

A vibrant, fantastical illustration of a village built on a hillside. In the center, a large, ornate stone structure with two arched doorways stands on a grassy slope. Above it, a massive, glowing golden hot air balloon with intricate patterns and a smaller basket below it floats in the sky. The village features colorful, half-timbered houses with red roofs and stone walls. In the background, there are blue mountains and a waterfall. The overall scene is bright and magical.

Где взять время?

Валентина Волчкова

Валентина Владимировна Волчкова

Где взять время?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39146178

SelfPub; 2020

Аннотация

В книге изложен взгляд автора на многие вопросы и загадки, касающиеся времени, которые будоражат воображение миллионов людей. Почему мы часто испытываем нехватку времени и неудовлетворенность собой. Сжатие и расширение времени. Время и деньги. Эмоции и восприятие времени. Принципы выхода из состояния ограниченности. Что такое осознанность и выбор. Как избавляться от вредных привычек. Планирование во времени, как можно изменять прошлое и будущее, находясь в настоящем. Формула счастья. Интуиция и безвременье. Принципы развития интуиции. Инструкция для выхода из ограниченного состояния восприятия времени. Ценные подсказки на будущее.

Содержание

Рисунок обложки и обложка книги созданы самостоятельно.	4
Знакомство со временем	7
Как мы живем	11
Время – вперед!	20
Кто «Я»?	26
Где живет время	31
Время и процесс жизни	37
Всему свое время, каждому свое...	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Валентина Волчкова

Где взять время?

**Рисунок обложки и обложка
книги созданы самостоятельно.**

Введение

Кто из нас в детстве не слышал истории и сказки про сапоги-скороходы, ковер-самолет, волшебное колечко. Эти предметы помогали героям выполнять трудные задачи, мгновенно реализовывать желания и цели.

И конечно, у многих возникало желание: «Вот бы мне такую волшебную вещь, тогда я бы столько успел сделать, и непременно стал счастливым!»

Одно из первых упоминаний о быстроходах в виде крылатых сандалий встречается в древнегреческих мифах. Их обладателем был бог Гермес – посредник между миром мёртвых и живых, а также верховный маг и волшебник, по совместительству выполняющий обязанности божественного почтальона. Быстроходы помогали ему, когда надо было разнести известия в разные концы света за минуты.

Это отголоски знаний о времени, пространстве, мыслях, которые докатились до нас с древних времен. Постепенно

из истины что-то терялось, намеренно искажалось или было непонято потомками, и ждало своего часа.

Люди издревле пытались разобраться, что такое время, стремились научиться управлять им или, хотя бы, понимать принципы его действия, чтобы жить в согласии с его законами. И некоторые преуспевали в этой науке, достигая поразительных успехов в скоростном передвижении, левитации, телепортации, выполнении объемных и трудных заданий в очень короткие сроки.

Для чего это нужно и как это помогает обрести счастье? Этот вопрос часто остается открытым.

Я не ставлю целью удивлять вас рассказами об управлении временем при использовании сверхспособностей, а вот повышение осознанности в восприятии времени, познание своих внутренних резервов и их гармоничное использование – является основным мотивом этой книги.

В книге «Как перестать опаздывать» я знакомила читателей с информацией о причинах зависимости к привычке опозданий и способах снижения ее значимости для себя. Практики, описанные в книге, помогают быстрее освободиться от застарелых ментальных и эмоциональных блоков, закрепляющих эту привычку.

На страницах книги, которую вы сейчас читаете, рассмотрим некоторые механизмы образования шаблонов зависимости от времени вообще и принципы избавления от них.

Новейшие исследования в области тела, сознания, мозга,

с одной стороны, и открытия в области квантовой физики – с другой, стали тесно переплетаться. То, что еще несколько лет назад казалось невероятным и сказочным, в сегодняшних реалиях становится действительностью.

Но чтобы успешно применять эти новейшие достижения в своей жизни, человеку необходимо шагнуть навстречу новому, отказаться от привычных с детства ограничивающих убеждений и негативного образа мыслей, перестать цепляться за свое привычное восприятие мира и открыться познавательному процессу.

Отважитесь ли вы, читатель, сойти со знакомой колеи обыденного восприятия и пойти малохоженными тропами, куда порой не заглядывала ваша мысль?

Если да, тогда нам по пути...

Знакомство со временем

Знаешь, потеря головы – это очень серьезная потеря! /Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»/

Вы можете возразить мне: «А чего, собственно, знакомиться со временем?! Все и так знают, что это такое, ведь каждый находится в нем».

И в этом состоит основной парадокс, мы все живем во времени, всё соотносим с ним, но знаем ли мы, что это такое?

Один человек сказал: «Я думаю, что время живет рядом с нами, с каждым отдельно взятым человеком... Иногда мы даже оборачиваемся, и пытаемся проследить за ним, посчитать, "примерить". Нас часто посещают мысли о том, что время неумолимо бежит вперед, и нам его не догнать. Оно не осязаемо, порою быстротечно, иногда медлительно. Но есть один маленький предмет, где время можно предугадать и посчитать. Это часы».

Второй человек не согласился и ответил: «Я точно знаю, где живет время. Оно живет в колодце коробок многоэтажек, откуда свободно выпускает меня на работу или в магазин. Оно легко принимает меня обратно, и даже позволяет кому-нибудь прорваться ко мне на пару дней.

Единственное, чего время не позволит мне никогда – это освободиться от него. Я прислоняюсь к прохладному стеклу

и долго смотрю в непонятную темноту за окном. Там живет время, то ли добрый лекарь, то ли злобный страж...»

А третий воскликнул: «Время – это мираж и воображение. Ничего не меняется. Каждый день одно и то же, только название дней и даты меняют сами люди».

И этот спор можно продолжать. Потому что у каждого человека есть свое понимание времени и свой личный счет с ним.

Многие ученые и философы также искали ответы о понимании времени. Но их взгляды, как и ранее приведенные высказывания, разительно отличаются друг от друга. И к единому выводу они так и не пришли.

Каждый из исследователей давал свое собственное определение времени.

Приведу несколько различных взглядов на время известных людей:

Аристотель – древнегреческий философ: «Время есть не что иное, как число движения по отношению к предыдущему и последующему...»

Р. Бартини – известный авиаконструктор, физик: «Прошлое, настоящее и будущее – одно и то же. В этом смысле время похоже на дорогу: она не исчезает после того, как мы прошли по ней, и не возникает сию секунду, открываясь за поворотом».

Современные определения времени из учебников:

«Время – форма протекания физических и психических

процессов, условие возможности изменения. Одно из основных понятий философии и физики».

«Время – это обратимая мера движения материи, одна из координат векторов пространства и времени. Основой измерения времени служит некая периодическая последовательность событий (на этом основана работа часов)».

Согласитесь, мало что понятно из этих определений, более того, они значительно отличаются друг от друга.

То есть загадка времени и сейчас по-прежнему актуальна и не разрешена.

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что человек, как и в древнейшие времена, ищет причины происхождения времени и его свойств.

Остаются нерешенные вопросы физики времени:

Имеет ли время границы?

К какой категории материи относится время?

Почему время течёт?

Почему время течёт в одном направлении?

Существует ли фундаментальная частица времени?

Все эти вопросы и загадки будоражат воображение. Многие известные писатели, поэты, художники посвящали свои творческие работы теме времени или делали его главным действующим лицом своих произведений.

Давайте разбираться вместе: почему трудно понять суть времени, и попробуем разделить надуманную сложность и реальность.

Для этого посмотрим на задачу в новой плоскости, тогда, возможно, и решение найдется неожиданное.

Как мы живем

Завтра никогда не бывает сегодня. Разве можно проснуться поутру и сказать: Ну вот, сейчас, наконец, завтра? /Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье» /

Что же влияет на восприятие скорости времени, которую мы ощущаем в разные периоды жизни по-разному? Бывает, что время проносится очень быстро, не успел оглянуться, а уже неделя позади, а иногда несколько минут растягиваются настолько, что, кажется, уже день прожил.

В психологии, принято сопоставлять время с эмоциональным состоянием человека, переживанием промежутков времени и испытанных при этом эмоций.

Так, если человек находится под воздействием пассивных негативных эмоций (раздражение, обида, скука, ожидание), то в организме происходят химические процессы, вызывающие замедленность физической активности, заторможенность. Вспомните себя, когда вам было скучно. Движения и реакции тела были замедленными.

Или эмоция ожидания, например. Если вы ждете определенного звонка, а телефон молчит, то внимание приковано к телефону, активность падает, в связи с заикленностью, и как в известной песне: «Только мысли все о нем и о нем, о нем и о нем.»

Кстати, если время на работе долго тянется, и вы часто смотрите на часы, ждете обеденного перерыва или окончания рабочего дня, то стоит задуматься, интересна ли вам эта работа, нужна ли она вам?

В состоянии активных негативных эмоций (гнев, агрессия, злость) человек находится в резко изменённом состоянии сознания и теряет ощущение времени, вернее он не осознает того, что с ним происходит. Часто после выхода из сильно заряженных негативом активных эмоций человек либо не помнит, что с ним произошло (состояние аффекта) либо его воспоминания сильно отличаются от того, что наблюдали другие. При этих процессах время как бы «проваливается» или исчезает.

Напротив, позитивные эмоции радости, заинтересованности, удивления, положительных впечатлений делают время емким, наполненным, но при этом незаметным. Поговорка: "Влюбленные часов не замечают" как раз показывает, что, когда мы увлечены процессом, происходящим с нами, внешнее время утрачивает значение.

Восприятие времени нашей психикой охватывает много процессов, происходящих с нами. Приведу в пример некоторые.

Физическое восприятие времени нашей психикой.

Это восприятие времени в виде последовательности событий (пример: сначала я выпью чай, а потом посмотрю почту) и проведение ассоциативных параллелей (пример: в то

время, когда я выйду с работы, я позвоню ребенку или: чемпионат мира по футболу начнется в июне и будет длиться 32 дня).

Физиологическое восприятие времени.

Это когда мы связываем свои биологические процессы роста, взросления, старения с внешними процессами.

Например, когда мне было 10 лет, мы всей семьей ездили на море, и оно было более синим, чем сейчас. И вообще, в детстве лето было более длительным по ощущениям, а сейчас проходит очень быстро.

Социальное восприятие времени.

Это связывание своих процессов жизни с социальными задачами и потребностями.

Например, если в течение года я не получу повышения, то поменяю работу. Или: до отпуска мне необходимо завершить начатый проект.

Внутреннее восприятие времени.

Это то, как ощущаете свои жизненные процессы именно вы сейчас. Такое восприятие сугубо индивидуально и относится именно к вашей жизни. День, прожитый молодой девушкой, идущей под венец с любимым человеком, оставит в ней след совсем непохожий на тот, что останется в другой женщине, потерявшей в этот же день близкого человека.

Если это перевести на язык биохимии тела, то можно сказать, что процесс мышления (восприятия) проявляется в мозгу биохимическими реакциями, которые вырабатывают

определенные вещества, воздействующие на реакции тела. Это порождает дальнейшую цепь реакций, соответствующих содержанию мыслей, и уже обратно в мозг от тела поступает сигнал о произошедшей реакции. Таким образом, в мозгу формируется отношение (эмоциональное восприятие) происходящего с нами процесса.

Например, в момент, когда вы осознали, что хотите съесть мороженное, в действительности уже произошло множество процессов в мозге и теле: После того, как у вас произошла мысленная ассоциация с мороженым (например, вы услышали песню о мороженом), появились первые мысли о нем, мозг тут же выработал несколько сигналов между нервными клетками (через нейромедиаторы), те активизировали соответствующую нейронную сеть, в которой хранится информация о мороженом. Это создало мысленный образ конкретного мороженого. Что в свою очередь запустило выброс в кровь соответствующих веществ в виде нейропептидов, те достигли пищеварительных желез, присоединились там к клеткам и включили гормональную систему. Тем самым запустился процесс фантазии, как вы едите мороженое. Тело тут же отреагировало сигналом: «Хочу реального мороженого, именно сейчас!»

Работа мозга построена на многократных повторениях закрепленных ассоциативных связей.

Когда происходит автоматизация связи определенных действий мозга с реакцией тела, то это связывание вызывает

определенный мысленный и эмоциональный настрой.

Например, возвращаясь вечером домой, вы привыкли заходить в конкретный магазин за определенным сортом хлеба. А сегодня такого хлеба не оказалось в наличии. Вы неприятно удивлены, это вызвало раздражение, закрутились мысли: «Разве нельзя больше заказывать такого хлеба, если он пользуется спросом»? После этого, слегка недовольный, вы идете домой. Зайдя в квартиру, увидели, что ребенок не вынес мусор, да еще и уроки не сделал. Ваше «слегка негативное настроение» по инерции ухудшается.

К приходу домой вашей второй половины, вы уже настолько взвинчены, что дело вполне может закончиться ссорой с близким человеком.

Если вы при этом испытаете достаточно сильные негативные эмоции, то может произойти связывание этого ряда событий с настроением и образом мыслей, который закрепится в вашем дальнейшем поведении. В таком случае, незначительные внешние раздражители могут автоматически приводить к ссоре в семье и даже возможно закрепят такой шаблон отношений в будущем.

То есть, прошлые эмоции, которые вызывают определенное состояние мышления, формируют будущие события, произрастающие из них.

Ситуация усугубляется еще тем, что когда человек испытывает многократно определенные негативные эмоции, то он часто начинает прокручивать в уме наихудшие варианты

развития предстоящих событий. Такой человек живет не в настоящем и даже не в прошлом, а рисует свое будущее по сценарию негативного прошлого.

Тут еще «медвежью услугу» оказывает, так называемая, «народная мудрость», построенная на негативном опыте в виде пословиц и поговорок, которые воспринимаются в детском и школьном возрасте и закрепляются в подсознании, как истина. Например: «Думай о плохом, хорошее само придёт» или «Когда думаешь о плохом, лучше воспринимаешь хорошее». Но дело в том, что если в жизни много страдания и неприятностей, это порождает причинно-следственную связь прошлого с будущим. Если прошлое было заполнено преимущественно негативным отношением к происходящим событиям, то такое поведение неосознанно и дальше будет проецироваться на последующие события. Выйти из этого круга можно после того, как эта зависимость осознана, и человек сам разрывает эту связь, переучивая себя мыслить позитивно.

Приведу в пример по этому поводу притчу.

Однажды мудрец проходил мимо селения и увидел мужчину, который переносил тяжелые камни с места на место. Странник остановился и спросил работника:

– Что ты делаешь?

Бедняк ответил:

– Я переносу эти камни по заданию торговца, который хочет здесь построить себе дом.

– Много ли ты получаешь за эту тяжелую работу?

– По одной монете в день, – грустно ответил поденщик.

– Как долго этим ты занимаешься? – уточнил Мастер.

– С юных лет я переносу камни. Этим зарабатывал мой отец, а до него и мой дед тоже.

– Для чего ты это делаешь? – уточнил мудрец.

– Чтобы прокормить жену с детьми и сделать их счастливыми и благополучными – тяжело вздохнув, промолвил работник.

– А счастлив ли ты сам? – поинтересовался старец.

– Я не знаю, что это такое. Но я хочу, дать счастье моим детям, ответил нищий, поднимая очередной тяжелый камень.

– Нельзя дать займы денег другому, если не имеешь их сам. Если у самого нет еды, не получится накормить голодного. Как же ты можешь дать счастье своим детям, если не знаешь сам, что это такое? – заметил мудрец, печально глядя на бедняка.

В основе древних философских учений лежит знание о том, что ощутить всю полноту и наполненность жизни можно, живя мигом настоящего, и только это делает человека счастливым.

В традиции Дзен принято часто задавать вопрос: «Что отсутствует в данный момент?» Этот вопрос не требует ответа на уровне ума, он предназначен для того, чтобы еще глубже сконцентрировать внимание на настоящем моменте. Бо-

лее универсально этот вопрос звучит так: «Если не сейчас, то когда?»»

Удивительным является то, что нахождение в настоящем моменте является наиболее естественным для человека. Любой ребенок большую часть жизни находится в нем, причем, чем младше ребенок, тем более полным является его состояние. По мере взросления, развивается сознание, а вместе с ним накапливается опыт восприятия времени как длительности процесса жизни и соотношения любого события с ним. Это дробит внимание и притупляет восприятие настоящего момента.

Кто из нас не помнит эпизодов из детства, например, когда катался на санках, прыгал с вышки в воду или мчался под горку на велосипеде? В эти моменты внимание было полностью сконцентрировано на процессе «сейчас и здесь». Тогда проявлялась вся полнота жизни.

Парадокс заключается в том, что дети, настроены на чувственное мироощущение неосознанно, а взрослые могут осознавать, но теряют целостное присутствие мига. Соединив эти две составляющие, мудрецы постигают истинную гармонию и пребывают в ней каждое мгновение.

Кстати, любителями экстремальных видов туризма и спорта тоже движет стремление переживать подобные состояния как можно чаще. Подмена заключается в том, что вместо осознанности, они достигают таких настроений при помощи искусственно созданных внешних условий на уров-

не химических реакций в организме. При этом выделяется большое количество адреналина, который вызывает привыкание и зависимость, вместо свободы.

Когда возникает проблема, нехватка времени – это означает, что вы выпали из настоящей реальности и находитесь под воздействием обстоятельств, потеряли осознанность и управление собой. В этом случае происходит ощущение сжатия и ускорения времени, возникает его резкий недостаток.

Состояние, в котором познается суть момента, называется осознанностью. Это полное присутствие восприятием в настоящем, проживание того, что происходит именно сейчас. В таком режиме никакая проблема или страдание не имеет возможности проявиться в человеке. Страданию нужно время для перехода из прошлого в будущее, оно не может существовать в настоящем моменте.

«Жить надо часами, тогда интенсивность резко возрастает. И за несколько часов можно прожить столько, сколько обычные люди проживают, за целую жизнь». /К. Кастанеда/

Время – вперед!

Бессмыслища кругом это плохо. Можно ведь выдумать какой-нибудь малюсенький смысл, тогда не напрасны будут жертвы. /Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье» /

Поговорим про эталонный процесс времени.

Одним из самых первых эталонов времени было вращение земли вокруг своей оси. Люди, заметив закономерность движения солнца по небу и смену дня и ночи, разделили этот период на 24 части(часа). Долгое время это было основным эталоном. Но впоследствии, этого стало недостаточно для определения отрезков более быстрых процессов, да и, как оказалось, земля вращается неравномерно, и суточный эталон работает нестабильно.

Так появился эталон секунды. Значение секунды неоднократно изменяли. На сегодняшний момент секундой принято называть процесс излучения ионов стронция на определенной частоте определенное количество раз, соответствующего переходу между двумя уровнями основного состояния атома цезия. Мудрено, и людям далеким от физики непонятно.

Впрочем, просто знание времени в виде длительности эталонного процесса, не дает никакого понимания о сути само-

го процесса, с которым его соотносят.

Например, вы знаете, что машина, которая только что припарковалась, была в движении перед этим два часа. И что? Это не дает вам знания о движении самой машины, с какой скоростью она ехала, сколько километров проехала, откуда выехала, расход бензина и так далее.

Это всего лишь условное соотношение процесса передвижения машины с процессом движения земли вокруг своей оси.

Более того, само восприятие времени имеет несколько субъективных параметров. Оно может изменять свою скорость, как во внешнем, так и во внутреннем мироощущении. Приведу несколько примеров.

Например, вы собрались посмотреть какой-нибудь фильм. Сколько времени вы будете его смотреть? Вы ответите, что у фильма есть определенная длительность. Да, это так. Но, вот какая она лично для вас? Вы можете посмотреть фильм сразу, от начала до конца, и это будет один показатель. А можете остановить фильм, пойти погулять или поговорить по телефону, а потом продолжить просмотр, это будет другой показатель длительности. А еще, если фильм не очень интересный, возможно быстро перемотать его и посмотреть кусочками, и это будет еще один результат длительности просмотра.

Или возьмем, например, для сравнения один день – в жизни человека и бабочки-поденки. Для человека это неболь-

шой промежуток времени, так как его жизненные процессы имеют большую длительность. А вот для бабочки – это во все не один день, а целая жизнь с зарождением, развитием, пиком проживания и угасанием.

К тому же, и в самом человеке в течение жизни происходят изменения в восприятии времени. В детстве, день ощущается длинный, а с возрастом время, как будто, ускоряется или сжимается.

А бывает, наоборот, время замедляется или, вернее, внутренние процессы жизни человека могут резко возрасти, и ему кажется, что время остановилось или замедлилось. Это хорошо иллюстрирует история из жизни космонавта Владимира Аксенова.

Однажды его машина заглохла на переезде через железную дорогу. Из-за поворота очень быстро приближалась электричка. Расстояние было не более пятидесяти метров. В этой ситуации космонавт не мог бы успеть покинуть автомобиль и перебежать через рельсы, так как через пару секунд электричка настигла бы его. Однако, Владимир Викторович в этот промежуток успел выдернуть ключ зажигания, вновь вставить, потом нажал на стартер, завел машину, съехал с рельсов на пару метров и еще успел увидеть как медленно, словно во сне, проплывают мимо него вагоны электрички и рассмотрел испуганное лицо машиниста, который даже не успел начать торможение. После этого его машина вновь заглохла. Аксенов рассказывал, что у него было четкое ощу-

щение замедления движения всего вокруг.

А еще, свое времяисчисление имеет любой процесс: «Если взять того же человека, то у него каждый орган работает на своей частоте, со своим периодом колебаний: колебания волн головного мозга, равные одной десятой секунды; шестисекундный дыхательный цикл; секундные основные сердечные ритмы и тому подобное...» \А. Новых\

Все процессы имеют фазы зарождения, прогресса и угасания(затухания). При первичном толчке процесс начинает проявляться в материальном мире, при этом возникают силы противоположной направленности. И у процесса сразу же образуется прошлое и будущее. Отражение информации из текущей точки движения вперед рассеивается(формируется) в будущее, а отпечаток(воспоминание) этой информации о процессе, накапливается в виде прошлого.

Из этого следует, что время имеет однонаправленность из настоящего в будущее. Поворачивать время вспять не имеет никакого смысла, так как время является всего лишь одной из характеристик процесса, показывает его длительность, и не имеет самостоятельного проявления. Это параметр, с помощью которого люди договорились о том, как примерно одинаково оценивать различные, происходящие процессы через свое восприятие, и соизмерять это с эталонными процессами (единицей измерения времени).

При восприятии, которое начинается с обращения внимания на что-то, идет процесс принятия информации через

мысли, чувства, звуки, ощущения, образы. Так мы познаем и формируем свой мир. А чтобы знания накапливать и сравнивать была придумана условная единицы сравнения, в виде эталонных процессов, которые и стали называть единицами времени.

Например, вы решили подтянуть свою физическую форму при помощи отжиманий. Чтобы наращивать результат и чувствовать прогресс вы каждый день увеличиваете число отжиманий на одну единицу. В этом случае день является эталонным процессом, который необходим для сравнения того, что было раньше и сейчас в процессах и форме вашего физического тела.

Так, человек научился связывать и соотносить эталонные процессы со своими конкретными ситуациями. Это позволяет людям легче контактировать друг с другом, синхронизировать действия, жизненные события, ориентироваться в прошлом и прогнозировать будущее.

Ну и для разнообразия разберем само слово «**Время**» в значении букв и слогов древнеславянской глаголицы: **В** – «ведать» – способность передавать неискаженный образ; **РЕ** – один из изначальных слогов, который означает «восстанавливать», «повторять»; **М** – «мысль»; **Я** – «образ себя», самоидентификация (эго).

Итого получаем: **Время** – восстановление мыслью образа себя. То есть, мысль о своем образе подсознательно присутствует в человеке постоянно, пока он жив. Тогда получается,

что человек придумал Время для того, чтобы следить за процессом своего развития, накапливать опыт, знания, отмечать изменения, которые происходят в реальности.

Резюме главы. Эталонное время придумано человеком для сравнения происходящих изменений в разных процессах. Как самостоятельная величина время не существует, так как является составляющей частью любого процесса и выражает его длительность.

Кто «Я»?

Были времена, когда еще до второго завтрака, иногда ранее, имелось у меня на заметке с полтора десятка всевозможных невозможностей, в которые я успевала поверить поутру. /Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»/

Человек как любое живое существо является частью системы взаимодействия процессов. В нем присутствует жизненная сила, которая, собственно, поддерживает основной процесс в человеке – его жизнь.

Наш организм – уникальный по совершенству, слаженный единый механизм, который производит самые разнообразные биологические, химические, физические процессы. Он автономно генерирует, соединяет, расщепляет, перерабатывает практически все элементы таблицы Менделеева; в нем вырабатывается, потребляется огромное количество разных видов взаимодействий.

В среднем у человека постоянно в разнообразных процессах находится несколько триллионов разных клеток и микросистем, которые состоят из элементарных частиц и основой их взаимодействия является информация. То есть все материальные процессы базируются на информационной составляющей невидимого мира. Пока эта составляющая при-

сутствует, мы ощущаем себя живыми.

Древние знания основывались на том, что жизненная сила дается человеку для прохождения его пути посредством приобретения своего опыта – школы жизни для осознанного формирования Личности. Эта информация присутствует у всех народов мира. У китайцев эта сила называется «Ци», у индусов – «Прана», а у славян – «Жива» (корень слов «жизнь», «живот»).

Каким же образом используется жизненная энергия и может ли личность человека влиять на этот процесс?

Ответ однозначный – да, может. Теперь рассмотрим, каким образом это происходит.

В квантовой физике существует понятие «Наблюдателя». Суть его заключается в том, что процесс запускается направлением **внимания**.

Другими словами, *внимание личности задает направленность энергетических процессов*.

Лауреат Нобелевской премии по физике Нильс Бор установил, что любой атом (а значит и весь мир) состоит на 99,99999999999999% из движения энергии и лишь на 0,00000000000001% из материи. Причем на субатомном уровне материя существует прерывисто. Она то появляется, то исчезает, становясь энергией в квантовом поле, **где нет ни времени, ни пространства**. Идет постоянное превращение частиц (материи) в волну (энергию) и наоборот. И это превращение напрямую зависит *от внимания Наблюдателя*.

теля. То есть пока Наблюдатель уделяет внимание процессу, частица (материя) проявляется и существует, как только внимание уходит, частица (материя) вновь становится волной(энергией).

Идем дальше. Известно, что главным результатом мыслительной деятельности является восприятие либо формирование мыслей.

А внимание является неотъемлемой частью мыслительного процесса. Из-за множества внешних раздражителей и отвлечений в современном обществе, личности все сложнее управлять своим вниманием, фокусироваться на нужных вещах, игнорируя внешние раздражители.

Негативное мышление – бич современного общества, является следствием ослабления внимания и формирования бессознательных негативных установок.

Любая частица может появиться и стать материей в пространстве и времени только когда личность обратит на нее внимание. Нильс Бор говорил: «...реальность есть совокупность наблюдаемых единиц».

Все в мире, и человек в том числе, является процессами взаимодействий. Личность посредством мыслей и внимания, как Наблюдатель, создает конкретные события жизни – материализацию выбора. А своим отношением к этим событиям человек формирует в них отрицательный (негативный), положительный (позитивный) либо нейтральный заряд.

«Внимание – это сила, начало творения. Будет ли резуль-

тат этого творения позитивным или негативным – зависит от выбора человека, его приоритетов, ежедневной привычки образа мышления, насколько он умеет контролировать и дисциплинировать свои мысли и эмоции». /А. Новых/

Материальный мир является следствием взаимодействия между собой различных процессов при наличии Наблюдателя. Человек расходует жизненную силу в процессе мышления, прежде всего вниманием, и тем самым создает свою реальность в движении, со всеми временными и пространственными атрибутами.

Поэтому важной задачей является целенаправленно развивать у себя позитивное мышление, буквально стремиться переучивать свое восприятие и реакции тела с негативных установок на позитив и довольство. Это залог благополучия, быстрого развития и хорошо прожитой жизни.

По этому поводу вспомнилась замечательная притча:

«В некотором селенье в стародавние времена жил Мастер, и было у него несколько учеников. Однажды ученик подошел и спросил:

– Учитель, Вы нас учите, что в жизни все просто. Ваша жизнь благополучна, и Вы всегда пребываете в благодушном настроении. А как бы Вы поступили, если бы попали в страшные обстоятельства?

Вот представьте: вы идете по узкой горной тропе, справа – отвесная стена, слева – бездонная пропасть. Вдруг позади вас из берлоги на тропу выбирается разъяренный медведь, а

впереди оказываются разбойники. Что вы сделаете?

– Не понял тебя, ученик.

– Ну что непонятного? Узкая тропа, справа стена, слева пропасть, сзади медведь, впереди разбойники.

– Я не понял тебя.

– Ну как же? Тропа, медведь, разбойники...

– Нет, я не понял. Я не понял: А, как и зачем я там мог оказаться?»

Где живет время

Иногда отражение в зеркале более реально, чем сам объект.../Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»/

В предыдущих главах я говорила о времени, как составляющей части процесса. Теперь давайте разбираться в понятиях и определениях «процесс» и их чего он состоит.

А уже в следующих главах перейдем из области теории и сложных концепций в плоскость их практического применения и примеров.

Как– то, на одной из лекций, которую я слушала, много говорилось об информации, ее видах, влиянии на человека и мир вообще. Я задумалась о том, как же я отношусь к информации и что знаю о ней? Оказалось что понятия «Информация», «Процесс» и «Время» тесно переплетены между собой – одно порождает другое.

Мы слышим вокруг: «есть информация, у нас сейчас информационный век», информационная нагрузка возрастает», но чем является информация?

Я была удивлена, оказывается, в науке и обществе нет однозначного ответа на этот вопрос и не только касательно информации. Многие объяснения основополагающих понятий основаны на закольцованных формулировках. И на них базируется наше мировоззрение!

Я не нашла вразумительных определений что такое время, энергия, электричество, процесс, движение, мысль и список можно продолжать. Это стало для меня настоящим открытием!

Привожу в пример, «закольцовку» определений, что такое мысль (формулировки из словарей, учебников и «Википедии»):

1)

Мысль

– чувственный образ, продукт деятельности мышления.

2)

Ищем определение мышления.

Мышление

– это

познавательная деятельность

человека. Оно является опосредованным и обобщённым способом отражения действительности. Результатом мышления является мысль (понятие, смысл, идея).

3)

Далее.

Познавательная деятельность

– представляет собой единство чувственного восприятия, практической деятельности и

мышления

,

позволяет получить

знание.

4)

Идем дальше

. Знание

– результат

процесса познавательной деятельности

. Обычно под знанием подразумевают только тот результат

познания, который обладает непреходящей

истиной

.

5)

Добрались до истины!

Истина

– философская характеристика

мышления

.

Мысль

называется истиной, если она соответствует предмету

мышления.

Все, круг замкнулся. Далее заново идут обращения к понятиям мысли и мышления, начинаются уточнения и повторения в формулировках, не дающие конкретики.

В тему пришла ассоциация с анекдотом про погоду:

В МЧС пришел прогноз от Гидрометеоцентра: « В течение нескольких дней местами ожидаются сильные дожди,

предположительно с порывами шквалистого ветра и вероятностью выпадения осадков в несколько раз превышающих норму».

МЧС разослало предупреждение, но прогноз не подтвердился. В ответ на претензию Гидрометеоцентр прислал уточняющий отчет: «Вероятно, несколько дней еще не прошли, дожди и ветер предположительно будут, у каждого места своя норма, а места могут быть разные».

Так чем же является информация, какую роль она играет в нашей жизни наряду со временем, и какое отношение это имеет к процессам?

Свой поиск я начала с научной литературы, потом окунулась в философию, искала в религиозных источниках, древних мифах и преданиях и вот что у меня получилось:

Информация – зеркальное отражение реального источника в разных мерностях, сохраненное по форме печати – «отзеркаленное».

Условно говоря, вот есть яблоко (источник). Положим его перед зеркалом (внимание), отражение в зеркале – это информация о яблоке. Зеркал можно поставить несколько и настроить отражений много, причем яблоко в каких-то зеркалах может отражаться частично или с разных сторон. А еще какое-то зеркало можно затемнить, направить на него цветовой фильтр и тогда яблоко в нем будет отражаться другого цвета, а если взять вогнутое или выпуклое зеркало, то и вовсе отражение в зеркале будет мало похоже на реальное

яблоко и так далее.

Проявляется информация в материальной вселенной в виде информационных кластеров – процессов. Они находятся в непрерывном изменении, так как меняется фокус направленности внимания, но ограничены в проявлении зависимостью от источника и условий.

Процесс – это взаимодействие информационных связей, их последовательная трансформация в развитии.

Наша вселенная существует за счет постоянного движения или, другими словами, контактов различных процессов между собой.

В результате происходит непрерывная передача информации между процессами. **В материальном мире все связано между собой. В основе всего находится движение информации, которая не исчезает и не прибавляется, а лишь трансформируется и видоизменяется при взаимодействии.**

«Даже в привычном для человека понимании слово «информация» имеет несколько значений, в том числе «мыслить, обучать, разъяснять», «придавать вид, форму, формировать, создавать»». / Из книги «АллатРа» А. Новых/.

Движение – фундаментальный процесс, порождающий материю и, в том числе, время.

В момент первичного толчка образуются силы противоположной направленности, из которых формируется прошлое и будущее. То есть, *время* – это информационная связь про-

цесса из точки «сейчас» назад – с прошлым и вперед – с будущим.

Таким образом, время является одним из параметров процесса, который выражает его длительность.

Время и процесс жизни

Ты всегда можешь взять больше, чем ничего. .../Из сказки Л. Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»/

Теперь немного поговорим о нашем восприятии скорости процессов и как это связано со временем.

«Процесс – это совокупность разнопланового движения, последовательная смена состояний в развитии чего-нибудь. Нет никаких объектов в принципе, есть процессы с разной скоростью и мощностью протекания». / Из лекций А. Чистякова «Конструирование будущего» /

Вначале давайте рассмотрим длительный относительно нашего восприятия процесс, который мы воспринимаем объектом, например дом. Если смотреть на дом сейчас, то мы не видим происходящих изменений в нем. А предположим, что у нас есть фотография этого дома десятилетней давности, тогда при сравнении изменения видны.

Идут процессы взаимодействия кирпичей, штукатурки, фасада с воздухом, солнцем, ветром и т.д. И сами кирпичи – это тоже процессы взаимодействия частиц между собой, так же как и ветер...

Почему же мы какие-то процессы считаем объектами?

На мой взгляд, потому что нам так удобнее вести клас-

сификацию. Те процессы, которые протекают быстрее скорости нашего восприятия, мы вообще не видим – движение молекул, например.

Процессы достаточно быстрые для наших глаз и органов ощущений, мы воспринимаем частично. Например, мы можем заметить, как что-то промелькнуло, возникла тень или непонятное ощущение в виде страха, испуга, удивления и так далее.

А процессы более медленные, мы видим объектами, так как движение в них в текущем моменте мы не воспринимаем, а потому считаем их стабильными.

На самом же деле изменения происходят, весь наш мир может существовать только в движении. Нет ничего статичного ни в нас самих, ни вокруг нас.

В предыдущей главе мы уже выяснили, чтобы упорядочить восприятие человек придумал время.

Время является мерой соотношения своего жизненного процесса с процессами окружающей действительности.

В последующем произошло отождествление понятий, и время превратилось в самостоятельный атрибут.

Многие носят на руке часы, чтобы в любой момент синхронизировать процессы. Часы распространены везде, их многообразие велико: в квартире, в автомобиле, на мобильном телефоне, в планшете, на компьютере, в микроволновке, стиральной машине и даже на собачьих ошейниках.

На мой взгляд, люди слишком большое значение придают внешней синхронизации процессов, забывая свои внутренние биочасы.

Мы часто пытаемся опередить или замедлить свою жизнь, подгоняя ее под внешние условия.

В детстве ребенок, как правило, хочет быстрее вырасти, стать взрослым. Потом мечтает, чтобы наступили каникулы, закончились уроки, скорее наступил Новый год... Взрослые, наоборот, вспоминают детство и юность, желая их вернуть.

А еще человек часто сетует, что ему не хватает времени: заняться собой, спортом, выучить язык, увидеться с друзьями и так далее.

На основе таких желаний людей в нашем обществе прогрессирует создание и распространение технологий и методов для «сжатия» времени, чтобы успевать сделать как можно больше дел в сутки. При этом пропагандируется что, только успевая делать много дел, можно стать счастливым и успешным. Вот и бегаем с округлыми глазами, глядя на часы, пока есть силы, стараясь успевать делать то, что планировали.

При этом, если что-то не получается, возникает ощущение потери времени. И мало кто задумывается, а нужно ли так спешить и что это дает в конечном итоге?

Современная западная культура построена на принципе «погони за собственным хвостом». И если человек не сделал что-то, а мог бы, то значит, он потерял время. И это самое

ужасное, что может с ним произойти!

А вот мудрецы и люди, постигшие принцип внутренней гармонии, считают наоборот, что время теряется как раз тогда, когда пытаешься сделать тысячу дел, разрываясь между ними. Когда выполняешь то, что надо (кому и зачем?), а не то, что ты хочешь сам.

Время невозможно потерять, это самая большая иллюзия, которую придумало общество потребления для стимуляции людей в угоду установке, что надо гоняться за искусственно созданными ценностями и стараться сделать все больше, чтобы больше успеть потребить: товаров, услуг, информации, развлечений. Эти постулаты навязчиво рекламируют нашему сознанию буквально на каждом шагу.

Но разве можно потерять то, что тебе не принадлежит, и, вообще, условно создано по договоренности?

Сравните, сколько времени вы занимаетесь тем, что по душе, и делаете то, что «надо»?

Как часто вы позволяете себе почувствовать и погрузиться в себя, никуда не спеша?

Когда вы в последний раз просто сидели в тишине или встречали рассвет, осознанно наблюдали, как всходит или заходит солнце?

А можете вспомнить, когда вы не думали о времени, а просто наслаждались жизнью?

А что мешает так в принципе жить?

Может быть, поразмыслив об этом, можно найти дорожку

к личному счастью?

Ведь мир можно воспринимать и по-другому, что каждое мгновение в жизни – это не потраченное время, а приобретенные знания, впечатления, опыт, эмоции. Какими они будут – это выбор каждого: негативными и разрушающими или созидательными, служащими нашему развитию.

В последнем случае не стоит спешить жить, лучше смаковать каждое мгновение, так как оно действительно неповторимо.

Возможно, стоит попробовать установить себе правило: давать отдых, разрядку от часов, хотя бы раз в месяц. Выделить себе день и прожить его вообще без часов. А потом оценить, что поменялось в восприятии.

Это шанс сделать шаг навстречу себе, чтобы взять в своей жизни больше, чем ничего. Как сказал герой фильма «Время»: «Не все знают, что времени – достаточно».

Всему свое время, каждому свое...

– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

– Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, – ответил Кот.

– Да мне почти все равно, – начала Алиса

– Тогда все равно, куда идти, – сказал Кот.

– Лишь бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.

– Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот, – конечно, если не остановишься на полпути

/Из сказки Л. Кэрролл «Приключения Алисы в Стране Чудес» /

«Делу время, потехе час» или «Летом день год кормит», знакомые выражения, не правда ли? А еще мы, люди, многие жизненные обстоятельства приурочиваем к эталонным процессам и зачастую жестко связываем себя с ними. Например, рабочий день с 9 часов утра до 19 часов вечера; выходные – суббота и воскресенье; отпуск – летом; праздники – Новый год и день рождения; цветы на восьмое марта и так далее.

Нет, я не говорю, что это совсем нерационально, но многие настолько отождествили свое поведение с заранее про-

гнозируемыми событиями, что планируют на многие месяцы вперед свои действия в будущем, «цементируя» свободу выбора и забывая, что это всего лишь условность, атрибут, а не реальная жизнь.

По исследованиям социологов за 2015 год, более 80% школьников выпускных классов не уверены в правильности выбора своей будущей профессии. А более 70% людей после 30 лет разочарованы в своей работе и мечтают ее сменить.

О чем это говорит? На мой взгляд, именно об отсутствии понимания своих потребностей, наклонностей, истинных желаний. Большинство из нас привыкло ориентироваться на внешние ситуации: вовремя окончить школу, институт, устроится на работу, обзавестись семьей, детьми. При этом некоторые мало обращают внимание на свои ресурсы и возможности, теряя связь со своей внутренней опорой и, воплощая в жизнь чужие цели и установки.

Вспоминается школьный случай. Учась во втором классе, у нас произошел такой инцидент. Учительница объясняла нам новый материал. Одна девочка стала тянуть руку, вернее она ее робко то поднимала, то опускала. На что педагог строго заметила: «Катя, опусти руку, свой вопрос задашь на перемене, у нас сложная тема».

В результате Катя «надула» в штанишки, так как не смогла свою естественную надобность подогнать под процесс окончания урока.

Так что время понятие отвлеченное, пока мы не отожд-

дествляем с ним свою жизнь. Иначе результаты таких отождествлений могут быть совсем не такими, как мы предполагаем.

Некоторые люди буквально привязаны к принятой в обществе модели восприятия времени, и соединяют свой жизненный путь с этим атрибутом.

Расскажу историю из жизни одного бизнесмена. Мужчина был приверженец жесткого регламента времени. Вел несколько ежедневников, в которых расписывал свой день до одной минуты. Встречи и мероприятия распределялись по нескольким категориям, причем он отводил на каждую из них не просто время в дне, но и еще это должно было совпадать с днем недели и числом месяца. Дело дошло до того, что, когда погиб его отец, бизнесмен не приехал на похороны родного человека только потому, что это не совпадало с запланированными им ранее мероприятиями. И лишь спустя несколько лет, когда он сам попал в больницу, а его сын не навестил его, в связи с занятостью, то предприниматель осознал, что реальная жизнь и записанные в ежедневнике цифры, обозначающие время, не одно и то же.

Поэтому, когда я планирую что-то в своем будущем, я всего лишь намечаю направление своей деятельности, но свободно могу изменять планы. Жизнь предоставляет нам множество вариантов развития событий и еще больше возможностей реализовать или пропустить тот или иной вариант. Умение найти в текущем моменте лучшее – это, прежде все-

го, навык прислушиваться к себе, своим потребностям для реализации подлинных интересов.

Бывает так, что жизнь предоставляет человеку шанс, а тот ждет, считает, что его время еще не пришло. В результате шанс оказывается упущен.

Но еще чаще случается, что человек спешит, ему кажется, что если не сейчас, то все, уже будет поздно, «все разберут без него». И такой бедолага, хватая в свою жизнь все подряд, делает ее похожей на фрагменты чужих съемок или нагромождение ролей и масок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.