

Бестселлеры психологии

Александр СВИЯШ

*Мозг и сердце:
разумный
подход*

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Свияш, Александр.

С24 Мозг и сердце: разумный подход / Александр Свияш. – Москва : АСТ, 2015. – 320 с. – (Бестселлеры психологии).

ISBN 978-5-17-091102-8.

Человек создан для счастья, как птица для полета. Все мы, приходя в этот мир, стремимся быть обласканными фортуной. Однако большинство из нас живет в мире проблем и переживаний. Почему это происходит? И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний? Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга — для вас.

Книга даст вам шанс освободиться от проблем и переживаний, найдя разумный подход к строгим требованиям мозга и инстинктивным велениям сердца. И в итоге — любые, даже самые сложные жизненные задачи разрешаются быстро и правильно. Более того, научившись пользоваться симбиозом ума и эмоций, вы сможете совершать осознанные поступки, поскольку узнаете причины и следствия событий, которые с вами происходят.

Неужели все это возможно? Да, это доступно практически любому человеку. Секреты счастливой и успешной жизни сейчас вы держите в своих руках.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-091102-8.

© Свияш, А.
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЗУМНЫЙ МИР!

Всем знакомы часто встречающиеся ситуации. У вполне преуспевающего человека вдруг наступает полный крах во всех делах. Молодой человек, не знающий проблем со здоровьем, неожиданно серьезно заболевает. От красивой любящей женщины уходит любимый мужчина. В благополучной семье растут дети-хулиганы.

А знаете ли вы, что вы сами формируете все события своей жизни? И очень часто сами к себе и «притягиваете» негативные события? Ведь все, что происходит с вами в этой жизни, происходит не без вашего участия. Все это, так или иначе, было мысленно допущено или даже спланировано вами же!

Можно ли исправить ситуацию? Или вообще не допустить ее возникновения? Можно! Только для этого нужно знать несколько секретов управ-

ления своими мыслями и своими эмоциями. И тогда начнутся изменения.

Эти изменения в себе **вы будете производить сами**, вполне осознанно и, понимая, к каким результатам вы должны прийти. *Ведь человеку свойственно к чему-то стремиться. Удачная карьера, благосостояние, любовь, семья, дети, образование, отдых, творчество, здоровье — это далеко не полный перечень наших житейских потребностей. Хочется, чтобы все было хорошо.* К сожалению, большинство из нас живет в мире проблем и переживаний (в основном негативного характера). Почему все это происходит?

И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла вам только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний? Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга — для вас.

Эта книга поможет вам найти свой Разумный путь, то есть использовать такой подход, когда **вы включите свой разум** (осознанность, рациональный ум) и **чувства** (сердце, эмоции, душу). И используете этот свой арсенал для достижения своих целей. Вы сами выберете, что вам нужно изменить в себе, и сами совершите действия, чтобы получить желанный результат. Ведь в методике Разумного пути допускается, что реальные воз-

Предисловие

возможности **ЛЮБОГО** человека значительно превышают то, что он позволяет себе использовать. Причины чаще всего — в незнании **КАК** и в страхе **НОВОГО**.

А, тем не менее, довольных своей жизнью на все 100% довольно мало. Большинство нуждается в кардинальном пересмотре и изменении своего существования. Что это будет за изменение — пока не важно. Сейчас достаточно одного вашего желания внести что-либо новое в собственную жизнь. И именно эта книга научит вас думать таким образом, что станет меняться не только ваше восприятие себя и жизни, но и сама жизнь.

Согласитесь, когда нас что-то не устраивает, в первую очередь хочется поменять окружение: родителей, детей, начальника, работу, образование, мужа или жену, друзей, страну, в которой родился... В общем, все, кроме себя.

Опыт работы с людьми привел нас к одному выводу. Единственный эффективный путь изменения собственной жизни — это изменение себя, точнее, той своей части, которая и привела нас к трудной ситуации.

Именно поэтому большая часть нашей книги посвящена путешествию внутрь себя и своего отношения к миру. И даже если вам кажется, что знаете о себе все (или почти все), читаю нашу книгу, будьте готовы увидеть в себе то, что раньше для вас не было очевидным!

Александр Свияш

Что же такое Разумный путь? Это система взглядов, согласно которой:

– любой человек рождается для радости и духовного развития;

– любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для управления своей жизнью. Но в большинстве случаев он использует их самым странным образом;

– та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей ситуацией, которую мы сумели создать для себя сегодня. Это результат только наших усилий, радуйтесь этому. Радуйтесь уже сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится муж, работа, деньги, жилье и т.д. и т.п.);

– нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами отвечаем за все;

– каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;

– наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. Значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.

Вот, собственно, и все. Вроде бы просто, и в то же время сложно. Большинство людей привыкло не брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события. Винава-

Предисловие

ты все — родители, начальство, власти, сатана, колдуны и так далее. Они виноваты, а я, хороший, страдаю из-за них. Очень удобная позиция для того, чтобы ничего не делать самому, а ждать, когда кто-то (Бог, президент, губернатор, начальник, целитель и т.д.) изменит все к лучшему, и тогда я получу возможность порадоваться жизни. А от меня ничего не зависит.

Это ошибочная позиция, и если вы намерены твердо цепляться за нее, то вам вряд ли стоит тратить время и силы на чтение этой книги. Она не для вас. Она для тех людей, кто хоть немного верит в себя и пробует исправить свою ситуацию к лучшему, но не может, поскольку не понимает, что и почему происходит с ним. Таким людям наша методика даст в руки (или, скорее, в голову) реальный инструмент для изменения своей жизни к лучшему.

Тогда в Разумном мире вы сможете принимать осознанные решения, поскольку узнаете причины и следствия тех или иных событий. Если у вас что-то не получается, вы будете знать почему. Если вам чего-то захочется, вы будете знать, как этого достичь.

Возможно, наша книга станет для вас чем-то вроде правил дорожного движения — только движения по жизни. В ней вы найдете те негласные законы и правила, которым подчиняется вся наша жизнь. Это те самые светофоры, знаки и указатели, которые люди часто

Александр Свияш

не замечают или не желают замечать. Мы постараемся сделать их видимыми и понятными для вас.

Как вы распорядитесь полученной информацией, это ваше личное дело — человек обладает большой свободой выбора. Можно, конечно, мчаться и на красный свет. Можно заехать туда, где висит «кирпич». Рискуйте, если есть здоровье!

Но если вы хотите остаться целым и невредимым, то без соблюдения правил не обойтись. Более того, если вы не будете совершать типичных ошибок, то сможете рассчитывать на помощь Жизни в достижении своих целей. И в итоге станете реальным хозяином своей жизни.

Как устроен человек?

Сначала давайте подумаем, является ли человек просто куском мяса с костями, сутью которого является перевести в отходы как можно больше продуктов питания, потребить как можно больше других благ, воспроизвести себе подобного и затем бесследно исчезнуть, став частью почвы?

Или это бессмертная душа, заключенная в брeнное тело, которая несколько десятков лет мечется в судорожных попытках выжить, или даже получить удовольствие от своих судорог.

А потом тысячи (или миллионы) лет пребывает в своего рода «отстойнике» в ожидании, когда остальные души так изгадят наш мир, что терпение Бога кончится, и он призовет всех их оптом на Страшный суд?

Или это все же некая бессмертная и развивающаяся субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение?

Александр Свияш

Понятно, что нам приятнее признать за Истину последний вариант. Поскольку никто не может ограничить наш выбор думать о том, кто мы есть, мы будем опираться в своих рассуждениях именно на этот, третий вариант.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Прежде всего, бросается в глаза наличие у человека внешних материальных форм, которые получили название «физическое тело». Причем это тело обладает определенным набором признаков, которые позволяют отличать человека от улитки, собаки или обезьяны. Например, человек обладает двумя руками и двумя ногами, одной головой, передвигается на двух ногах (когда он без машины). Человек имеет определенный цвет кожи, волосатость, голос и обладает рядом других специфических для него признаков.

Это все внешние признаки, по которым люди, конечно, отличаются один от другого. Но есть и множество других отличий, не менее важных, но внешне мало проявленных. Речь идет о психике человека, его наборе внутренних убеждений и вытекающих из них стереотипов поведения. И в этом люди отличаются ничуть не меньше, чем внешностью. Но эти отличия часто не проявлены во внешности, поэтому нужно договориться о том, как их различать. Эти вопросы являются предметом медицины, психологии, философии, религии,

Как устроен человек?

эзотерики и ряда других сфер наших знаний или верований.

В общем, мы рассматриваем модель, в которой человек представлен исполнительным органом в виде физического тела, и несколькими органами управления, которые порой конкурируют между собой.

Какие же органы (блоки, структуры) управляют поведением человеческого тела? Их не сложно выявить, проанализировав наше обычное поведение.

РАЗУМ

Прежде всего, это наш **Разум**, наше рациональное и логическое начало, являющееся функцией левого полушария головного мозга. Сейчас, когда вы читаете эти строки, вами управляет Разум (во всяком случае, на это хотелось бы надеяться). Это первый своеобразный «блок управления» человеком.

Разум в своей работе опирается на накопленные нами в процессе жизни знания и опыт. Они хранятся где-то в нас в своеобразном «хранилище данных», и по мере необходимости извлекаются оттуда.

Часть этого «хранилища» называется «память» и там хранится та информация, которую мы накопили за годы жизни.

Сюда входит то, что нам внушили родители, учителя в школе, преподаватели в вузе, книги, телевизор, знакомые и все остальные.

Сюда же входит наш личный опыт, стереотипы поведения, внутренние установки, идеализации и многое другое. То есть то, что так или иначе прошло через наш Разум, и было отправлено на внутренний «склад». В другой части этого «хранилища» хранится то, с чем мы никогда даже не сталкивались: какие-то наши родовые и видовые предпочтения, генетическая информация и что-то еще, что трудно выразить словами. Психологи называют это «бессознательным». Но оно также влияет на принятие решений нашим Разумом. То есть в «хранилище» хранится все то, что позволяет Разуму оценивать поступающую по органам чувств информацию и принимать какие-то решения.

К «памяти» мы будем относить ту информацию, которая была «загружена» в наше «хранилище данных» через Разум. То есть через **осознаваемые процессы** обучения, чтения книг, получение осознаваемой информации из СМИ или из общения с людьми, наши собственные мысли. Но это далеко не все, что находится в Хранилище, поскольку часть данных попадает в нас, минуя процесс их осознания.

Как показывают опыты, мы все время засоряем свою память большим количеством ненужной информацией. В нашем внутреннем «хранилище данных» сохраняется все то, что мы хоть раз в жизни видели, и даже не распо-

Как устроен человек?

знали, не обратили на это внимание, не выделили никак. А оно все равно записалось и отложилось в нас!

Все это мы проглатываем внеэмоционально — это бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить. Но кто же тот самый «кладовщик», который бегаёт вдоль полок и выбирает нужную нам (то есть нашему Разуму) информацию? Или не выбирает, поскольку она очень мелкая, задвинута очень далеко, и у него просто нет сил, чтобы отыскать ее среди миллионов других «неважных» единиц информации?

Этот самый кладовщик и управитель внутреннего склада — это наше Подсознание. У него много функций, здесь мы рассмотрели всего одну из них — обеспечение Разума информацией для принятия решений.

Выходит, наша память не является самостоятельным органом управления человеческим телом, она лишь помогает Разуму принять решение. Например, утром человек чистит зубы, одевается, завтракает. Почему он так делает? Допустим, к завтраку нас понуждает чувство голода, а вот кто заставляет нас чистить зубы и одеваться? Причем одеваться так, чтобы вы были адекватно восприняты окружающими людьми, а не как попало или как хочется. Это делает наш Разум, опираясь на данные, посту-

Александр Свияш

пающие по этому вопросу из «хранилища данных».

Да и сейчас, читая эти строки, ваш Разум может принять самые разные решения. Например, если вы читали что-то на эту тему, то ваша Память (ваше «хранилище информации») давно подсказала вам, что некто Иванов уже сказал по этому поводу то-то, а Петров сказал по этому поводу что-то еще, и так далее. Исходя из этого, ваш Разум может дать телу команду либо читать дальше, либо перейти к следующему материалу. Либо пойти смотреть телевизор. Или пить пиво.

Понятно, что это очень упрощенная и механистическая модель процессов, происходящих в человеке, но зачем нам все усложнять на старте? Запутаться всегда успеем. А пока пойдем далее.

ИНСТИНКТЫ

Допустим, читая эти строки, вы внезапно учуяли запах дыма. Что вы станете делать? Понятно, что интерес к устройству человека сразу же пойдет куда подальше, поскольку возникла ситуация возможной угрозы жизни. Кто отвечает за выживание в нашем организме? Разум? Нет, он работает слишком медленно. Здесь в дело вступают **Инстинкты**.

Под влиянием **инстинкта сохранения жизни** вы, забыв про весь ваш интерес к рассматриваемой теме, встанете и пойдете выяснять,

Как устроен человек?

откуда взялся дым. Блок инстинктов полностью перехватил управление над телом, и Разум перешел на второстепенное положение. Или, если ситуация действительно серьезная, он будет вообще не востребован, поскольку все поступки вы будете совершать под действием инстинкта.

Поэтому можно сказать, что вторым блоком, который порой управляет поведением человека, является **блок Инстинктов**.

У некоторых инстинктивных людей он вообще является основным, блок Разума у них востребован совсем нечасто.

Некоторые очень рациональные люди могут не позволять инстинктам управлять ими. Но в любом случае блок Инстинктов является полноценным участником процесса управления человеческим телом.

Эмоции

Теперь пойдем далее. Допустим, при чтении этих слов к вам подошел сзади какой-то значимый человек, прочитал эти слова и сказал вслух что-то типа: *«Как тебе не стыдно читать этот бред! Я не думал, что ты такая дура!»* (вариант: *«Ты такой идиот!»*).

Как вы отреагируете на этот неожиданный (подлый, хамский, высокомерный) выпад? Понятно, как: вы вспыхнете и, забыв про чтение книги, выскажете вашему оппоненту то, что о