

ΦΣΩΡΕΗΚΟ

Михаил Федоренко

**Мысли эффективно**

«Издательские решения»

**Федоренко М.**

Мысли эффективно / М. Федоренко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-963098-8

Мы — это то, что мы думаем. Язык, слова, смыслы, формируют наше мышление. Мы хорошо понимаем «функциональные слова»: «принеси», «встань», «сядь» и т. п. Неплохо разобрались в «профессиональных терминах»: «система», «процесс», «продукт». И почти ничего не знаем о словах, которые делают нас счастливыми или несчастными, а нашу жизнь наполненной или пустой. Какие это слова? Каков их смысл? Как ими пользоваться? Этому посвящена эта книга.

ISBN 978-5-44-963098-8

© Федоренко М.  
© Издательские решения

# Содержание

Благодарность	6
Введение	7
Язык	9
Эффективность	11
Слова	14
Ключевые слова	15
Реальность и иллюзия	16
Вера	21
Совесть	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Мысли эффективно**

**Михаил Федоренко**

© Михаил Федоренко, 2019

ISBN 978-5-4496-3098-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Благодарность**

Эта книга состоялась благодаря жизни и труду моих родителей, а также всех, кто вложил свои судьбы, успехи и невзгоды в мое рождение.

Я благодарен своему роду и предкам за их жизненный путь, частью которого являюсь я.

Я благодарен своей семье за поддержку, внимание, заботу, любовь и опору.

Я благодарен учителям и наставникам, мысли и труды которых дали почву для размышлений, выводов, исследований, в том числе нашедших отражение в этой книге.

Благодарю всех, кого я не отметил, но их созидательное влияние также присутствует в моей жизни.

## Введение

Эта книга посвящена изучению понятия «эффективность», выработке эффективного мышления, созданию устойчивой картины мира. Не могу утверждать, что нашел и раскрыл всю глубину терминов и понятий, упомянутых в этой книге. Но в ней собраны наиболее важные для меня идеи, смыслы, выводы, отражающие мое текущее мировоззрение, при этом прошедшие испытания временем и показавшие себя как устойчивые постулаты, формирующие жизненную основу не только для меня, но и для моих коллег, друзей, студентов. Я допускаю, что эти выводы могут в дальнейшем меняться.

Мы живем в эпоху высоких скоростей, технических достижений, освоения космоса, изобретения сверхмощного оружия, стремительных перемен в технологиях, экономике, обществе и личной жизни. Кто-то из представителей рода человеческого достигает большего, кто-то меньшего; одни более счастливы, другие менее. При этом жизнь каждого человека подчинена общему слову – «эффективность».

Как человек прожил жизнь, как управлял проектами, планами, целями, событиями? Сколько потрачено ресурсов и какие достигнуты результаты? Эти вопросы становятся наиболее острыми для каждого из нас во второй половине жизни, когда возрастает ценность каждой минуты, дня, года: времени на «пустое», «лень», «попытки», «поиск себя» больше нет. Ты либо сделал и достиг, либо нет.

Ресурсы исчерпаемы. Время жизни человека – пожалуй, самый значительный и дорогой ресурс – не исключение. Чтобы объективно оценить, что мы в итоге имеем, можно ответить на вопросы: «Не была ли жизнь бессмысленной? Реализована ли она полностью, всецело, полноценно? Не потрачена ли зря?» Но успешно с поставленной задачей не справиться, если предвзвешенно не рассмотреть понятие эффективности.

Эффективность – соотношение между достигнутыми результатами и использованными ресурсами.

Если применять этот термин, например, к личности, то ее эффективность зависит от эффективности мышления, эффективности слов, эффективности поступков и даже от эффективности эмоций; от того, сколько потрачено сил, времени, энергии, здоровья на то, чтобы создать эффективную мысль, выразаться четко и ясно, достигать *качественных результатов* и при этом испытывать эффективные чувства.

В предлагаемой вашему вниманию книге я затронул практически все эти аспекты, поскольку они формируют эффективность наших поступков, проектов, жизни в целом; разобрал ключевые термины и смыслы, на фундаменте которых возникают, «строятся» события и обстоятельства.

Какие именно термины имеются в виду? Например, выше я использовал словосочетание «качественные результаты». Между тем понять, что это такое, можно только при условии, что знаешь значение слова «качество».

Что такое качество? Может ли этот термин иметь разное значение для разных людей или проектов? Кто определяет качество жизни каждого конкретного человека, его решений, поступков, результатов?

Ниже будут рассмотрены как эти вопросы, так и многие другие; показано, что не может быть двойных трактовок в ключевых смыслах и словах; проанализированы ключевые термины, раскрыты их значения, а также законы их построения, взаимосвязи между ними. Все это поможет вам научиться их применять; мыслить, опираясь на истинные смыслы; убрать «мусорные» смыслы и слова из мышления и речи; постепенно освоить базовые технологии эффективного мышления, наиболее важные, значимые для современной эпохи – эпохи больших скоростей, эпохи, не терпящей ошибок.

В своих исследованиях, в работе над проектами различного уровня, в процессе передачи опыта студентам я увидел, что вопросы эффективного мышления, терминов и смыслов – это, пожалуй, самая важная сфера знаний, без исследования которой невозможно взвешенно рассуждать об эффективности любых аспектов жизнедеятельности человека – от романтических, супружеских, родственных отношений до повышения квалификации, построения карьеры, организации бизнеса, формирования коммерческих и некоммерческих (в том числе образовательных) проектов и систем, включая, вероятно, определение стратегий и смыслов развития экономики страны, общества, государства или цивилизации в целом.

Я надеюсь, что информация, изложенная на страницах этой книги, поможет вам переосмыслить такие знакомые каждому понятия, как «лидерство», «успех», «реальность», «иллюзия», «ответственность», «уважение», «эффективность», «качество», «свобода», «независимость»; найти в них четкие и ясные формулы, методы и ориентиры, позволяющие формировать однозначные трактовки и смыслы; обрести новое понимание правил и законов качественного менеджмента проектов, выстраивания как процессов и систем, так и корпоративной культуры, отношений внутри команд и за их пределами (с внешними заинтересованными сторонами).

Дать ответы на все вопросы, которые могут возникнуть в связи с анализом такого сложного явления, как мыслительный процесс, в формате одной книги крайне маловероятно. Но я с удовольствием поделюсь с вами теми находками, выводами, рассуждениями, что мне удалось собрать за годы моих исследований, практической, проектной и образовательной деятельности. Я увидел в них признаки системы, отвечающей на многие наиболее сложные вопросы русского языка, в чем обнаружил для себя несомненную пользу; уверен, ее извлечет и тот, кто читает сейчас эти строки. Для удобства восприятия ряд ключевых моментов были выделены в виде **«правил»** – ими я сам регулярно пользуюсь в повседневной практике. Используя эти правила, многие смогут достаточно быстро навести порядок в своем мыслительном процессе, а в дальнейшем помочь справиться с аналогичной задачей своим близким и коллегам. При этом, я приношу извинения за стиль изложения, сложность языка которым я ее написал. Я стремился сделать его максимально комфортным, но не всегда это получалось. Эта книга не для «быстрого чтения». Скорее это повод поразмыслить, взять карандаш, сделать пометки, поставить задачу для дальнейших исследований.

Мною движет лозунг: «Делись лучшим, что у тебя есть, – и лучшего станет больше». При этом следует понимать, что в книге изложены мои текущие выводы, размышления и они не являются «единственно верными». Хотя, иногда у читателя может сложиться впечатление, что я категоричен и настойчив в некоторых суждениях.

Прошу вас, поставьте под сомнение все, что написано в этой книге и докажите заново каждый «спорный» для вас тезис. Найдите свою формулу, вывод, правило, которые будут давать устойчивый, созидательный результат в вашей Жизни. Я буду рад, если эта книга станет источником не только ответов, но и более качественных вопросов, с которыми обществу следует определиться на данном этапе развития<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Все мысли и утверждения в данной книге являются выводами или наблюдениями автора и не претендуют на «истину в последней инстанции».



## Язык

Человек от рождения наделен удивительным и одновременно сложным в освоении инструментом – языком, содержащим определенные слова и смыслы. Он является ключевым фактором, формирующим эффективное мышление, а также ключевым инструментом, раскрывающим неограниченный потенциал нашего мозга.

Язык является «проводником» смыслов; без них мыслительная деятельность бесполезна.

Логика языка, его «архитектура» могут в значительной степени ограничивать возможности понимания наиболее важных, для нашего развития, смыслов.

Степень «богатства» или «бедности» языка определяется не количеством слов, звуков, элементов и форм в нем, а возможностью через него понять, принять и передать истинные смыслы; адаптировать и донести до определенного слушателя максимально возможное количество вариантов. Есть языки, в которых такая возможность ограничена; они могут оказаться богатыми на формы и слова, но бедными на смыслы.

Богатство языка не в «избыточности», а в «достаточности».

Все смыслы первичны словам.

Слово является «упаковкой» смысла, предназначенной для использования мозгом. Мозг может воспринимать смыслы без слов, создавая слова для смыслов с течением времени. Смыслы до тех пор, пока не стали словами, могут находиться в форме образов, ощущений, звуков.

Смыслы бывают истинные и ложные.

Истинные смыслы человек создать не может; он способен только понять их и перевести в слова.

Ложные смыслы – это все остальные смыслы, не относящиеся к истинным. Источником ложных смыслов может быть сам человек. Природа ложного смысла – сомнение и неумение отличать Истину<sup>2</sup>, Реальность от иллюзии.

Слово, основанное на смыслах Реальности, – оживляет.

Слово, основанное на смыслах иллюзии, – разрушает, убивает.

Слово является материальным проявлением мысли и началом материи. Мысль, не выраженная в слове, не проявленная в материальном мире, – бессмысленна. Невозможно до конца понять смысл, не стремясь его выразить в слове. Выражение смысла в слове – это путь познания смысла.

Количество базовых смыслов ограничено, количество инструментов выражения смыслов в языке ограничено, количество форм выражения – бесконечно.

Музыка – один из способов донести смысл без слов. Вечная музыка может быть основана только на вечных смыслах.

Все смыслы иллюзии – временны.

Все смыслы Реальности – вечны.

Эффективность – путь убрать «лишнее» из смыслов и слов.

Реальность в высшей степени эффективна.

Верно определив понятийный аппарат, смыслы и слова, человек настраивает верным образом мыслительную деятельность, использует мозг по назначению; как следствие, начинает осознавать, что «нужно делать» и чего «не нужно делать»; формировать основы образователь-

---

<sup>2</sup> Далее в тексте слова, характеризующие Реальность, написаны с заглавной буквы для большего акцента на их важности и ценности с точки зрения формирования эффективного образа действий, мыслей и чувств.

ной, политической и экономической систем; распознавать заблуждения, иллюзии; обозначать путь развития.

Эта книга посвящена раскрытию, объяснению сути изложенного выше.

Начнем со слова «эффективность».

## Эффективность

«Как мы думаем – так и живем». Процесс мышления опирается на слова и смыслы, которые эти слова содержат.

Никола Буало-Депреб, французский поэт и критик, однажды сказал: «Кто ясно мыслит, тот ясно излагает». Ясность мышления определяется четкостью смыслов, которыми человек оперирует. Если в чьей-то голове беспорядочно роится множество мыслей и слов, но при этом нет четкого понимания их значений и смыслов, то можно говорить об отсутствии ясности такого мыслительного процесса.

Слово «эффективность», например, произносится часто: «Я эффективно работаю»; «Мы – эффективная команда»; «У нас эффективная экономика»... Эти фразы то и дело звучат в повседневной жизни и особенно в рабочей обстановке. Между тем, произнося их, мало кто отдает себе отчет, что смысл слова «эффективность» заключается именно в соотношении достигнутых результатов и затраченных ресурсов.

Фраза «Я эффективно работаю» подразумевает, что тот, кто ее говорит, понимает, каких результатов достиг (они измеримы, посчитаны, их можно перепроверить) и какие ресурсы на это потратил; в состоянии сравнить полученное соотношение (ресурсы – результат) с лучшими показателями как в собственной, так и в чужой деятельности (в том числе лидеров данной отрасли).

С любой другой точки зрения, кроме описанной выше, рассматривать эффективность бесполезно и принимать всерьез заявление «Я эффективно работаю» бессмысленно.

С этого простого примера начинается путь к освоению инструментов эффективного мышления.

Первое и главное условие на этом пути – дать четкие определения всем ключевым терминам, применяемым людьми.

Не понимая смысла слов, невозможно говорить об эффективном мышлении.

Итак, что же такое «эффективность»?

**Эффективность** (лат. «efficientia») – соотношение между достигнутым результатом и использованными ресурсами (ISO 9000:2015).

Как можно заметить, определение термина содержит в себе «формулу», смысл которой в соотношении результатов с ресурсами; благодаря ей можно рассчитать коэффициент/показатель эффективности.

В менеджменте есть правило: управлять можно только тем, что поддается исчислению (это верно не только для экономики, но и для всех сфер жизни). Слово «исчисление» в данном случае позволяет применять термин «эффективность», включая в нем «действие». При невозможности его использовать он бесполезен, бездействен, лишен Жизни и отношения к ней.

С учетом сказанного можно сформулировать базовое **«правило эффективного мышления»**:

*если слово невозможно применить, соотнести с формулой, «ясным» действием, оно не обладает смыслом, бесполезно.*

Превращение слов и заложенных в них смыслов в формулы, позволяющие сразу «запустить их в действие», дает возможность опираться на эти слова, строить на них «ясную» проектную деятельность.

*Если человек не знает, как «заставить» термин работать, он не сможет понять его смысл.*

Так, если в организации слово «эффективность» все понимают по-разному или не задумываются о его смысле вовсе, то говорить об управлении эффективностью в такой организации крайне затруднительно.

Для дальнейшей работы со словами и их смыслами стоит разделить понятия, которые используются при построении бизнес-проектов, производственных систем и процессов, корпоративной культуры и отношений друг с другом на две условные категории:

1) **слова системные**, позволяющие описывать, создавать, реализовывать систему, технологию, процессы: «результативность», «эффективность», «качество», «система», «цель», «алгоритм», «процесс», «проект», «продукт», «управлять» и т. п. Приведенные термины хорошо описаны в международном стандарте ISO 9000, а также в исследованиях В. А. Рубанова, нашего современника, одного из наиболее ярких экспертов и исследователей в области семантических моделей в системном менеджменте;

2) **слова-отношения**, определяющие ключевые смыслы, формирующие личность как таковую; особенности восприятия самого себя, людей, природы и окружающего мира в целом. К такому типу терминов относятся «уважение», «достоинство», «честь», «Бог», «любовь», «свобода», «радость», «обида» и т. п.

Безусловно, лексика не ограничивается этими словами. Они были выбраны по причине своей «универсальности» – как часто употребляемые в самых разных профессиях, видах деятельности и взаимосвязях. В данной работе мы не будем рассматривать функциональные, бытовые, просторечные слова, соответствующие базовым действиям и операционным задачам («принеси», «подай», «налей», «встань» и т. п.); также мы не станем акцентировать внимание на специфических понятиях, характерных для конкретной отрасли или науки (медицины, юриспруденции, физики и т. д.), поскольку любая индустрия самостоятельно формирует определения и смыслы профессиональных слов, которыми она оперирует, и стремится делать это достаточно ясно, сообразно собственным целям.

У всех слов, попавших в смысловые группы, есть два общих свойства: они а) взаимосвязаны, «помогают» раскрывать друг друга; б) имеют смысл только при условии применимости (дают возможность ответить на вопрос «Что делать?» в случае использования того или иного понятия).

**Правило.** *«Смысл» как термин призван ответить на вопрос «Зачем?», представляет собой четкий посыл к действию, применимому здесь и сейчас. Если понимание того, что следует делать, не наступило, смысл данного слова или сформулирован неверно, или требует дополнительного уточнения.*

Для многих людей приоритетными являются слова-отношения: имен Подытоживая тему но они преимущественно определяют эмоциональный комфорт, обеспечивают состояние счастья, радости, удовлетворенности. Системные термины в рейтинге важности оказываются на втором месте (значительная их часть будет исследована ниже). Непонимание иерархии и сути понятий приводит к возникновению проблем, осуществлению действий, не имеющих логики и не отвечающих целям.

Исследования В. А. Рубанова (1991—1992 гг. начальник Аналитического управления КГБ СССР) и его коллег в области системных слов привели к выводу, что смыслы слов первичны по отношению к самим словам. Они – смыслы – предопределены и «упакованы» в тер-

мины, при этом взаимосвязаны, взаимозависимы, имеют конечную и замкнутую структуру (более подробно об этом можно почитать в трудах В. А. Рубанова).

Можно также предположить, что «смысловые» слова также конечны, взаимосвязаны, представляют собой целостную систему. Она частично будет рассмотрена в этой книге, но с точки зрения не столько теории, сколько практики развития эффективного мышления, чтобы вы смогли освоить инструменты работы с ними.

Как работают рассматриваемые нами категории слов и смыслов в проектах, бизнес-структурах? Ответ прост: в проектном управлении **системные слова** определяют подходы, правила, требования к структуре управления процессами, функциями, целями.

**Слова-отношения** формируют смыслы верхнего уровня, миссию компании, а также основы культуры взаимоотношений в коллективе, между членами команды и с внешними заинтересованными сторонами.

При этом следует отметить, что даже если человек для себя «прояснил» все основные слова, определил смыслы с позиции «практики их применения», в «глагольной форме», все эти смыслы пройдут проверку еще одним **правилом**:

*какие бы действия этот человек ни предпринимал, они ведут всего лишь к двум результатам – разрушению или созиданию, которые, в свою очередь, проявляются в двух средах – во внешней (окружающем мире) и внутренней (в самом источнике действия – в индивидуе).*

Действие, ведущее к разрушению кого-либо из участников отношений, бессмысленно.

## Слова

Дальнейшие рассуждения будут базироваться на следующем постулате: перед обсуждением чего-либо необходимо договориться о значении слов – иначе дискуссия изначально обречена на провал.

Это условие работает и в личной жизни, и в бизнесе. Чем больше его масштаб, тем более глубоким должно быть понимание сути ключевых слов и предпринимаемых шагов; в противном случае говорить о какой-либо производительности по крайней мере наивно. Залогом успеха является умение выделять **истинные смыслы**, их количество измеримо и неизменно во времени. Они имеют свои значения, формулы, они определяют мир сознания и стабильность существования, служат надежной основой для формирования фундамента нашей жизни, проектов.

Влияние **истинных смыслов на нашу жизнь** подобно закону притяжения/гравитации: все процессы и их исходы находятся во власти смыслов.

## Ключевые слова

Здесь и далее под «ключевыми» будут пониматься те слова, суть которых жизненно важна с точки зрения их применения в коммуникации, при построении личностных, созидających отношений. К ключевым словам относятся «любовь», «дружба», «уважение», «благополучие», «здоровье», «счастье», «Бог», «душа», «дух», «мужчина», «женщина», «честь», «Отечество», «Родина», «достоинство» и многие другие.

Люди часто ими пользуются, но редко задумываются над значением. Мало кто способен без подготовки дать быстрый ответ на вопрос, как он понимает суть этих слов; единицы смогут без особых усилий и напряжения заполнить таблицу, в первом столбце которой будет перечень хотя бы из двадцати ключевых слов, а во втором – их четкое определение, причем в глагольной форме (с позиции «что делать/не делать»). При этом справившийся с задачей, возможно, сам того не понимая, совершит гигантский рывок в развитии эффективного осознанного мышления и в формировании собственной картины мира.

По сути, это и есть первый и главный процесс, обеспечивающий личностный рост на протяжении всей жизни человека. Подобного рода работа должна стать регулярной. Словарь может начинаться с определений наиболее важных для человека слов, впоследствии пополняться и сверяться со списком формулировок, приведенных в приложении к данной книге, а также иными источниками. При этом следует использовать **правило**:

*верные определения, формулировки ключевых слов способны не только давать ответ на вопрос «Что делать?», но и выдерживать испытание временем, не терять актуальности с годами, носить «вечный» характер.*

Независимо от увлечений, предпочтений, рода занятий полное осознание смысла терминов **необходимо** для продвижения вперед. Абстрактный, размытый ответ на вопрос, что человек понимает под каждым словом, дает сигнал о его неготовности к последующим шагам, непродуманности планов; о недооценке важности формирования «созидающих» слов, направленных на творчество, возрождение и позитивный результат.

О правилах построения ответов, отделения «мусорных» понятий от истинных, опасных от полезных, а также о систематизации мышления далее пойдет речь в этой книге.

## Реальность и иллюзия

Жизнь в иллюзии – явление нередкое. Термин «иллюзия» – один из самых сложных для понимания. Между тем он требует внимательного изучения и разъяснения, поскольку находясь в иллюзии бесполезно рассуждать об эффективности поступков или дел.

Выше мы уже рассмотрели несколько слов, формирующих иллюзию в восприятии человека. Нередко мы не знаем до конца всех обстоятельств того или иного события, но уже судит о нем, делаем выводы, формируем свое мнение. И не редко ошибаемся, вдруг выясняется, что наши представления иллюзорны.

Свое видение иллюзии предлагают разные науки. Так, в математике и физике умозаключение часто становится аксиомой (положением, не требующим доказательств). Например, «сумма углов треугольника равна 180 градусов». Существует ли такая геометрическая фигура в реальном мире, где отсутствуют идеально ровные поверхности?! Что будет, например, если нарисовать «треугольник» на глобусе? Как при этом изменится «сумма его углов»?

Любое искривление поверхности изменяет величину углов.

Инженеры-механики, создающие машины, станки, технологии, которые должны функционировать не только на бумаге, но и в реальной жизни, научились работать с искажениями, введя понятия «допуск», «посадка», «поправочный коэффициент» и т. п. В частности, ни одна коробка передач, собранная в точном соответствии с эвольвентами, по которым изготовлены шестерни (без допусков, посадок, необходимых поправочных зазоров), без приведения к Реальности, работать не будет. Нужен тот самый люфт, который устранил «иллюзию идеальности» и позволит запустить механизм.

Следует отметить, что нередко разные сферы научного знания, к сожалению, все еще далеки от реальности. Да, адаптировать свои выводы и рассуждения к действительности мы уже научились, но по показателю эффективности по-прежнему на порядок отстаем от биологических систем, созданных природой. Попытка опираться на ложные аксиомы и «притирать их потом к реальности» – не тот путь, который дает адекватное понимание механики, геометрии окружающего пространства. Эти открытия еще предстоят человечеству. Но именно они выведут общество на совершенно иной уровень развития технологий – достижение прогресса без разрушения окружающей среды, – поскольку возьмут лучшее от природы (прежде всего, способность к быстрому самовосстановлению).

Человеку в этом смысле повезло меньше: чтобы прийти в норму после потрясения, придется затратить усилия, которые порой превышают физические/умственные/эмоциональные возможности; использовать ресурсы, отсутствующие в достаточном количестве. Возврат из иллюзии к Реальности сродни выходу из зоны комфорта – он болезнен, но необходим. Прежде чем его осуществить, стоит разобраться с факторами, которые оказывают влияние на формирование Реальности и иллюзии. *Именно на них – факторах – базируются все последующие рассуждения и выводы, изложенные в данной книге.*

Как отличить иллюзию от Реальности? Как научить себя – даже находясь в иллюзии – осознавать это, не терять понимания, где искать Реальность, как возвращаться в Реальность, управлять этим процессом?

Жить только в иллюзии невозможно. Ее можно сравнить с коробкой скоростей, которая без допусков и посадок не способна двигать механизмы. Даже человеку, находящемуся в глу-



бокой иллюзии, для жизни необходимы свои минимальные «допуски» и «зазоры», хотя бы недолгое пребывание в Реальности.

Именно в ней обитают Мир, Любовь, Уважение, Созидание. Даже самый жестокий агрессор оправдывает свои действия «стремлением к миру, справедливости, благу». Зло, само по себе жить не может, ему нужно «оправдание добром».

Все войны начинались под флагом «добра». Боевые действия – реальность. При этом ее участник – полный вражды, агрессии, злобы, убивающий, уничтожающий – находится в иллюзии.

В экономике наблюдаются похожие закономерности. К примеру, зачастую конкуренция – одна из форм войны. Если человек идет вперед, потому что «конкуренты подпирают», он находится в иллюзии. Мотив движения должен быть не в страхе. В страхе нет Твердого. Многие лидеры делают это чувство своей основной опорой, инструментом: через страх управляют сотрудниками, обществом, мотивируют себя; на страхе основывают стратегии развития компаний и даже государств. Не всегда такой страх является прямым следствием запугивания или давления, гораздо чаще он обретает более тонкие формы, выражаясь в постоянно и намеренно «подогреваемом» состоянии тревоги, опасения, нервозности.

При всем этом внимательное изучение человеком своего страха ясно покажет, что он всегда «находит пристанище» в переживаниях о прошлом или о будущем. В настоящем – здесь и сейчас – страх существовать не может. В настоящем страха нет, а следовательно, он не может быть опорой.

Безусловно, нужно проводить анализ внешней среды, и его результаты нужно уметь использовать, но не превращать в стратегию, в основную причину собственных поступков, в ориентир. Максимальной эффективности и наилучших результатов достигают как раз те, кто умеет действовать «за гранью» конкуренции, понимая, что «конкуренция», это иллюзия. Только путем высвобождения из ловушки «конкурентного мировоззрения» можно переосмыслить происходящее; увидеть иные стратегии развития и таким образом «обгонять не догоняя»; формировать свои технологии и действия на основе не иллюзии, а Реальности.

Следует отметить, что больших результатов в этом направлении когда-то достигли советские тренеры в хоккее, баскетболе и иных видах спорта, кардинально пересмотрев подходы и принципы организации тренировочного процесса, подготовки и ведения стратегии игры команды. Такие мастера, как А. Тарасов, А. Чернышов, В. Кондрашин, подвергли критическому анализу «самый современный» опыт зарубежных коллег, фундаментальные принципы, на которых основывался спорт того времени. Подобная свобода мышления, умение рассуждать за гранью действующих устоев, моделей, видеть основы устойчивости человеческой личности позволили этим наставникам создать новые – во многом революционные – принципы построения команд, формирования личностных качеств спортсменов.

Анализ этих принципов и подходов позволяет увидеть и внедрить новые методы физической подготовки, формирования моральных качеств спортсмена и создания командных отношений. В основе этих методов лежит ориентация не на гордыню, а на коллектив; не на победу внешнюю, а на победу над собой; не на стремление быть на виду, угнаться за славой, а на умение усилить партнера, стать «возможностью» для других, их лучшим «ресурсом» для выигрыша товарища.

Анатолий Тарасов в своей книге «Совершеннолетие» так характеризовал суть описанного подхода:

*«Подлинный коллективизм в команде возможен, только если в ней играют добрые, умные, хорошие и скромные люди, умеющие уважать*

*и любить своих товарищей; люди, всегда готовые бескорыстно прийти на помощь другу».*

Рекомендую прочесть эту цитату не просто как «красивую фразу», а как описание технологии, метода построения эффективной команды, способной выигрывать, побеждать в самых сложных условиях.

Если как следует вдуматься в каждое слово, можно задаться вопросами: «Как формировать такое качество личности? Как отбирать соответствующих людей, видеть в них потенциал? Как организовать систему тренировок, общения с игроками, чтобы вести их в направлении осознания и развития этих качеств? Как самому быть проводником, примером, мудрым наставником и учителем, архитектором характера человека?» Осмыслив эти вопросы, можно оценить огромный прорыв, сделанный великими тренерами не только в области спорта, но и в понимании сути человека, в педагогике, психологии, социальных технологиях в целом.

Возможно, руководители команд через спорт приоткрыли самый важный путь к построению эффективных проектов, коллективов, общества; путь, основанный на принципиально ином базисе, где страх не является мотивом, где выработан метод вывода человека из иллюзий и реализации его потенциала в активной проектной деятельности – спорте (в индустрии с высокими требованиями, скоростями, мощными соперниками).

Страх – прямой путь в иллюзию.

Бесстрашия не существует, есть рассудительность.

