подчиняет им свое сознание и настроение, создает устойчивые негативные состояния. Но в наших силах изменить положение к лучшему, — ведь именно мы и сформировали соответствующие *мировоззренческие ограничения*.

* * *

В университетской столовой за столом сидят студентка-первокурсница и седобородый профессор. Девушка спрашивает:

— А вы чем занимаетесь?

— Я, дитя мое, занимаюсь астрономией.

— Ха! А мы ее уже прошли!

В процессе общения каждый описывает часть своей картины мира, которая может разительно отличаться от картины мира собеседника. Поэтому люди понимают друг друга лишь *отчасти* — постольку, поскольку у них есть общие представления. Одни и те же слова и явления мы оцениваем и трактуем по-разному, из-за чего часто неправильно понимаем друг друга...

* * *

На экзамене было дано задание в виде теста с вопросами, на которые надо отвечать «да» или «нет». Через час все закончили и

ушли, кроме одного студента, который принялся подбрасывать монетку.

— Ну что, вы ответили на вопросы? — спрашивает преподаватель.

— Да.

— А что тогда делаете?

— Проверяю.

Студент полагает, что особенность падения монеты подскажет ему верные решения. Он верит в это, не замечая своей веры. Конечно, так поступают не все студенты, и не все люди используют монеты для принятия решений. Но если отвлечься от конкретики и рассмотреть этот анекдот как обобщающий образ — образ веры, — станет очевидным, что верой в широком смысле этого слова пронизана вся наша жизнь. Мы верим книгам, чужим словам, верим кинозвездам, музыкантам, политикам, писателям и т.д. Вопрос в том, какую именно веру мы выбираем — веру в себя, в свой опыт, или веру в чужие рецепты...

* * *

Пациент на приеме у невропатолога:

— Вы не представляете, доктор, до чего мне бывает трудно с женой. Она сначала задает мне вопрос, затем сама же на него вместо меня отвечает, а потом еще полчаса объясняет, почему я ответил неправильно.

Это пример того, как разница в мировоззрении влияет на процесс общения: жена пациента общается в основном не с мужем, а сама с собой. Мысли человека о мире создают *призму*, через которую он видит мир и себя в нем. Люди используют свои представления о мире в качестве точки отсчета, определяющей все их действия. Человек видит то, что ожидает увидеть, и действует в соответствии со своими ожиданиями...

Чтобы понять другого человека, прежде всего надо поставить такую цель. Для этого бывает достаточно выслушать его. Но нередко мы увлекаемся своими речами, отгораживаясь от собеседника глухой стеной...

— В чем разница между математиком и физиком?

— Математик полагает, что достаточно двух точек, чтобы провести через них прямую. А физик обязательно потребует дополнительных данных.

Любой человек довольствуется тем или иным набором знаний, представлений о мире, на основе которых и действует. Однако люди далеко не всегда замечают это. Например, та информация, которая кажется само собой разумеющейся одним людям, других не устраивает, и они стремятся к уточнениям и дополнениям.

В этом анекдоте речь идет о количестве измерений. В плоскости можно провести прямую, но если линия проводится в трехмерном пространстве, нужны дополнительные данные. Подобное происходит во многих жизненных ситуациях: старые знания оказываются неточными, нуждающимися в пересмотре и дополнении. Если человек осознает это, его картина мира развивается, в результате чего действия становятся более адекватными по сравнению с действиями тех, кто «прячет голову в песок», «отворачивается» от мира, закрывая глаза на действительность. Полезно помнить, что наша реальность не «плоская», а «объемная». Плоскость — это упрощение объемной картины.

Модель мотивации

Изменение мировоззрения приносит весьма ощутимую пользу — положительные изменения в жизни. Метафорой может послужить известный фильм «День сурка»³. Его герой попадает в «петлю времени»: один и тот же день повторяется вновь и вновь, и перемены наступают лишь тогда, когда Фил Коннорс меняется сам, внутренне... Именно тогда, когда мы пересматриваем свои взгляды на мир, свое отношение к жизни, мы получаем реальную возможность изменить свое поведение. Ведь если человек верит в то, что можно и нужно поступать только так и не иначе, он не способен заметить другие возможности и тем более — использовать их. Он просто не

³ Режиссер Г. Рэмис. В главных ролях Билл Мюррей и Энди Макдауэлл.

