

Стас Триммер

Как сделать правильный выбор



Стас Триммер

Как сделать правильный выбор

«Издательские решения»

Триммер С.

Как сделать правильный выбор / С. Триммер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-962382-9

Каждому человеку приходится разрешать возникающие перед ним проблемы. И всегда хочется, чтобы принятое решение было верным. Но что означает принятие верного решения? Как сделать свой выбор правильным? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в новой книге С. Триммера «Как сделать правильный выбор», где раскрывается взгляд автора не только на принципы свободного выбора, но и на основные препятствия, стоящие на пути к правильному решению любых проблем.

ISBN 978-5-44-962382-9

© Триммер С.
© Издательские решения

Содержание

Содержание	6
Благодарности	8
Вступление	9
Глава 1. Выбор	11
1.1 Понятие выбора	11
1.2 Основные вопросы выбора	12
1.2.1 Что?	13
1.2.2 Зачем?	16
1.3 Ответственность	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как сделать правильный выбор

Стас Триммер

© Стас Триммер, 2019

ISBN 978-5-4496-2382-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание

Благодарности.....	5
...	
Вступление.....	6
....	
Глава 1.	9
Выбор.....	
1.1 Понятие	9
выбора.....	
1.2 Основные вопросы	10
выбора.....	
1.2.1	10
Что?.....	
1.2.2	14
Зачем?.....	
1.3	17
Ответственность.....	
1.4 Движущие силы	22
выбора.....	
Глава 2. Что влияет на	30
выбор?.....	
2.1 Образ	30
мышления.....	
2.2 Отношение к реальности.....	55
2.2.1 Отношение к своим	55
действиям.....	
2.2.2 Восприятие	68
окружающих.....	
2.2.3 Восприятие	75
реальности.....	
2.3 Чувство	84
страха.....	
2.3.1 Родом из	84
детства.....	
2.3.2 Страх	100
одинокчества.....	
2.3.3 Страх	103
страданий.....	

Глава 3. Как сделать правильный выбор? 106

.....

Приложение.....115

..

*Книга посвящается моим друзьям, таким разным, интересным и жаждущим сделать
правильный выбор в своей жизни.*

Благодарности

От души благодарен за идею книги всем, кто когда-либо встречался на моем жизненном пути, принося в него различные эмоции, чувства и желания! Пусть каждый из вас осознает причастность к тематике данной книги и поделится ее энергией с близкими!

Огромное спасибо за данную мне возможность общаться с вами, друзья. Видеть ваши успехи и осознавать, какие преграды вам приходится преодолевать на пути к ним.

Благодарю каждого из вас, кто держит в руках эту книгу, за принятое решение хотя бы просто поинтересоваться темой выбора в своей жизни. Уверен, вы сумеете сделать его правильным, за что вам отдельное спасибо! Ведь каждый правильный выбор, сделанный нами, приносит в мир больше позитивной энергии, дающей всем заряд любви, душевного тепла и веры в лучшее!

Вступление

- *В чем секрет вашего успеха?*
- *Два слова...*
- *И какие они?*
- *Правильные решения.*
- *И как же вы делаете правильные решения?..*
- *Одно слово.*
- *И какое это слово?*
- *Опыт.*
- *И как вы получили опыт?*
- *Два слова...*
- *И какие они?*
- *Неправильные решения.*

Подобный диалог мог произойти с успешным человеком, который прошел свой путь не взирая ни на какие препятствия. Человеком, который взял ответственность за последствия всех своих решений и смело шел по дороге, которую выбрал сам, оттачивая свой опыт, благодаря ошибкам и неудачам. Именно такой человек сможет найти выход из любой жизненной ситуации. Он обладает видением, помогающим принимать решения в настоящем моменте, невзирая на возможность отрицательного результата, который будет воспринят не как страдание, а как замечательный жизненный урок.

В далеком 1943 году, в разгар Второй мировой войны, появляется на свет небольшая пьеса французского философа Жан-Поля Сартра «Нет выхода», которая, на мой взгляд, явно и более точно отражает один из главных вопросов человеческих стремлений – освобождение от страдания по необратимости прожитой жизни. Всё, что мы совершили в прошлом, уже не вернуть. Само осознание необратимости является, по мнению Сартра, «самым адским мучением». Поэтому для человека важно при принятии решений сделать верный шаг, пойти правильным путем, чтобы не сожалеть в будущем. Но можем ли мы увидеть верность выбранного пути? Есть ли гарантии, что сделанный нами выбор будет являться действительно правильным, или мы будем в будущем подвергнуты «адским» страданиям по невозвратности к тому же месту, откуда путь начинался?

Проблема выбора стоит перед человечеством давно, и, пожалуй, сам выбор является главной составляющей свободной личности и понятия свободы в целом.

Выбор – это единственное, что по-настоящему принадлежит человеку, но как сделать его правильным, вот в чем вопрос.

Есть замечательная телевизионная игра «Что? Где? Когда?». И вот представьте, появляется ее конкурент под названием «Что? Зачем? Как?». К примеру, звучит там вопрос «Как приготовить греческий салат? Минута пошла...» или «Зачем змее позвоночник? Отвечает знаток под номером...» Мы часто слышим вопросы «Что?», «Где?», «Когда?». Но не менее важны и вопросы «Что?», «Зачем?» и «Как?». Если ответы на первую группу вопросов приносят нам установление определенных фактов или их интерпретаций, то вторая группа влияет на принятие нами решений.

Повседневно перед нами возникают подобные вопросы, и мы ищем и ищем на них ответы. Знатокам в игре «Что? Где? Когда?» отводится определенное количество времени для ответа, нам же в одном случае время ограничивается лишь временем человеческой жизни, а в другом требует моментального решения. В зависимости от нашего мышления, способности быстро реагировать, физических данных, психологических задатков, темперамента мы выдаем

ответы на поставленные вопросы. Насколько адекватно мы отвечаем на эти вопросы (находим решения), настолько полноценнее и эффективнее будет наша жизнь. Отсюда, считаю, немаловажным фактором в нашем бытии является проблема способности человека совершать выбор.

Мы ежедневно сталкиваемся с вопросами, на которые необходимо самому находить ответы, искать пути решения той или иной задачи, которую перед нами ставит жизнь. Каждое решение данных задач есть наш выбор. Умеем ли мы делать свой выбор наиболее оптимальным, способным продуктивно ответить на вызов окружающего мира? Иными словами, умеем ли мы правильно делать свой выбор?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо углубиться в проблему выбора как такового и рассмотреть все возможные пути его формирования.

Данная книга не претендует на научный труд, а всего лишь дает еще одну возможность обычному человеку посмотреть на свой жизненный путь и помочь скорректировать его в условиях стремительно меняющегося мира.

И если хотя бы один человек благодаря книге сможет на шаг приблизиться к пониманию необходимости расширения круга своих возможностей и тем самым повышения качества своей жизни, думаю, книга выполнит свою миссию.

Глава 1. Выбор

1.1 Понятие выбора

*Каждый выбор имеет причину, но он имеет причину
в выбирающем.*

Магда Арнольд

Итак, что же такое выбор?

Мы каждый день, просыпаясь утром, ежеминутно, ежесекундно выбираем тот или иной вид деятельности. Кто-то выбирает еще поваляться в кровати, а кто-то встает на утреннюю пробежку. И так в течение всего дня, в течение недель и на протяжении всей своей жизни мы выбираем то или иное.

Выбор – это единственное, что нельзя у человека отнять. Свобода выбора – неизбежная свобода из всех существующих.

Выбор является одним из источников жизни всех живых существ.

Выбор – разрешение неопределенности в деятельности человека в условиях множественности альтернатив.

Философская энциклопедия определяет выбор как «самоопределение личности в отношении принципов, решений и действий».

В энциклопедии практической психологии я нашел такое звучание этого понятия: «Выбор – ответственное по последствиям решение между двумя или более альтернативами».

Таким образом, можно определить две основные составляющие понятия «выбор»:

1. Решение (самоопределение человека между двумя и более альтернативами).
2. Ответственность за последствия.

Пожалуй, эти две составляющие выбора, решение и ответственность, мы и будем рассматривать на протяжении всей книги. Но для начала попробуем разобраться, когда и каким образом возникают вообще у человека желание и мотивация делать этот самый выбор. Откуда же возникают те самые ответственные решения между двумя и более альтернативами?

На мой взгляд, первым, что способствует появлению вопроса о выборе у человека, является сам объект выбора. Что необходимо выбрать? Какой вопрос решить? То есть, появление «**Что?**» («**Кого?**») перед выбирающим и будет началом его действий, направленных на принятие решения.

1.2 Основные вопросы выбора

Помни: всегда надо точно знать, чего хочешь.
Пауло Козьо

Если у человека есть «зачем» жить, он может выдержать любое «как».

Фридрих Ницше

1.2.1 Что?

Казалось, всё очень просто: возникает объект (и его альтернативы), и мы делаем свой выбор. Но на самом деле простота выбора объекта кажущаяся, ибо зачастую человек не способен даже определить то самое «**Что**» («**Кого**»), не говоря уже об альтернативности данного объекта. Хорошо, если с детства человек привык четко ставить перед собой необходимые цели, ответственно подходить к выполнению определенных задач, имеет навыки самоопределения. Такому индивиду не составит труда увидеть объект выбора при любых обстоятельствах. Однако в своем большинстве люди, особенно в условиях современности и поголовного разочарования в старых догматических принципах, в силу своего неверия в себя и недоверия окружающим не способны даже понять, а чего они хотят.

В своей основе вопрос «Что?» («Кого?») есть прямое следствие наших желаний. Однако во времена «поголовной» свободы возможности выбора разбросаны на все четыре стороны света и на 360 градусов. Объекты для выбора вокруг тебя, а не перед тобой или чуть левее. Есть, конечно, и другой вариант. Человек крутится кругами по 360 градусов, но ничего не видит. Здесь случай немного потяжелее.

Ограниченность в свободе обуславливается, на мой взгляд, ограниченностью мышления индивида, и об этом мы порассуждаем чуть позже – в главе о том, что мешает нам делать выбор.

Отсюда следует, будь то ограниченная личность, будь то свободная, вопрос об определении объекта выбора для части человечества может быть весьма затруднительным. Если человек не знает, чего он хочет, то вряд ли у него возникнет образ такого объекта. Для такого индивида, пожалуй, есть только два пути развития.

1) Делать лишь только то, что делают другие люди, то есть соглашаться с мнением окружающих и принимать решение, аналогичное решению, принятому другими.

Такая конформистская позиция приводит к созданию целой массы людей, делающих все «за компанию», «как все», «от нечего делать». Подобная картина была бы еще понятна, когда выбирающий находится в детсадовском возрасте и лишь только учится делать свой выбор.

Пятилетний сын как-то пришел из детского сада и рассказывает: «Пап, я сегодня на прогулке снял куртку». Я, естественно, интересуюсь: «Тебе, наверное, было жарко, сынок?» На что услышал потрясающий ответ: «Нет, пап, просто мой друг Лёша тоже снял ее».



Рис. 1. Лёша снял куртку

Дорогие мои, если вы и в зрелом возрасте продолжаете поступать так же, как ваш «друг Леша», то извините, выбор будет определяться не вами, а «другом Лешей».

Вы как бы делаете выбор, и он ваш. Однако ваш выбор заключается в доверии принятия решения «Лешей» за вас. Вы соглашаетесь на данный выбор и тем самым формируете в себе установку передачи права делать выбор за вас другому. Вы формируете себя через другого человека.

Можно, конечно, сказать, что передача права делать выбор другому тоже является вашим выбором. И здесь можно согласиться, если вы впоследствии не станете упрекать того самого «Лешу» за принятое им и сдублированное вами действие. Но в большинстве случаев перекладывание ответственности за свой выбор на другого и есть главная причина первого пути принятия решения.

*Человек решает за себя; любое решение есть решение
за себя, а решение за себя – всегда формирование себя.*

Виктор Франкл

2) Второй путь развития человека, не знающего своих желаний, более агрессивный и устрашающий – «тоталитарный». «Тоталитаризм» в развитии человека проявляется в выполнении действий при принятии решений именно таких, какие другие люди хотят от вас. По сути дела, это принятие решения на основе страха или «слепой» веры. Вы выполняете то, что хотят от вас другие, при этом сами другие подобный выбор не делают, тем и отличается конформизм от тоталитаризма в вопросе выбора.

В первом случае вы лишь копируете действия людей. Во втором вы выполняете их желания.

В своем большинстве в «тоталитарных» условиях выбора находятся наемные работники. В настоящее время не так много работодателей, имеющих истинные задатки лидеров, способных мотивировать работников, развивать в них навыки ответственности и инициативности. В своей же массе работодатели всегда желают давать готовые команды для «наемников» и контролировать их выполнение. Такая же ситуация и в большинстве семей при решении вопросов развития младшего поколения. Ведь зачастую мы предлагаем детям уже «отполированные» нашей жизнью готовые ответы на все вопросы и тем самым четко определяем границы выбора ребенком своих действий, а по сути, показываем «единственно правильный» путь, ибо так поступали наши родители.

Мы хотим от своих детей определенных поступков, чтобы их действия всегда были в согласии с нашим миропониманием, мы и есть сами основоположники «тоталитаризма» в выборности наших малышей, которые зачастую и вырастают в людей, не знающих, чего же они сами-то хотят на самом деле.

Четкость в определении объекта выбора гарантирует ясность в формировании намерения, которое как раз и следует за решением, принятым человеком.

Намерение – осознанная цель, решимость, смысл желания или действия; неотъемлемое всепоглощающее ожидание четко сформулированного события с полным отсутствием сомнений в его необходимости. Если само по себе желание определяет, к чему человек стремится, то намерение определяет, зачем человек к этому стремится.

Намерение придает осмысление решению и тем самым подразумевает отказ от остальных возможных вариантов (альтернатив) выборности. Этимология слова «намерение» исходит от глагола «мерить». Человек как бы меряет силу своего желания между альтернативами, придавая глубину и осознанность выбранному пути. Намерения помогают нашим мечтам и желаниям сбываться. Намерение формирует их результат уже сейчас, в то самое время, в котором

вы находитесь, принимая то или иное решение. Формируя намерения, мы тем самым придаем смысл нашему решению, понимая, зачем мы его принимаем. А действительно, зачем?

1.2.2 Зачем?

Второй вопрос, входящий в структуру понятия «выбор», – «Зачем?».

Это смысловой вопрос, и он ставит нас лицом к лицу с определением понятия смысла. Все вокруг имеет какой-либо смысл, который не всегда нам ясен, но, думаю, присутствует во всем.

«Зачем?» всегда был философским вопросом и остается таковым по сей день. Главный вопрос в этом контексте звучит так: «Зачем мы живем?»

Стремление к смыслу, а точнее, вопрос о смысле жизни ставит в принципе не человек, а, скорее всего, сама жизнь. Потому что на смысле основывается любая вера во что бы то ни было. Виктор Франкл в свое время писал: «Даже самоубийца верит в смысл, если не жизни, то смерти».

Пожалуй, Франкл более всех разбирался в понятии смысла, ведь именно открытая им школа логотерапии занимается установлением путей осмысления жизни людей, находящихся «на грани» (склонные к суицидам, психические больные и т. п.).

Логотерапия – один из видов экзистенциальной психотерапии, основанный на анализе смыслов существования.

Один из основных тезисов логотерапии звучит примерно так: человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление не реализовано.

Франкл выделял три основных пути осмысления жизни:

1. С помощью того, что мы даем жизни (творческие ценности).
2. Что мы берем от жизни (ценности переживания).
3. Как мы относимся к тому, что нельзя изменить (ценности отношений).

Однако он же, как и его последователи, ставит вопрос не о смысле жизни вообще, а именно в данный момент. Обобщить вопрос о смысле жизни равносильно спросить у гроссмейстера: «Какой самый лучший ход в шахматах?» Мастер шахматных баталий почесал бы затылок или, скорее всего, покрутил бы пальцем у виска, показывая, что вы неадекватны, задав этот вопрос.

Человечество на протяжении веков решает этот главный ребус Вселенной, открывая новые философские школы, направления в психологии, стараясь докопаться до истины, забывая о самой жизни, смысл которой так усиленно ищем. Так ведь можно стать похожим на мельника из притчи Л. Н. Толстого:

«Представим себе человека, которого единственным средством к жизни была бы мельница. Человек этот – сын и внук мельника и по преданию твердо знает, как надо во всех частях ее обращаться с мельницей, чтобы она хорошо молола.

Человек этот, не зная механики, прилаживал, как умел, все части мельницы так, чтобы размол был спорый, хороший, и человек жил и кормился. Но случилось этому человеку раздуматься над устройством мельницы, услыхать кое-какие неясные толки о механике, и он стал наблюдать, что от чего вертится.

И от порхлицы до жернова, от жернова до вала, от вала до колеса, от колеса до заставок, плотины и воды, дошел до того, что ясно понял, что все дело в плотине и в реке. И человек так обрадовался этому открытию, что вместо того, чтобы, по-прежнему, сличая качество выходящей муки, опускать и поднимать жернова, ковать их, натягивать и ослаблять ремень,

стал изучать реку. И мельница его совсем разладилась. Стали мельнику говорить, что он не то делает. Он спорил и продолжал рассуждать о реке. И так много и долго работал над этим, так горячо и много спорил с теми, которые показывали ему неправильность его приема мысли, что под конец и сам убедился в том, что река и есть самая мельница... Без этого же отношения к цели рассуждений рассуждения мельника, как бы они ни были красивы и логичны, сами в себе будут неправильны и, главное, пусты; будут подобны рассуждениям Кифы Мокеевича, рассуждавшего о том, какой толщины должна бы быть скорлупа слоновового яйца, если бы слоны выводились из яиц, как птицы».

Чтобы наши рассуждения не стали похожи на рассуждения того самого Кифы Мокеевича, давайте вернемся к проблеме выбора и остановимся на том, что любой выбор подразумевает под собой решение, имеющее смысл, понимаемый как требование момента.

В мире, на мой взгляд, нет ничего неизменного, и постоянны лишь сами изменения. Поэтому утверждения о том, что «я буду поступать так-то и так-то или верить в то-то и то-то», по своей сути будут верны лишь в данный момент, так как не известно, какими будут наши действия в будущем.

Мы можем верить, надеяться, что наши принципы будут вечными, но на самом деле утверждать их вечность будет, скорее всего, неким лукавством, ибо даже религиозным принципам мировых религий всего-то по несколько сотен или тысяч лет, хотя человечество в своей истории насчитывает куда более значительную эпоху.

Отвечая на вопрос «Зачем?», мы как бы определяем направление своего выбора. Направление всегда более расплывчатое и абстрактное, чем сама цель. Но именно направление при выборе играет, на мой взгляд, главную роль.

Если вы выбрали верное для вас направление, то все цели на данном пути при их достижении будут являться также верными. Фокусировка на целях, которые являются промежуточными по отношению к направлению, будет происходить уже по мере реализации вашего выбора.

1.3 Ответственность

Цена величия – это ответственность за каждую свою мысль.
Уинстон Черчилль

Другая составляющая выбора – ответственность. Речь идет не о субъективной обязанности отвечать за поступки и действия, а об этическом понятии, личностной характеристике. Имеется в виду ответственность как осознание и готовность признать, что результат (реакции), который ты получаешь в ходе твоих поступков, и есть следствие твоих поступков (действий). Корень слова – «ответ».

Ответственность за принятый выбор завершает формирование того важного вопроса, звучащего в названии самой книги, – **«Как?»**. Это и есть ответ на вызов, который нам посылает окружающий мир.

Вопрос «Как сделать правильный выбор?» можно интерпретировать по-иному: «Какой ответ дать вызову?» Вот в этом вопросе мы и начнем с вами, дорогие мои читатели, разбираться на страницах книги.

Дать ответ означает воспользоваться свободой выбора. Быть ответственным означает, что, приняв какое либо решение, мы полностью осознаем его последствия (предполагаемые тоже) и в случае их возникновения не будем обвинять в этом других и обстоятельства. Отсюда следует, что по-настоящему быть ответственным может лишь человек, осознанно принимающий решение.

Большинство же людей проживают свою жизнь неосознанно, как сомнамбулики, постоянно находятся «в спячке». Понаблюдайте за собой пару часов – и вы убедитесь, что в большинстве своем ваш ум, ваши мысли будут уходить далеко от реальности, в которой находится ваше тело. Вы будете думать о прошлом, о будущем, находясь при этом в настоящем. Быть здесь и сейчас – это главнейшая составляющая любого процесса. Человек большую часть своей жизни проводит в раздвоенном состоянии. Одна его часть, тело, здесь, а мысли – в другом месте. Эта раздвоенность человеческого существа приводит к тому, что мы не качественно осуществляем деятельность в настоящем моменте, что сказывается на нашем будущем.

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.