В большинстве случаев, к сожалению, люди действуют «из страха». Внутри каждого – масса сомнений, переживаний, недовольства, боязни. Во всем перечисленном нет Твердого, а значит, нет и опоры. Человеческая жизнь из-за этого теряет устойчивость, а ее обладатель оказывается в иллюзии. А она пуста, представляет собой НИЧТО; в пустом нет опоры.

Никто не может опереться на пустое.

Заслуживают отдельного внимания границы между Реальностью и иллюзией.

Есть такая концепция: «Истина одна на всех, и Реальность одна на всех». Не бывает, что у каждого «своя реальность». Это как закон всемирного тяготения: он является данностью, не зависящей от человека, и для всех он один.

Так же и Реальность одна на всех, независимо от того, применяется это понятие к материальному производству, к законам физики, химии или к сфере человеческих отношений и их законам. У каждого может быть своя иллюзия, зазеркалье, свой туман в голове, но когда наступает просветление, те счастливики, что его обрели, видят: Истина одна, она неделима и неподвластна компромиссам и сомнениям. Она абсолютна.

Истина и Реальность – суть одно.

Попробуем дать более понятное определение.

Рассмотрим две противоположности: Реальность и иллюзию.

Что характеризует **иллюзию**? Страх, ложь, ненависть, злоба, зависть, гнев, уничтожение, обида, агрессия, печаль, тоска и т. п. Когда встречаешь человека, наполненного обидой или злобой, сразу понимаешь, что он не в себе, неадекватен, находится в иллюзии «правды», ведь Реальность – иная. Более того, любой человек вполне способен объяснить себе и окружающим, почему он в своем негативе «прав». Между тем никакого отношения к Правоте, Правде его объяснения не имеют.

Правда там, где нет отрицательных эмоций, взрывов.

Широко известно, что человек, находясь в состоянии стресса, агрессии, не может действовать адекватно ни в личной жизни, ни на работе. Такой человек неадекватен реальности,

он во многом слеп. Степень выраженности этих отрицательных качеств может быть разной, но вывод один: индивид, пребывающий в плену негатива, не находится в реальной жизни. О таком человеке говорят: «вышел из себя», «себе не принадлежит», «не в себе», «неадекватен». Невольно задаешься вопросами: «Кому человек принадлежит в этот момент? Если он «не в себе», то где? Может ли он опираться на «свою правду»?

На этот счет есть разные мнения: в язычестве в подобных случаях говорили о злых духах; официально признанные религии считают такого человека одержимым темными силами; психологи скажут о психической неустойчивости, раздвоении личности, биполярном расстройстве и т. п. Вывод при этом один: человек находится в неадекватном состоянии, его восприятие Реальности искажено.

Если человек не принадлежит себе, то кто тогда является хозяином его жизни?! Кому тогда он принадлежит?

Правда, Истина может родиться только в отсутствие отрицательных эмоций и состояний. В противном случае – в состоянии стресса – человек уподобляется безумцу, становясь пленником одновременно самого себя и зазеркалья, которое он считает «правдой».

А что такое **Реальность**? Антоним иллюзии. Соответственно, и слова, описывающие действительность, несут совершенно другое состояние: к ним относятся Правда, Честность, Любовь, Счастье, Изобилие, Доброта, Радость, Благодарность, Здоровье, Уважение, Эффективность и т. п. Все вместе они образуют совокупность, носящую имя «Истина». Понимание этого момента принципиально, критично. Наполняя каждое слово и действие позитивными смыслами и качествами, человек получает возможность воспринимать Реальную Жизнь, а не иллюзорную. Другими словами, опираясь на Уважение, Доброту, Благодарность, Честность, Достойный и Эффективный Труд, он обретает преданных Друзей, благое расположение Духа, Достаток; познает Истину и через нее – Счастье.

Тем же, кто выбирает иллюзию, гарантированы взлелеянные ими же страдания, мучения, сложности, тупиковые ситуации, а как итог – уничтожение личности.

*Необходимо усвоить **правило**: все слова из Реальности не существуют отдельно друг от друга. Реальность неделима, цельна. Все эти слова являются частью друг друга, взаимосвязаны и «синонимичны».*

Иллюзия отравляет все, как ложка дегтя в бочке меда. Если человек завистлив и обидчив, но упорен в труде, это все равно не спасает его от иллюзии. Одно качество иллюзии отравляет всю реальность. Даже если человек добился материального благосостояния и полагает, что успешно самореализовался, а социум его в этом поддержал, вывод неутешителен: в иллюзии находится и сам человек, и «аплодирующее» ему окружение. Это всеобщая слепота.

Жизнь, наполненная материальными благами и при этом отравленная злобой, агрессией, подавлением, унижением, обидой, страхом, на самом деле охвачена одной из опасных форм саморазрушения; это яд, который человек добровольно пьет и «угощает» других, ускоряя процесс собственного уничтожения и вовлекая в него окружающих.