видит иных вариантов, так как жестко *фильтрует* сигналы окружающего мира. Суеверный человек будет верить в амулеты и талисманы, фанатик — пытаться заставить других разделить его мнение, пессимист — замечать (и искать) прежде всего минусы, а не плюсы...

С чего начать изучение картины мира? Например, ученый-биолог, исследуя человеческий организм, выделяет различные его части, чтобы понять, как именно работает тело в целом. Этого пути — «пути условного разделения» — и нужно придерживаться при изучении картины мира. Надо выделить такие элементы мировоззрения (картины мира), которые составляют взаимосвязанное целое.

Картина мира — это система убеждений, основанная на желаниях, в той или иной степени осознаваемых ее приверженцем (носителем).

Слово «приверженец» подчеркивает *выборность* человеком представлений о мире. Приверженец — это *сторонник*. Ведь любую идею человек либо принимает, либо отвергает. Точнее, он способен это сделать в принципе, потенциально. На практике это может быть далеко не так просто, потому что есть привычные убеждения, сомневаться в истинности которых кажется просто кощунством. Однако даже эти убеждения — результат выбора человека, а значит, потенциально изменяемы.

Универсальную модель мотивации и деятельности человека (сокращенно — «модель мотивации»), основанную на его картине мира, можно представить следующим образом.

желания → убеждения → состояние → поведение → события

Первые три звена (*желания, убеждения и психическое состояние человека*) составляют *мотивацию*. Каждое звено определяет последующее, причем связь может быть и обратной. Однако первичная последовательность всегда именно такая: от желаний к событиям. Конечно, можно исходить из того, что события влияют на поведение, поведение — на состояние и т.д., но все равно нужно учитывать тот факт, что человек *реагирует* на внешний мир. *Реагировать* означает *воспринимать* через призму своего мировоззрения. Таким образом, состояние (самочувствие, настроение) человека или его убеждения могут повлиять на желания, но в основе всегда лежат именно

желания. Первые три звена (мотивация) определяют *действия* (т.е. поведение, четвертое звено), которые обуславливают те или иные *события* (пятое звено).

Рассмотрим каждый элемент данной модели подробнее.

Желания

Желание — это стремление к какой-либо ценности, к тому, что важно, значимо, к тому, чего *хочется*. Все мы чего-то хотим — быть свободными, счастливыми, здоровыми или, более конкретно, — купить шикарную машину, поступить учиться в университет, найти хорошую работу...

Согласно модели мотивации, *желания влияют на формирование убеждений*. Человек выбирает такие убеждения, которые ему удобны в плане реализации желаний. Например, любовь к приключениям и жажда риска нередко связаны с верой во враждебность мира: люди оправдывают свои авантюры «необходимостью», давлением условий. Подобным образом увлечение алкоголем формирует убеждения типа «все пьют» и «алкоголь необходим для расслабления»: желание выпить маскируется (и поддерживается) верой в то, что это объективная потребность.

Многие убеждения зависят от такого мощного желания, как желание ощущать собственную значимость. Гордость и стремление чувствовать уверенность в себе подкрепляют, например, веру в моральные принципы: моралисты повышают свою самооценку за счет своей веры в этические идеалы. Эти же желания могут влиять на выбор определяющей жизненной позиции — оптимизм, пессимизм, фатализм и т.д. Убеждения используются для оправдания желаний, для помощи в их осуществлении или же для объяснения безуспешности попыток их исполнить.

Таким образом, вопрос о возникновении картин мира — это вопрос о возникновении человеческих желаний. Из этого следует, что мировоззрение формируется именно *благодаря* появлению каких-либо стремлений (желаний), их усилению или ослаблению. Например, благодаря желаниям жить, быть здоровым, богатым, сильным,

умным, любящим, развивающимся... Или — выделиться, быть знаменитым, важным, уважаемым и т.д. Вариантов великое множество.

