


СЧАСТЬЕ В КВАДРАТЕ

НЕОДЖОРДЖ



**ПАВЕЛ
ПИСКАРЁВ**

профессор, доктор психологических наук,
автор **МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКИ**

Павел Михайлович Пискарев

Метамодерн.

Счастье в квадрате

Серия «Драйверы счастья»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57319238
Метамодерн. Счастье в квадрате: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-113559-1

Аннотация

Автор книги – профессор и доктор психологических наук Павел Пискарев – предлагает нам новый метод движения вперед, к целям и достижениям. Перед вами книга-тренажер с иллюстрациями от автора. Ее основная задача – помочь вам после изучения теоретического материала и выполнения практических заданий реализовать свой проект. Что может быть проектом? Всё, чего мы хотим, к чему стремимся и куда направляем свой фокус внимания. Например: бизнес, карьера, коммуникация, образование, семья и жизнь в целом.

В основе метода метамодерна лежит аналитическая система четырех квадратов. Каждый из них – при определенной фокусировке – дает четкую систему координат: что было, что есть, что будет и когда и каким путем реализуется.

Освоив метод метамодерна, вы получите осязаемый результат – в бизнесе и творческих задачах, в личной жизни и выстраивании коммуникаций вы сможете реализоваться играючи и научиться быть счастливым.

Содержание

Благодарности	8
Счастье: Пропедевтика от Павла (Вместо предисловия)	9
От автора	13
Введение	18
Как работать с книгой	24
Практика самопроверки перед изучением книги	27
Глава 1	28
1. Что такое проект?	31
2. Миссия проекта	32
3. Экологичность проекта	33
4. Что нам может помешать?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Павел Михайлович Пискарев Метамодерн. Счастье в квадрате

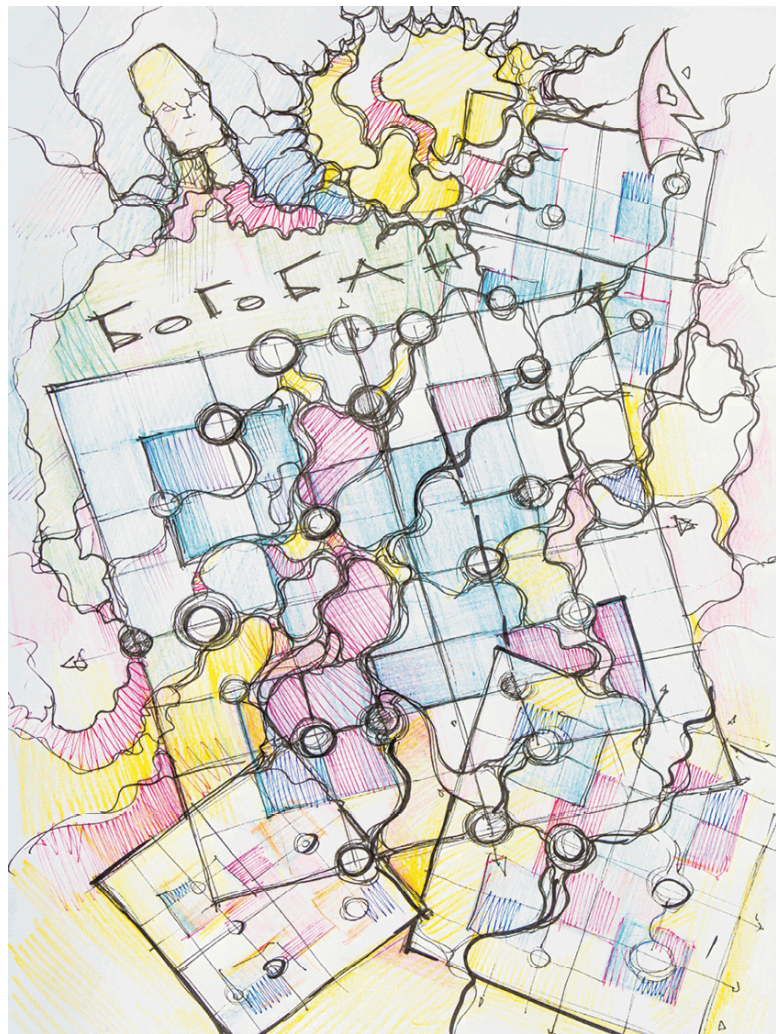
© Пискарев П., текст, 2020

© Пискарев П., иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



*Посвящаю моему учителю Владимиру
Васильевичу Козлову – увидеть в новом значимое
дано не каждому человеку.*



«БоГобан»

Благодарности

На первых страницах книги хочу выразить благодарность Андрею Сигутину за наши беседы и диалоги, которые позволили собрать композицию, отбросить лишнее, сказать самое главное. Без него эта книга была бы невозможна.

Я благодарен коллегам из Института психологии творчества: Татьяне Пошенюк, Денису Полуэктову, которые помогли мне прочесть большое количество лекций на темы, описанные здесь, и сделать эти лекции доступными для вас.

Также я благодарен своему учителю Владимиру Васильевичу Козлову, который в свое время направил меня с темой парадигмального анализа и эпохи будущего, метамодерна, на научную стезю, чтобы эта информация стала не только общественно полезной, но и научно обоснованной.

Еще хочу выразить признательность Виктории Абдрахмановой за помощь в работе над текстом, внимательное отношение к композиции и умение ставить правильные вопросы.

Счастье: Пропедевтика от Павла (Вместо предисловия)

Название предисловия к книге моего друга и ученика Павла Пискарева весьма метафорично и вызывает множество культурных ассоциаций, очень точно описывающих реальность относительно издания, которое вы держите в руках.

Наверняка многие из вас помнят тринадцатую главу из Первого послания апостола Павла к коринфянам о христианском счастье: «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; Когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится.

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим, как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь, но любовь из них больше».

Представляемую вам книгу в определенном смысле тоже можно назвать посланием от Павла. Она о счастье, более того – о счастье в квадрате. Человечество в течение 40 тысяч лет пытается достичь этого состояния – или индивидуально, или соборно. И те, кто описывал путь к нему, назывались учителями, проповедниками, пророками.

Профессор Павел Пискарев действует как ученый, применяя возможности научного исследования и традиционные для психологии способы анализа к очень специфическому и одновременно универсальному феномену – человеческому счастью.

В этой книге представлена пропедевтика (от греч. προπαιδείω – «предварительно обучаю»), то есть введение в науку счастья, предварительный курс, изложенный систематично, в сжатой и доступной, но не элементарной форме.

Так, автор рассказывает о том, как устроены мир, человек и все те проекты, которые он затевает, с точки зрения их развития или реализации. Ясное видение принципов и закономерностей развития мира и любого явления в нем позво-

ляет обнаружить, на какой стадии этого процесса находимся мы и наши проекты, включая, например, семью или организацию, в которой работаем.

Когда мы знаем, в какой точке маршрута жизненного пути находимся, то нам понятно, откуда брать ресурсы для развития и что нас ждет впереди. Поэтому мы можем легко двигаться к реализации желаемого.

Каждый из нас находится в каком-то пункте траектории своей реализации. И сейчас, когда стремительно меняется жизнь, нам необходимо чувствовать себя надежно и иметь ясное представление относительно будущего. Эта книга о том, как построить свое будущее, реализовав мощный потенциал, присущий каждому из нас.

Эта книга для тех людей, кто желает проложить свой маршрут к успеху, счастью и эффективной жизни. Для тех, кто сам делает выбор в жизни и способен отвечать за те результаты, которыми его награждает действительность.

Я очень давно знаю Павла. Было время, когда он подписывался «Архитектор реальности». С тех пор я помню сотни проектов, которые он создавал и реализовывал.

Книга, которая сейчас перед вами, – это уникальный и яркий проект, раскрывающий концепцию интегративного метамодерна и философию человека метамодерна – Homo beatus, человека счастливого. Слова «Счастье в квадрате» в названии книги побуждают вспомнить некоторые «квадраты» из истории культуры: Четыре благородные истины (осо-

знание которых приводит к нирване в буддизме), четыре Евангелия Нового Завета (ведущие к счастью любви в христианстве), квадрат Декарта.

Модель «Квадрат метамодерна», раскрываемая в книге, как пишет профессор Пискарев, «дает обретение гармоничного, целостного восприятия себя и окружающего мира. Это приводит к порядку в мыслях, а значит, и в жизни. В результате мы начинаем действовать по проверенным моделям и технологиям, а не по привычкам и „заводским настройкам“, воспринятым в детстве».

Автор предупреждает читателя, что информация, представленная в книге, – для интеллектуалов. И в этом стоит с ним согласиться. Изучение предлагаемого материала потребует от вас усилий и сосредоточенного внимания. Но после этого появится возможность с помощью модели «Квадрат метамодерна» получить великолепный результат, играючи реализовать собственный проект и научиться быть счастливым.

В добрый путь, уважаемый читатель, на поиск и обретение счастья в квадрате!

Владимир Козлов,

*президент Международной академии психологических наук,
академик МАПН, доктор психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой социальной и политической психологии
ЯрГУ им. П. Г. Демидова Ярославль, 12 июня 2020 года*

От автора

Эта книга обращена к читателю, который, с одной стороны, любит мыслить, а с другой – уже вышел за пределы алгоритмичного мышления. За каждой строкой, за каждым словом он умеет видеть смысл и способен чувствовать сердцем сокровенное значение тишины, наполняющей пустоту.

Модель «Квадрат метамодерна» описывает целое, которое состоит из простых элементов, этапов, в совокупности дающих возможность увидеть картину мира в полноте и найти в ней свое место.

Движение человека, смотрящего только себе под ноги, не столь продуктивно и эффектно, как движение человека, который ясно видит местность вокруг, свою цель, мотив и в каждом шаге способен осознавать свою судьбу. Жизнь такого человека похожа на творческое произведение. Он уверенно двигается к счастливому будущему.

Задача этой книги в том числе – напомнить человеку, что именно он отвечает за свою жизнь и является ее автором. **Ответственность – это качество, определяющее взрослость и зрелость человека, это способность в любой момент ответить за свои действия.** Совесть, говорящая вслух...

«Квадрат метамодерна» представляет собой интегративную теорию гуманитарного знания. Эта модель – системный

взгляд на историю, и вызвана она необходимостью теоретического обоснования будущего. Мы живем в мире, где все стремительно меняется, и никто из нас не уверен, что эти изменения к лучшему. Информация о нарастающей деградации общечеловеческих ценностей, о признаках экологической катастрофы, постоянно колеблющиеся экономические показатели заставляют нас задуматься: «Что же будет завтра со всеми нами? Есть ли будущее у нас, наших детей и внуков?»

Поэтому первостепенная задача – ответить на вопрос: куда мы идем? В каком направлении развивается человеческое общество и мир в целом? Нам необходима новая теория развития, которая обосновала бы модель будущего и подарила уверенность в завтрашнем дне.

В 2010 году голландские ученые ввели понятие «метамодернизм» в культурологическом смысле, чтобы показать новое видение в области искусства. Однако мы представляем «метамодерн» в социокультурном смысле, и это авторская модель. Она родилась как научное исследование и превратилась в защищенную докторскую диссертацию по психологии. Философская основа модели – это 500 страниц докторской диссертации и 120 страниц монографии по психологической составляющей метода.

Теперь же, когда эта модель парадигмального анализа (метамодерн) признана в науке и на эту тему вышло уже три монографии и ряд научных статей, мы решили представить

ее в доступной форме. Потому что считаем, что модель «Квадрат метамодерна» созрела для массового использования широким кругом людей, желающих развиваться. И она может быть применена не только в каких-то глобальных областях – создании финансовых компаний, предприятий, организаций, творческих коллективов. Ведь, например, семья по большому счету – это тоже проект. Карьера конкретного человека – проект. Даже план действий на ближайший год (куда поступить, в какую танцевальную студию записаться) – тоже проект! Поэтому модель, которая представлена в этой книге, может быть использована в самых разных практических ситуациях.

Парадигмальный анализ – это способ смотреть на различные феномены мира, в том числе феномены внутренней жизни, через четыре качественные парадигмы. То есть любую «рамку реальности» можно разбить на четыре качества и через них понять, где мы сейчас находимся в своем развитии, соответственно, что было прежде и что будет потом.

Парадигмальный анализ, если посмотреть на него с точки зрения исторических эпох, рассматривает такие парадигмы, как премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн. Они совершенно разные по качеству, по методам познания, по принципам антропологии, устройства человека.

Вслед за великим русским социологом Питиримом Сорокиным мы можем сказать, что живем в обществе, где присутствуют все четыре парадигмы одновременно, причем

не линейно. Например, в современном многоквартирном доме на одной лестничной площадке могут жить четыре семьи, воплощающие качества четырех разных эпох (парадигм). В первой квартире – семья, члены которой искренне исповедуют религию предков, во второй – семья, состоящая из людей абсолютной науки. В третьей квартире – семья совершенно индустриальная, постмодернистская. В четвертой – жильцы метамодернистские, духовные, «энергетические» и так далее.

Сложившуюся сейчас ситуацию, когда в обществе свободно живут совершенно разные люди, можно смело назвать чудом времени. И это время называется метамодерн, четвертая парадигма, эпоха будущего, которое уже наступило.

В каждом из нас есть все четыре парадигмы и все элементы этой структуры. Мы способны находить их в себе, что очень важно, и можем понимать, какого типа социальное действие требуется нам или другим людям для того, чтобы верно ориентироваться в картах индивидуального жизненного маршрута. У нас есть инструмент, позволяющий мыслить интегративно, в очень больших масштабах, учитывая все величины – от самых малых до самых больших.

Мы предлагаем вам изучить на практике модель, описанную в книге, и освоить проектное мышление. Это модель, с помощью которой можно сделать сложное простым, непонятное – понятным, увидеть зону своего развития, мобилизовать свой опыт, использовать прошлое как ресурс.

Использование модели «Квадрат метамодерна» придает мышлению четкую структуру и результативное направление развития. А значит, и сам человек обретает четкую структуру, потому что он – продукт своего мышления.

Это знание – для интеллектуалов. Изучение материала, представленного здесь, потребует от вас усилий и сосредоточенного внимания. Однако впоследствии вы сможете с помощью предложенной модели получить великолепный результат, играючи реализовать собственный проект и научиться быть счастливым.

Если у вас в руках данная книга – это не случайно. Значит, вы готовы встретить и осознать новое время, вы – в авангарде, а светлое будущее метамодерна коснулось и вас.

Дорогой читатель, я буду счастлив, если эта книга поможет вам лучше ориентироваться в повседневности, освободившись от пелены чужих мнений и множественных представлений. Верю, что с помощью предложенной карты из четырех этапов мы все когда-нибудь дойдем до той точки, где встретимся в эру метамодерна, который заложен в каждом из нас.

Введение

Перед вами книга-тренажер. Ее основная задача – помочь вам после изучения теоретического материала и выполнения практических заданий реализовать свой проект (в широком смысле этого слова). Что может быть проектом? Все, чего мы хотим, к чему стремимся и куда направляем свой фокус внимания, можно назвать проектом. Например: бизнес, карьера, коммуникация, образование, семья и жизнь в целом.

Мир не сложен, а жизнь не проста. Обыкновенный человек вовлечен в обыденность, в решение задач сегодняшнего дня. Не так много тех, кто способен поднять взор от дороги под ногами и взглянуть вдаль, чтобы определить перспективу своей жизни и системно ее построить как проект.

Человек думающий, мыслящий, творящий – это тот, кто способен смотреть на свою жизнь со стороны, оценивать себя и обстоятельства так, чтобы они поддавались осознанному управлению. Этому как раз способствует освоение модели «Квадрат метамодерна». Используя полученные знания, вы сможете реализовать не только какой-то конкретный проект, но и увидеть картину своей жизни целиком.

Эта книга прежде всего для тех, кто понимает важность своего развития в разных областях жизни, от личностного роста до построения бизнеса. Как известно, то, что не развивается, – деградирует. Поэтому мы представляем вам поша-

говое руководство, как выйти из застоя, стагнации, сдвинуть проект с мертвой точки, «пробить потолок».

На первой стадии работы с моделью мы будем делать диагностику проекта: исследовать то, что он представляет собой в настоящее время, то есть действовать из точки «дано». Затем, с учетом анализа полученных данных, моделировать желаемый конечный результат и двигаться к его реализации.

Например, личный проект «Здоровье». Для его осуществления потребуется диагностика и затем моделирование: проектирование здорового образа жизни, изменение отношения к телу и так далее. Улучшение взаимоотношений – тоже проект, который требует дальнейшего моделирования и реализации.

Согласно нашей модели, развитие любого явления, сущности, проекта происходит в четыре этапа. Каждый из них обладает своими характеристиками, критериями и показателями. Книга, которую вы держите в руках, словно навигатор, поможет понять, на каком этапе сейчас находится ваш проект, какая оптимальная стратегия подходит к данному периоду, куда и как двигаться дальше. Например, как распланировать карьеру? Как построить дачу, чтобы это было не слишком дорого, отняло не слишком много времени и сил? Как выстроить отношения на работе?

Жизнь бывает потоком без видимых берегов. Она течет во все стороны одновременно, и тогда невозможно определить, в каком направлении прилагать свои усилия. Но если

человек хочет иметь желаемый результат, ему надо выставить границы: своего влияния, интереса, присутствия, сил. Эти границы могут быть настолько широки, что человеку будет просторно в их пределах. С другой стороны, у потока жизни появятся берега – определенность.

Как только у человека появляются границы для мышления, он сразу получает возможность управлять своей жизнью по сумме большого количества критериев и показателей. Тогда жизнь превращается в проект, в творческий акт. Согласитесь, что начинать какое-либо дело без определенного плана – довольно опрометчиво. Но даже составление плана для многих людей является проблемой. Эта книга дает возможность научиться не только мыслить системно, но и планировать, прогнозировать и моделировать.

Изменения, которые происходят с вами при работе с моделью, – исключительно ваша личная заслуга. С помощью этой книги вы, как в тренажерном зале, сами будете работать над проектом и анализировать его, делать выводы и находить эффективные решения. Именно это приведет в дальнейшем к реализации вашего проекта и полной самостоятельности в управлении своей жизнью.

Модель «Квадрат метамодерна» – ключ к получению широкого взгляда на многие вещи, что способствует обретению новых возможностей. Стоит отметить, что эта модель основана на теории парадигмального анализа, которую мы называем «метамодерн». С ее точки зрения человечество в соци-

окультурном плане проживает четыре этапа развития, так же как и природа проживает четыре сезона года, четыре фазы агрегатного состояния вещества и так далее. Те же самые четыре этапа развития проходит и любой наш проект.

У работы с моделью есть и неочевидные бонусы:

1. Развитие умения видеть в малом многое, великое в малом, а это – мудрость и отличительная черта реализатора. *Регулярное применение модели помогает жить интересно, осознанно и непрестанно развиваться.*

2. Обретение умения видеть внутреннюю красоту в повседневной обыденности. *Способность воспринимать неприметную на первый взгляд красоту ведет к созерцанию добра и духовному прозрению. Так рождается чудо нового видения жизни. Как говорится, «видение внутренней красоты сродни переживанию осязаемого смысла».*

3. Развитие в себе способности смотреть на проект системно, структурированно, с разных ракурсов, с четырех позиций. *Благодаря такой стратегии мышления мы получаем больше информации о проекте, а значит, принимаем наилучшие решения.*

4. Обретение гармоничного, целостного восприятия себя и окружающего мира. *Это приводит к порядку в мыслях, а значит, и в жизни. В результате мы начинаем действовать по проверенным моделям и технологиям, а не по привычкам и «заводским настройкам», воспринятым в детстве.*

5. Развитие креативности, целостности, гибкости в мышлении и принятии решений.

Одна из задач модели «Квадрат метамодерна» – помочь нам построить свой внутренний мир, сочетать его с внешним, согласовать внутреннее и внешнее. И в результате создать себя.

Итак, «Квадрат метамодерна» – это путь к полноте творческой самореализации и морю открытых возможностей для воплощения вашего проекта. Модель дает широту восприятия мира, помогает легко ориентироваться в любом виде деятельности и видеть ее перспективы.

Таким образом, реализуя свой проект, вы сможете участвовать в своего рода научной работе. Эта книга не столько развлекает, сколько включает исследовательский интерес, детскую любознательность, философский взгляд на мир, погружая читателя в состояние счастливой и результативной жизни. Она помогает проводить очень тонкие исследования окружающего мира и нашего на него воздействия.

Этому также способствует то, что модель «Квадрат метамодерна» позволяет посмотреть на свой проект с разных ракурсов, через многочисленные рамки мышления, так называемые экраны. Это квадратичные матрицы, каждая из которых состоит из четырех парадигм.

Далее мы подробно рассмотрим принципы работы с экра-

нами, которые включает в себя «Квадрат метамодерна». Модель, представленная здесь, до гениальности проста, и это делает ее весьма эффективной.

Хотелось бы здесь привести лишь отдельные примеры людей, которые работали с этой моделью. Так, у женщины было не проектное мышление, а потоковое, нерезультативное, не нацеленное на результат. Она работала над собой по представленной в книге модели и через некоторое время поделилась: «Я обрела внутреннюю опору, полюбила и полностью приняла структуру. Мне было раньше сложно воспринимать любую структуру. Воспринимала ее как ограничение и рамки. Сейчас она словно выросла в меня... Я нашла гармонию между системой и творчеством».

Мужчина использовал модель при работе над своим телом: за 21 день сбросил 16 килограммов лишнего веса. Есть еще примеры с покупкой квартиры, а также смены профессии с привычной на любимую и хорошо оплачиваемую. То есть сфера применения «Квадрата метамодерна» очень широка: человек даже может стать художником с нуля в любом возрасте.

Как работать с книгой

Для начала предлагаем вам ознакомиться с понятиями, которые будут использоваться в книге. Для упрощения языка научный термин «экран парадигмального анализа» мы называем просто «экран». И таких экранов в нашей модели содержится сто восемь.

Один экран парадигмального анализа содержит в себе четыре квадранта (этапа, сектора, фазы, парадигмы) развития нашего проекта. И также с целью упрощения изложения будем называть это просто «квадрант» с указанием нумерации сектора. Например, «первый квадрант», «второй квадрант» и так далее.

В книге вы найдете описание теории модели «Квадрат метамодекна: парадигмальный анализ», инструкцию по созданию своего проекта, задания для самостоятельной работы.

В главе 6 дается описание авторского инструмента «БоГобан», созданного для применения на практике теории парадигмального анализа. Инструмент «БоГобан» значительно облегчает работу с проектом по этой модели, делая ее более наглядной и результативной. В этой главе приводится простая пошаговая схема с объяснениями, как использовать этот инструмент. Вы можете параллельно с чтением начать прорабатывать свой проект, следуя предлагаемой инструкции. В конце главы 6 вас ждут дополнительные рекоменда-

ции по дальнейшей работе с книгой и практическому использованию инструмента «БоГобан». В приложении к книге вы найдете графическое изображение экрана «БоГобан» для работы с ним.

После изучения этого инструмента основной вашей задачей станет углубленная проработка выбранного вами проекта с помощью доски «БоГобан», чему и посвящены следующие разделы книги.

Также обращаем ваше внимание на то, что после некоторых глав размещены задания для самостоятельной работы – для лучшего освоения модели «Квадрат метамодерна: парадигмальный анализ». Их желательно выполнять, так как полученные навыки помогут вам эффективно использовать инструмент «БоГобан» для реализации вашего проекта и решения текущих задач.

Стоит отметить, что модель «Квадрат метамодерна» является самостоятельным эффективным инструментом. А «БоГобан» будет способствовать еще большему увеличению результативности вашей работы с проектом. Поэтому осваивайте книгу последовательно, не стремитесь «попробовать все и сразу». Ведь нельзя построить дом, начав с крыши, а не с фундамента!

Желательно после проработки заданий для самостоятельной работы давать себе обратную связь высокого качества – «три похвалы и одно пожелание»:

1. *Что было сделано уже хорошо, что вам понравилось?*

2. *Что хорошо сделали, но можно было бы что-то добавить?*

3. *Что получилось хорошо, но можно было бы улучшить?*

При обратной связи отвечайте себе максимально конкретно и отмечайте лишь то, что можно увидеть, услышать или почувствовать.

Заметьте, в каждый момент обратной связи вы акцентируете внимание только на позитивном и ресурсном!

Итак, вам потребуется:

1. *Изучить основные принципы модели «Квадрат метамодерна».*

2. *Письменно выполнить все практические задания.*

3. *После изучения каждой главы применить к своему проекту полученные знания.*

4. *После изучения главы «Инструмент „БоГобан“: жить будет проще» применить полученные знания на практике.*

Пользуйтесь во благо нашей моделью, чтобы расширять представление о себе, собственных возможностях, находить эффективные решения своих задач и максимально эффективно реализовывать проекты!

Практика самопроверки перед изучением книги

С самого начала важно понять, какую задачу вы себе ставите, взявшись за работу с книгой-тренажером. Для этого нужно ответить себе подробно и, желательно, письменно на следующие вопросы:

1. *Определите свою роль в работе с этой книгой. Например: наблюдатель, реализатор проекта, искусный читатель, проводник свободного времени, отдыхающий или подберите что-то свое.*

2. *Какую цель вы ставите, принявшись за работу с книгой? Что хотели бы получить?*

3. Каков образ желаемого вами результата?

4. Ваши критерии получения желаемого результата? Внешние критерии: цифры, события, люди. Внутренние критерии: чувства, ощущения, идеи, озарения (инсайты).

Стадии формирования желаемого результата: Личная роль – Образ желаемого – Детали и фрагменты желаемого – Критерии результата.

Глава 1

Создаем свой успешный проект

Поскольку это книга-тренажер, вы будете работать с конкретным проектом для достижения максимального результата от модели. Эта глава призвана помочь создать уникальный проект, который для вас наиболее актуален в данный момент.

Вы получите понимание, ради чего большего, во имя кого или чего вам нужен задуманный проект, какие риски он потенциально может нести и что вы получите на выходе.

Пройдя несколько шагов в продумывании темы и содержания проекта, а также проработав его возможные ограничения, вы получите четкое понимание, какой именно проект вы хотите развивать. Также вы получите мощную мотивацию к работе над проектом, поскольку будете иметь ясное видение его миссии, высшей цели и того, какие эффекты он принесет вам после реализации. И еще это даст вам осознание того, что вы можете потерять, если не станете над ним работать.

Напомним общее правило результативной работы: все начинается с цели и контекста!

Цель главы:

- *сформировать ясное и целостное видение своего проек-*

та;

- научиться смотреть на свой проект и жизнь в целом из метапозиции и освоить навык восприятия с четырех позиций;
- для более глубокого осознания проекта научиться задавать себе сильные вопросы из разных квадрантов модели.

О чем пойдет речь в этой главе:

1. Что такое проект?

Проект – это цепочка промежуточных целей, согласованных общей миссией и ценностями, ведущих к определенному результату.

2. Миссия проекта.

Миссия – это альтруистическая цель, отвечающая на вопросы: «Во имя кого? Во имя чего?»

3. Экологичность/безопасность проекта.

Проект важно проверить на экологичность/безопасность по достижении его реализации.

4. Что нам может помешать?

Ограничения проекта – это некие факторы, которые ограничивают наши возможности по реализации проекта.

4.1. «Квадрат Декарта»: убрать препятствия!

Универсальный инструмент для самостоятельной работы.

5. Позиция наблюдателя метамодерна.

Одна из характеристик метамодерна – полярное видение, взгляд наблюдателя; метавидение или метапозиция.

6. Четыре позиции восприятия проекта.

В жизни важно смотреть на решаемую задачу системно, структурированно, с разных ракурсов и как минимум с четырех позиций.

7. Мир четверичный.

Послания природы будто призывают увидеть четверичный мир и быть в его центре, в равновесии.

8. Сила экрана метамодерна.

При определенном опыте работы с моделью достаточно освоить всего несколько экранов, чтобы детально разобраться в какой-то проблемной ситуации, своей или чужой. А если использовать несколько десятков экранов, то представляете, какой уровень целостного видения картины своей жизни и проекта будет у человека!

1. Что такое проект?

Проект – это цепочка промежуточных целей, согласованных общей миссией и ценностями, ведущих к определенному результату. Критерий хорошего результата – состояние счастья и целостности.

Соответственно, у проекта есть объектность, сроки, ресурсы и сенсорные критерии:

- *как выглядит ваш проект: большой он или маленький, далеко или близко, черно-белый или цветной;*
- *как ощущается ваш проект: он теплый или холодный, тяжелый или легкий, твердый или мягкий;*
- *как звучит ваш проект:*
- *что вы слышите;*
- *что говорит ваш внутренний голос;*
- *что говорят окружающие, каким голосом – громким или тихим;*
- *нравятся ли вам эти голоса;*
- *как скоро вы видите реализацию проекта;*
- *какие у вас есть ресурсы из всех возможных.*

2. Миссия проекта

Важно понять, ради чего большего вам нужно реализовать ваш проект.

Миссия – это альтруистическая цель. Для определения миссии ответьте себе на вопросы:

- *Что получают другие люди от достижения вами желаемого результата?*
- *Чем это поможет ближайшему окружению?*
- *Какому количеству людей может послужить благом ваш конечный результат?*

3. Экологичность проекта

Проверьте ваш проект на экологичность, ответив на вопросы:

- *Как конечный результат влияет на устройство вашей жизни? На другие контексты вашей жизни?*
- *Когда ваш желаемый результат будет достигнут, как он повлияет на вашу жизнь?*
- *Какие чувства вы будете испытывать, когда достигнете желаемого результата?*
- *Каковы риски вашего проекта в процессе движения к ожидаемому результату?*
- *Есть ли угрозы конфликтов и противоречий с близкими людьми в процессе достижения результата? Если есть, то какие?*

4. Что нам может помешать?

Ограничения проекта – это некие факторы, которые ограничивают наши возможности по реализации проекта. А значит, при их отсутствии мы смогли бы воплотить свой проект быстрее, дешевле и лучше.

Составьте список ограничений, страхов и сомнений по поводу реализации вашего проекта. Эти ограничения можно проработать по методу «Квадрат Декарта».

«Квадрат Декарта» – уникальная методика принятия решений. Несколько веков назад ее изобрел известный ученый Рене Декарт. Особенность этой методики в том, что ее можно применить практически к любой сфере жизни. Она позволяет самостоятельно принимать логичные и верные решения без помощи специалиста. Использовать эту простую методику может даже ребенок.

4.1. «Квадрат Декарта»: убрать препятствия!

Современный ритм жизни подталкивает людей принимать решения быстро. При этом свои действия важно продумывать детально и качественно за короткое время. Для этого нужен надежный инструмент, с помощью которого можно системно продумать, так как результативное мышление конкретно и предметно. В итоге это приводит к принятию вер-

ного и эффективного решения.

Зачастую человек, принимая решение, использует всего лишь два-три параметра во время обдумывания, что ограничивает выбор возможностей. По сути, выбор делается на основании оценки ответов на два вопроса: «Что получу?» и «Что потеряю?». А это не всегда эффективно. Например: «Хочу купить новую машину. Что я получу? Соседи будут завидовать. Что я потеряю? Придется влезть в кредиты». Не самая адекватная постановка цели. Будущий автовладелец забыл про другие моменты: хватит ли средств на поддержание автомобиля в достойном состоянии? Нужно ли приобрести гараж? Позволяет ли состояние здоровья находиться за рулем? Смогу ли я помочь своим родным при помощи этой машины – например, отвозить детей в школу? И если ответить честно на все эти вопросы – возможно, вопрос о покупке машины будет выглядеть уже по-иному...

Универсальную методику «Квадрат Декарта» применяют для избавления от ограничивающих убеждений, конфликтов, тревоги, страха, также она позволяет принять верное решение в запутанной ситуации. Схема принятия решений Декарта основана на поиске преимуществ и недостатков того или иного варианта и их сопоставлении друг с другом.

По вертикали: верхние и нижние точки отсчета: «будет» – «не будет»; по горизонтали: «сделаю/произойдет» – «не сделаю/не произойдет». В верхних квадрантах – какие плюсы, в нижних – какие минусы.

Почему «Квадрат Декарта», несмотря на свою простоту, так эффективен?

Потому что одна и та же ситуация рассматривается с четырех разных сторон, а не только с одной, как обычно в жизни: «Что будет/случится, если это произойдет?» Такой системный подход помогает сделать взвешенный и осознанный выбор.

Именно этот принцип четверичности используется в модели «Квадрат метамодерна».

Практическое задание

Итак, возьмите лист бумаги, начертите на нем квадрат и разделите его на четыре равные части. В каждом из полученных квадратиков напишите вопрос:

- *Что будет, если это произойдет? (Что я получу, плюсы от этого.)*
- *Что будет, если это НЕ произойдет? (Плюсы от неполучения желаемого.)*
- *Чего НЕ будет, если это произойдет? (Минусы от получения желаемого.)*
- *Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? (Минусы от неполучения желаемого.)*

Слово «это» заменяйте конкретной своей проблемой, ситуацией. И письменно дайте ответ на каждый вопрос, написав по 7–10 вариантов возможных событий на каждый

из них.

Проведите простой анализ, выявляя преимущества и недостатки ваших ответов, а затем выберите из них наилучший в качестве положительного или отрицательного решения данной проблемы.

Подсчитываете количество позитивных моментов и принимаете верное решение.

Каждый раз, записывая новый ответ, не подглядывайте в предыдущий. Поначалу будет непросто, так как могут проявиться вторичные выгоды нежелательного поведения.

В какой-то момент мысли могут исчезнуть, возникнет ступор. Главное – успокойтесь. Сделайте глубокий вдох-выдох и записывайте первое, что приходит на ум.

Круг за кругом, пока вы отвечаете письменно на вопросы «Квадрата Декарта», мысли станут свободными и потекут потоком. Чем больше вариантов ответов, тем лучше: станет больше ясности, и вы сможете видеть ситуацию как бы со стороны.

Отвечая на эти вопросы, наблюдайте за своими мыслями, чувствами/эмоциями и ощущениями в теле. Прислушивайтесь, как реагирует сознание и где откликается в теле то или иное слово.

Метод «Квадрат Декарта» помогает научиться управлять своей жизнью и брать на себя ответственность за свои решения. **Это эффективный инструмент для того, чтобы раздвинуть границы своего прямолинейного мышле-**

ния и начать думать более масштабно, замечая больше возможностей для решения жизненных задач.

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.