К сожалению, мысль, что материальное благосостояние сопряжено с обманом, страхом, агрессией, давно стала стереотипной. В обществе редко популяризируют диаметрально противоположный опыт, который связывает достаток с принципами Реальности, Уважения, Поддержки, Честности, Любви; при этом Эффективного Труда, Профессионализма, Мастерства.

Между тем научиться жить по таким правилам несложно.

**Первый шаг** – начать наблюдать за собой, своими мыслями и чувствами. Каждый раз при возникновении отрицательной эмоции фиксировать ее и заменять противоположной по характеру. Оставаться «в себе» – задача сложная, но достойная того, чтобы научиться ее

решать. Ведь если задуматься... Чем отличается безумец от психически здорового человека?! Только тем, что, «выйдя из себя», не смог вернуться обратно!

Регулярная практика наблюдения за своим поведением, речью, ощущениями быстро приносит плоды: помогает мгновенно реагировать на возникновение «не того» состояния, отделять «опасность» (представительницу иллюзии) от «ценности» (элемента Реальности); осознавать деструктивный характер негативных эмоций и качеств, их пагубное влияние на физическое и психическое состояние; двигаться вперед – к эффективным действиям и полноценной Жизни.

## Вера

Слово «Вера» в переводе с латыни («veritas») – это Истина. Ряд экспертов также отмечают вероятную связь понятия «Вера» с именем индоарийской божественной сущности Варены, восходящим к слову «жар», или, по некоторым данным, к однокоренному санскритскому слову «варата» (от которого возникло наше «веревка»).

Вера отражает и обеспечивает связь человека с Истиной; формирует внутренние уверенность, комфорт, тепло; помогает реализовать способность человека отдавать «позитивно заряженную энергию» во внешнюю среду.

Вера – это проекция (следствие) Знания о Реальности. Понимание природы иллюзии, Реальности, Истины, а также разницы между ними приводит к обретению Уверенности, Веры.

Вера, основанная на иллюзии или несущая в себе элементы иллюзии (страха, неприязни, агрессии), Верой не является – это скорее фанатизм, слепота. Использование слова «Вера» для таких состояний человека опасно, поскольку ведет к подмене понятий и попаданию в еще большую иллюзию.

Вера, Любовь, Счастье, Правда – суть Реальность.

## Совесьть

Глубокие исследования Совести были проведены Иммануилом Кантом; основные выводы изложены в его учении о категорическом императиве.

Кант пишет:

*«Закон, живущий в нас, называется совестью. Совесть есть, собственно, применение наших поступков к этому закону...»*

*Представьте себе, что один человек строит свое благополучие за счет другого. Знакомая ситуация? Наверное. Удивляет нас такая ситуация? Нисколько. Ведь вполне естественно для человека думать о собственной выгоде, улучшать собственную жизнь, следовать инстинкту самосохранения и проявлять эгоизм. Так существует вся природа: одно растение устремляется к солнцу и забивает собой другое; одно животное поедает другое и т. д.*

*Жить по закону личной выгоды и эгоизма – значит, жить по закону природы. И если человек так живет, то в этом нет ничего удивительного, ибо так он проявляет себя как природное, естественное существо.*

*Однако иногда человек поступает не по законам природы, а вопреки им. Например, бросается в ледяную воду и спасает тонущего, хотя сам при этом может утонуть; делится последним куском хлеба с нуждающимся, хотя прекрасно знает, что сам будет голодать. Откуда в человеке такие порывы? Ни из каких законов природы они не следуют. А если не от природы, значит от Бога... Ведь предположить больше нечего.*

*Устраивать собственную жизнь за счет своего ближнего – это естественное для человека проявление природы; если же порой он поступает сверхъестественно, например, рискуя собственной жизнью, спасает ближнего, значит, есть Бог, от которого исходят такие проявления человека.*

*Все благородное, честное, доброе, бескорыстное и жертвенное в нас говорит о том, что, помимо природы, есть Бог. Когда человек живет по закону личной выгоды и эгоизма, он очень недалеко стоит от природы и поэтому является не столько человеком, сколько суперобезьяной.*

*Почему супер? Потому что более хитер, умен, ловок, чем обезьяна; потому что лучше знает, где достать пищу. Человек становится выше законов природы тогда, когда способен, рискуя собой, спасти другого; когда живет по чести и справедливости; когда не способен на подлость, даже если она принесет немалую выгоду.*

*Можно найти тысячи оправданий и мотивов для плохих поступков: был, слаб, струсил или – известная формула – «все так делают». Но как понять, как объяснить, почему, рискуя жизнью, кто-то спас тонущего, бросился один против хулиганов, пристававших к девушке; почему сказал правду, когда все вокруг молчали? На все эти вопросы, кажется, нет ответа.*

## **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.