Желания часто противоречат друг другу. Каждый человек в своей жизни сталкивается с *проблемой выбора* желаний, с проблемой выбора ценностей. Как провести свободное время? Подготовиться к экзаменам или сходить на дискотеку? Повеселиться в компании с друзьями или заняться физкультурой? Как потратить деньги летом — поехать на курорт, купить машину, сходить в казино или взобраться на Эверест? Нередко мы отказываемся делать сознательный и четкий выбор и пытаемся совместить несовместимое. Ведь хочется сразу и того, и другого, и третьего... В результате мы совершаем неосознанный выбор, в связи с чем создаем различные проблемы. *Мы часто думаем одно, говорим другое, подразумеваем третье, делаем четвертое и удивляемся, когда получается пятое...*

Многочисленность желаний ставит человека перед необходимостью расстановки приоритетов. При этом любая такая расстановка влияет на базовое желание — *желание жить*. Кроме того, ценность жизни связана со многими убеждениями, прежде всего оптимистическими и пессимистическими. Оптимизм усиливает желание жить, а пессимизм — ослабляет. Соответственно можно определить *пользу* и *вред* тех или иных представлений о мире...

Проблема выбора желаний (ценностей) иногда превращается в поиски общего смысла жизни, которые *могут* привести к кардинальному переосмыслению картины мира и образа повседневной деятельности человека. Именно с этим связан тяжелый духовный кризис, который пережил Л.Н. Толстой в возрасте пятидесяти лет. При этом у знаменитого писателя было все, что принято считать основами человеческого счастья: слава, богатство, семья и т.д. Однако исполнение прежних желаний уже не устраивало его, он ощущал потребность найти что-то иное. В результате Толстой радикально изменил мировоззрение, создав свое толкование христианства (в частности, доктрину «непротивления злу насилием»). Его идеи повлияли на всю мировую культуру и побудили множество других людей к внутренним изменениям.

Таким образом, именно желания влияют на то, как человек воспринимает мир и ведет себя. Каждый миг человеку приходится отве-

чать на вопрос «Чего я хочу?» (или «Чего не хочу?»). Из ответов на этот вопрос складывается вся жизнь человека. *Чтобы понять себя, надо понять свои желания, чтобы понять других людей, — понять их желания.*

* * *

Жена три часа подряд играет на фортепиано тоскливые мелодии.

Муж:

— Ну ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!

Согласно модели мотивации, именно *желания* лежат в основе всей нашей деятельности. С одной стороны, это вполне очевидно: если желаний нет, если человек ничего не хочет, то он и делать ничего не будет. С другой стороны, можно возразить: а как быть с теми ситуациями, когда человека *вынуждают, заставляют* что-либо делать? Разве правильно в этих случаях говорить, что он действует в соответствии со своими желаниями, свободно?

Дело в том, что одни желания для человека более важны, а другие — менее. Если человек подчинился, действует *против своей воли*, значит, он выбрал самое важное для него в данный момент желание. Подчинить, заставить можно только в том случае, если человек хоть что-то *ценит*. Например, самосохранение, здоровье или душевный комфорт...

В этом примере муж выбирает между желаниями — комфортное самочувствие оказывается для него важнее, чем деньги на новое платье для жены. Но обязателен ли этот выбор? Решение всегда за самим человеком. Любая попытка подчинения — это всегда шантаж. На шантаж можно поддаваться, но можно также и не поддаваться, выбрав другое желание. Важно при этом помнить, что любое решение — добровольное. Это наш выбор. Шантажист подразумевает: «Исполни мое желание, иначе я поставлю под угрозу исполнение твоего». Но если начальник на работе понижает зарплату, нужна ли такая работа? Если в компании предлагают наркотики, нужна ли такая компания?..

* * *

— Скажите, у вас на даче огурцы растут?

— Нет.

— А помидоры?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru