

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ГЛАВА 1. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ	12
Счастье = успех?	14
От чего зависит успех?	20
Парадокс	23
Золотой ключик	26
Снимите маску, сударь!	35
Жизнь изнутри наружу	48
ГЛАВА 2. В ПОИСКЕ СЕБЯ	54
Кто я?	58
Кто формирует реальность?	67
Карта мира	73
Критическое мышление	81
Ты всегда найдешь то, что ищешь	84
ГЛАВА 3. Я У СЕБЯ ДОМА	94
Ценности	96
Действия — ничто, намерения — все	106
Дворец кривых зеркал	117
ГЛАВА 4. КУЗНЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ	140
Азбука счастья	142
Универсальные принципы мироздания	144
Источник жизненной энергии	160
Любовь — это сила! Полюби себя	187
Сундук с драгоценностями. Четыре дара	199

Меняю, принимаю, ухожу!	215
Новое видение	224
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234
Сказка «Секрет счастья»	236
Сила исцеляющей любви	257
Эпилог	262
Благодарности	264

Очень рекомендую прекрасную книгу Гоар для тех, кто ценит процесс самопознания и хочет сделать мир лучше. Каждый человек — Вселенная, и он заслуживает кропотливого изучения не меньше, чем мир вокруг нас.

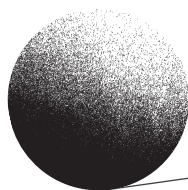
*Софья Кадыкова,
директор по персоналу Pfizer Восточная Европа*

Я завидую тем людям, которые впервые познакомятся с автором книги Гоар Давтян. Мудрость в сочетании с легкостью изложения заставляют по-новому посмотреть на свою жизнь, на себя, на окружающий мир... Это действительно путеводитель по поиску сокровищ, которые есть в жизни каждого человека. И Гоар Давтян — надежный проводник по этим дорогам. Отправляйтесь в путешествие! Это восхитительно!

*Елена Новоселова,
психолог, член Психотерапевтической лиги,
ведущая на радиоканале «Серебряный дождь»*

Эта книга посвящается величайшему учителю всех времен и народов, который придает смысл происходящему, учит и развивает, иногда выбирая жесткие, но точные инструменты. Не перестает удивлять и вдохновлять. Смиряет души и наполняет их мудростью. Эта книга посвящается жизни и всем, кто находит великий смысл: совершенствоваться и развиваться, невзирая на трудности. Всем, кто, даже если и падает, встает, не предавая свои ценности. Тем, кто не унывает и, невзирая на препятствия, движется вперед — к вечному источнику любви и созидания. Эта книга посвящается вам.

ПРЕДИСЛОВИЕ



Мы приходим в этот мир с широко открытыми глазами, и нам интересно все, что творится на свете. Но в какой-то момент понимаем, что на многие вопросы можно и нужно найти ответы в себе. Иногда у меня возникает ощущение, будто мы сидим на сундуке с драгоценностями и некто словно говорит: «Откройте его, там хранятся дары для вас». А мы отвечаем: «Не верю!» А если не верим, значит, его и нет. Мы добровольно отказываемся от того, что уже принадлежит нам по праву рождения, и тратим жизненную силу и энергию на изменение всех, кого угодно, кроме себя. А разве можно изменить человека без его согласия? Конечно нет! Но мы упорно продолжаем путь слепого, сжигая энергию впустую.

Инструменты самопознания могут быть совершенно разными, но результат, как правило, — мощная поддержка для человека, особенно в тяжкие минуты жизни. Благодаря самопознанию можно найти свое место в жизни, обрести веру в себя и свои возможности, гармонию с внешним миром. Особенно сейчас, когда во многих странах решены вопросы материального порядка, человек все больше понимает, что гармония и счастье — не внешний атрибут, а внутренний.

Сколько уже написано о том, как найти гармонию, как стать успешным, как найти свое счастье! Меня часто спрашивают, чем отличается моя книга от тысяч других о личностном росте и самопознании. Признаться честно — не знаю, потому что не читала все книги о самопознании. И не уверена, что это необходимо. Могу сказать одно — мне самой не нравятся

сочинения, которые призывают позитивно мыслить, уважать других, отпустить все негативное и при этом не разъясняют, **как** это сделать, не говорят, почему это важно и как изменится наша жизнь в результате.

Все религии мира, философские трактаты, труды по психологии призывают **жить в любви**. Вопрос — как? Как этого достичь? Вот вопрос, на который я и старалась дать ответ. Потому что сама всегда нахожусь в увлекательном поиске ответов.

Мечтаю, чтобы моя книга помогла читателю открыть для себя заветный путь к гармонии. Хочу предложить тому, кто ищет истину, золотой ключик, который отворит двери гармоничной и осмысленной жизни через великое таинство познания, совершенства и принятия себя.

Этим золотым ключиком может быть наш характер.

Работа над собственным характером вознаградит вас необыкновенными дарами в виде улучшения качества жизни. Всего лишь меняя вектор движения мыслительного процесса (изнутри наружу), можно добиться очень многого. Меняя себя, потратив драгоценную жизненную энергию на создание лучшей версии себя, вы с удивлением начнете замечать волшебные изменения вокруг. Я хочу, чтобы вы научились улучшать себя, отказавшись от бесплодных попыток исправлять других. Вы увидите, как чудесным образом можно влиять на окружающий мир через внутренние трансформации, становясь **творцом своей жизни**.

На своем жизненном опыте и многолетней практике коуча я постараюсь показать, как работают законы Вселенной. Хочу убедить вас, что понимание этих законов помогает жить в более безопасном и радостном круге бытия.

И все же хочу сказать сразу: если, прочитав книгу, вы проникнетесь и даже вдохновитесь моими историями, но при этом ничего не захотите менять, — она станет очередной пустышкой. Но я верю в своего читателя. Меняйте себя, начните сейчас, вместе со мной, создайте счастливую версию самого себя.

Я верю в ваш успех!

Несколько лет назад я ушла из корпорации с очень высокой позиции, чтобы осуществить свою детскую мечту — помогать людям, но на этот раз через силу слова. Слово имеет огромную силу. Словом можно разрушить и вдохновить, спасти и уничтожить. Я создала ретрит-центр «Логос» в горах Армении, куда люди приходят за внутренним балансом, за гармонией и за личными трансформациями через силу слова. Больше информации о нем вы найдете здесь:



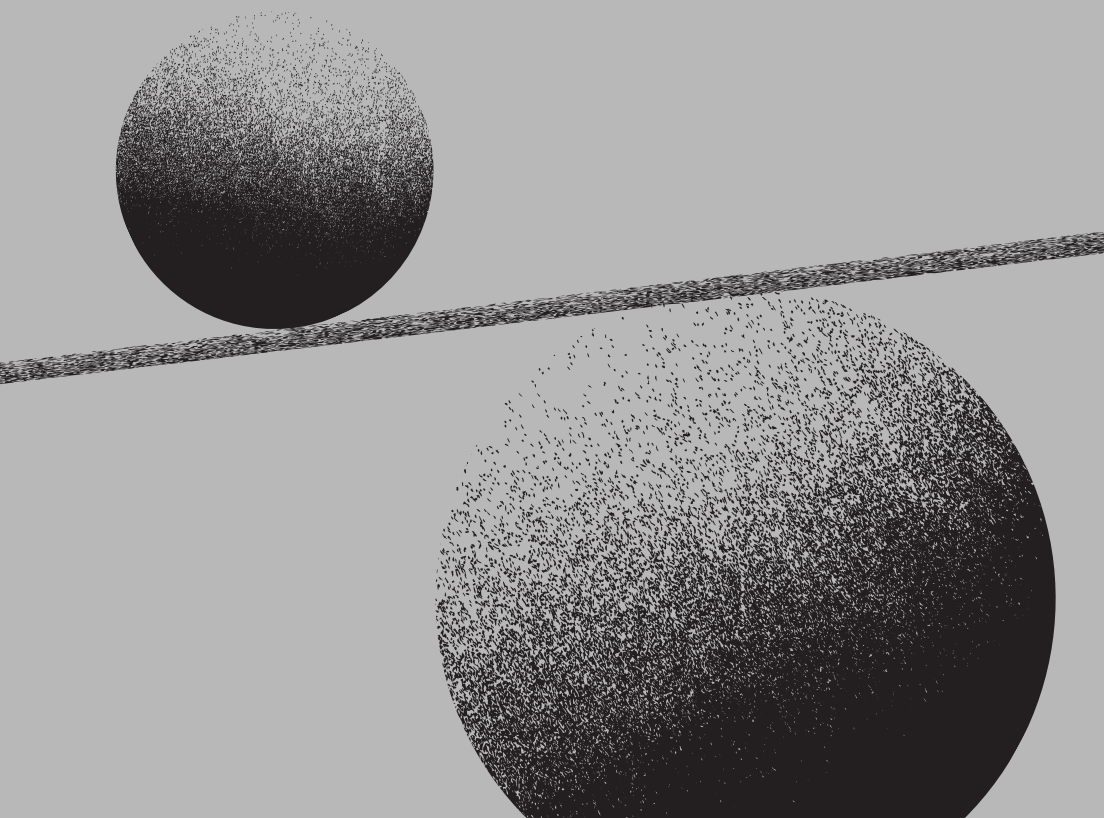
Если же вы хотите узнать больше обо мне, ищите информацию на моем сайте:



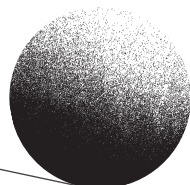
С любовью к вам,
Гоар Давтян



В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ



СЧАСТЬЕ = УСПЕХ?



Стремление к счастью естественно для человека. Поэтому для многих людей основная цель жизни — поиск счастья. Но часто он превращается в поиск успешности. Люди стараются найти лучшую работу, продвигаться по карьерной лестнице, получить власть, заработать больше денег — чтобы создать идеальные условия для жизни. Мы все хотим быть счастливыми и ради этого стремимся к успеху. Но в итоге часто, даже достигая успеха, получаем не радость, а, наоборот, растерянность и тревогу. Так, погоня за счастьем может сделать человека успешным, состоятельным, но не принесет долгожданных радостных эмоций.

Если посмотреть статистику Всемирной организации здравоохранения, мы увидим, как растет количество депрессий и самоубийств — хотя по всем объективным параметрам жизнь, казалось бы, улучшается. Однако все больше людей живут в подавленном состоянии, чувствуя себя одинокими и ненужными. ВОЗ сравнила депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: эта странная болезнь, заставляющая человека видеть мир в кривом зеркале, которое так хорошо описал Ганс Христиан Андерсен в прекрасной сказке «Снежная королева», вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу и на второе — среди заболеваний, приводящих к потере трудоспособности. Более половины (56%) россиян признались, что чувствуют признаки

выгорания или депрессии на работе. Это показал опрос аналитиков сервиса коммуникаций «Контур.Толк»¹.

43% из них уточнили, что такое состояние характерно для них периодически, например во время перегрузки. При этом 13% испытывают его регулярно, что негативно сказывается на их продуктивности и настроении. Каждый третий участник опроса сообщил, что не чувствует постоянное выгорание, но не всегда может сохранить позитивную мотивацию к работе. 14% поделились, что их работа их вдохновляет. Статистика по депрессии показывает, что в 2023 году клинический уровень депрессии был зарегистрирован у 8,8% населения, а симптомы выявлялись у 25,6%.

Что же происходит с нами? Почему на борьбу со «снежной королевой» современного мира — депрессией — тратятся миллионы и люди вынуждены годами принимать антидепрессанты? Почему все больше успешных, состоятельных людей нуждаются в психологической помощи и поддержке? Почему успех не помогает в обретении душевной гармонии?

Может быть, потому, что, несмотря на успех и карьерный рост, нарастающий темп жизни вызывает у многих эмоциональные перегрузки, которые ведут к раздражению, гневу, тревоге и синдрому хронической усталости. Люди перестают обращать внимание на свое эмоциональное состояние, делают упор на внешнее, все больше подавляют чувства, закрывают сердца... Получается, не всегда успех равен счастью. Наверняка вы тоже знаете сотни примеров, когда успеха достигают за счет потери счастья и гармонии. Тогда возникает вопрос: зачем такой успех, который нас делает несчастными и тревожными?

Один современный художник из Японии изобразил очень интересную картину про нашу реальность — как меняется соотношение разума и сердца на протяжении жизни. На своем

¹ Подавляющее большинство россиян совмещают несколько работ / Известия. 28.04.2025. <https://iz.ru/1877052/2025-04-28/podavlausee-bolsinstvo-rossian-sovmesaut-neskolko-rabot>. — Прим. ред.

полотне он отразил динамику: вот человек рождается — с большим сердцем и крохотным разумом. С годами, по мере развития мыслительных способностей, сердце становится все меньше и меньше, а разум — больше и больше. Мы зачастую озабочены развитием своего интеллекта, забывая открыть свое сердце. Отбрасываем от себя даже саму мысль о душе, без развития которой невозможно стать полноценным человеком. В суете будней не обращаем внимания на те качества, которые помогают развивать духовность. И лишаемся главной опоры в своей жизни.

А в итоге превращаемся в существо с крохотным сердцем и большим разумом. Эта картинка прекрасно иллюстрирует нашу реальность. В чем опасность общества, где все стремятся за успехом, за развитием интеллекта, а их сердца черствеют и скукоживаются? Комфортно ли жить рядом с высокообразованными, но черствыми людьми? Наверное, нет.

Мы все хотим, чтобы нас окружали добрые, отзывчивые люди. И успех, ради которого жертвуем душевностью, — не самоцель. Мы хотим быть успешными, чтобы стать счастливыми. Но в гонке за успехом часто идем против своей сущности, причиняя вред себе и другим и в результате утрачивая самое важное — гармонию и радость бытия. Это то, что часто случается с успешными людьми, слишком нацеленными на получение результата. То, что случилось однажды и со мной, и со многими моими коллегами — топ-менеджерами корпорации.



История из практики

2005 год. Во Франкфурте собрались директора по продажам из европейских стран. Я в то время работала директором департамента продаж и отвечала за Россию и страны СНГ. Топ-менеджмент концерна презентовал стратегию развития на следующие пять лет, представлял новую продукцию и требования по продажам от разных стран. Все директора

напряжены, так как сильно завышен запрос на обороты по продажам, со многим не согласны, не верят, что смогут реализовать поставленные цели, есть претензии к высшему руководству, не вникающему в проблемы локального рынка, но никто их не обсуждает вслух. Практически все — в масках «успешных и позитивных», но внутри — страх и недоверие. Свое несогласие обсуждают только между собой, во время перерывов. Я тоже в недоумении, но, как новый руководитель, не имею смелости возразить. И вот вечернее мероприятие. Все немного расслабились после выпитого вина. Рядом со мной сел один из высокопоставленных руководителей компании, и наконец-то появился шанс спросить, что он думает о проблемах, которые существуют в разных странах и являются барьером для выполнения плана продаж. Почему все помалкивают и никто открыто не обсуждает острые проблемы? Ответ меня поразил: — Так было и будет всегда. Никто рта не раскроет. С этим приходится жить. Думаете, я не понимаю? И вообще, *my job is shit*¹.

Думаю, перевод не требуется... Я была в шоке от обреченности и беспомощности, прозвучавших в его словах. Было ясно, что он сам со многими вещами не согласен, но все время скрывал истинные эмоции под маской уверенности. И это была не минута слабости: по моему мнению, наоборот, то был момент силы и истины. В этот миг он был настоящим, позволил себе быть самим собой.

Ради чего же он все это терпит? И почему нельзя открыто обсуждать то, что тебя беспокоит? Я спросила:

— Сколько времени вы проводите на работе?

— Дома я только сплю.

— И давно вы так?

— Двадцать лет...

Повисла долгая пауза. Он сам все понял...

¹ Собачья у меня работа (англ.) — Прим. ред.

Мы либо еще в состоянии чувствовать, что кругом shit, — либо становимся частью происходящего, уже не замечая всего ужаса.

Я подумала: если он 80% своей жизни носит маску, пряча за ней свои эмоции, переживая обиду, гнев и страх, какой смысл в этой успешной жизни? Ради чего?

Неужели единственная формула успеха — жизнь в маске? Выполнима ли миссия — быть успешным и счастливым одновременно? Или успех всегда требует жертв и означает согласие на собственный раздрай? Как найти баланс между внутренним (ценности, мотивы) и внешним (тем, чего требует от тебя социум)?

Вот вопросы, которые для меня стали жизненно важными. Мне не хотелось быть успешной, жертвуя своими чувствами и ценностями. Я хотела найти модель успеха, в которой будут удовлетворены и тело, и разум, и душа, и дух.

В этом мире много духовных людей и немало успешных и богатых. Но такое ощущение, будто живут они в параллельных мирах. Духовных людей не интересует мир материальный и его проблемы. А богатые и успешные делают бизнес, напрочь забыв о духовных законах. Так и существуют они, не пересекаясь.

Эта книга, как и авторский тренинг, как и множество моих статей, — попытка соединить два параллельных мира. Моя заветная мечта — создать хотя бы маленькую тропинку, соединяющую параллельные реальности. Любой бизнес можно построить вокруг ценностей и служения, и при этом он будет успешным. Главное — делать не ради галочки, не ради удобной маски, а во имя служения.

Например, практически все компании, которые занимаются производством продуктов питания, заявляют: «Мы предлагаем натуральные, здоровые продукты и честное отношение». Но тут возникает вопрос: откуда на прилавках магазинов напичканные всякой химией продукты? Право, порой трудно найти что-то съедобное без риска отравиться. Кто поступает

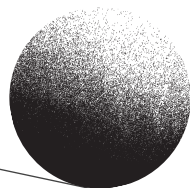
так нечестно? Ведь это же мы сами, а не какие-нибудь инопланетяне, отравляем друг друга. К сожалению, в бизнесе в приоритете коммерческая выгода, а отнюдь не служение. Миссия же компании остается на плакатах, красиво сформулированная, но оторванная от реальности. Когда на кону выгода, некоторые компании считают, что цель оправдывает средства — даже «химические» продукты или ядовитые игрушки для детей.

Я твердо верю: если бизнес приоритетом сделает служение людям, за этим точно последуют удача и благосостояние. К какому врачу вы пойдете лечиться: к тому, кто любит свою профессию и своих пациентов, или к тому, кого интересует только гонорар? Ответ очевиден. А кто будет успешным? Конечно, тот, кто хочет лечить!

Успех и богатство могут принести человеку счастье, если он не предал себя, свои ценности, если не пошел против законов Вселенной, а значит — против себя.



ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕХ?



Давайте задумаемся: идол современности — успех, из чего он складывается? Что влияет на успешность? Традиции, опыт, профессия, образование? Страна рождения? Воспитание? Семья?

Многие годы ученые искали внешние причины формирования успешности. Согласно результатам исследований, состоятельная семья, обучение в лучших школах, круг общения и завидный IQ в той или иной мере могут служить гарантией успеха. Но известно также, что можно стартовать с нуля и стать лидером или, напротив, начать жизненный путь с множеством преимуществ и в итоге ничего не достичь. Внешние условия могут быть хорошим стартом в начале пути, но никогда не станут гарантией успеха. Тогда какими качествами должен обладать современный успешный человек?

По результатам социологического опроса Гарвардской школы бизнеса (*Harvard Business Review*, 2010, #10), современный успешный лидер — тот, кто вдохновляет, кому доверяют, кого уважают. Можно иметь очень серьезное образование (и даже несколько дипломов), высокий IQ и солидный общественный статус, но это не гарантирует того, что вы будете вдохновлять или обретете уважение и доверие. Каким должен быть человек, чтобы он воодушевлял и окрылял? Чтобы на него полагались и его уважали?

Можно ли вообще заставить себя уважать? Можно ли насильно вызвать доверие или вдохновить? Я могу быть

уважаемым, если сам уважаю, могу быть любимым, если сам люблю. Это движение — не одностороннее. Могут ли в престижных школах бизнеса научить этому? Какая высшая школа управления объяснит, как вдохновлять людей, зажигать сердца? Никто не научит вас этому. Такие качества прямо связаны с характером человека. Те качества, которые человек имеет от рождения или (если хочет) развивает. Многие мои слушатели определяли понятия «доверие» и «уважение» как навык, который приобретается только тогда, когда человек сам захочет его приобрести.

Но чтобы захотеть меняться, необходимо иметь мужество признаться в несовершенстве своего характера. Это благодатная почва для процессов совершенствования. Да, требуется смелость посмотреть на себя со стороны и сказать: «Может быть, многие проблемы во взаимодействии с внешним миром связаны с моим характером: меня не уважают или мне не доверяют потому, что я сам не доверяю другим и не уважаю их». Так как доверие, уважение и любовь — двустороннее движение.



История из практики

Помню эпизод из executive-коучинга. Ко мне пришла молодая женщина, руководитель крупной организации.

— Не везет мне с сотрудниками, все бестолковые, безответственные. Особенно бесит, что при этом они всячески демонстрируют мне свое неуважение.

— А вы сами уважаете своих сотрудников? — спросила я.

— С какой стати я должна их уважать, этих нахалов? — удивилась она. — Опять же, руководитель-то я, вот пусть они меня и уважают.

— Но это не работает в одну сторону, — возразила я. — Если я не уважаю вас, то претендовать на ваше уважение ко мне бессмысленно. Безусловно, сотрудники

могут демонстрировать вам свое уважение, но это будет фальшью. Уважение, равно как доверие и любовь, всегда дорога с двусторонним движением.

— Мне не за что их уважать! — отрезала она.

— В таком случае вам придется отказаться от желания, чтобы они вас уважали!

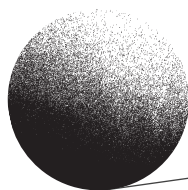
Вам, наверное, интересно, чем закончилась история? А ничем! Моя собеседница больше не пришла, посчитав, наверное, и меня безграмотной.

Безусловно, признать, что многие внешние проблемы связаны с вашим характером, — смелый и решительный шаг. Я с легким сердцем отпустила ту женщину, понимая, что в ее жизни еще не пришло время для глубоких умозаключений. Жизнь и время — великие учителя. Верю, когда-нибудь, осознав, что камень преткновения у нее внутри, она уже проделает большую работу. После такого осмысления начнется самое важное — она подумает: «Что я могу с этим сделать?»

Важно понимать: успех без духовной составляющей не является источником радости и гармонии, а также залогом долгожданного счастья.



ПАРАДОКС



Представьте, что я попросила вас нарисовать планету вашей мечты. Что вы нарисуете? Из года в год, в разных аудиториях, с разными слушателями повторяя это задание, я убеждаюсь, что вне зависимости от статуса или должности, от возраста или расы люди думают об одном и том же и рисуют одно и то же.

Солнце, море, цветы, семья, друзья и дом... И еще рисунок обязательно будет передавать радость и счастье. Об этом мечтают не только дети, но и взрослые — пенсионеры, чиновники, бизнесмены, люди влиятельные и не очень... Все. Я не встречала людей, которые бы мечтали о войнах и эпидемиях и рисовали бы смерть, кровь и разруху. Все мы хотим чистой экологии, мирных отношений, натуральной и качественной еды, хотим лечиться у хороших врачей, жить среди хороших людей. На свете нет человека, который имел бы другие ценности и потребности, но почему-то нас окружает иная картина.

Почему реалии нашей жизни доказывают обратное: экология — на грани, войны, еда напичкана химикатами, медицина с упором на коммерцию, биологическое и химическое оружие мы создали, чтобы уничтожить друг друга? Список можно продолжать и продолжать... И ведь это все создаем мы с вами, а не инопланетяне.

Так в чем же дело? Почему, имея правильные ценности, мы создаем ад и для себя, и для других? На мой взгляд, ответ найдем, если ответим на другой, не менее каверзный вопрос: «Как вы думаете, насколько мы знаем себя?»

Психологи установили — среднестатистический человек понимает себя лишь на 3–5%. Только задумайтесь об этом! Герман Гессе писал: «Ах, как мало, до отчаяния мало знаешь о людях! Выучишь в школе сотню-другую дат каких-то дурацких битв, сотню-другую имен каких-то дурацких старых королей, ежедневно читаешь статьи о налогах или о Балканах, а о человеке не знаешь ничего! Если не звонит звонок, если дымит печь, если застопорится какое-нибудь колесо в машине, сразу знаешь, где искать, и всю ищешь, и находишь поломку, и знаешь, как исправить ее. А та штука в нас, та тайная пружинка, которая одна только и дает смысл жизни, та штука в нас, которая одна только и живет, одна только и способна ощущать радость и боль, желать счастья, испытывать счастье, — она неизвестна, о ней ничего не знаешь, совсем ничего, и если она занеможет, то уж ее не поправишь. Разве это не дикость?»¹

Получается, нашей прекрасной планетой управляет неосознанная часть нашего подсознания! Может быть, здесь и кроется ключ к разгадке парадокса? Это и есть причина конфликтов, войн и катаклизмов?

**Мы приходим в этот мир
и уходим в иное бытие,
так и не познакомившись с самым
важным человеком своей жизни,
так и не узнав, какой характер был
у него, какие мечты, в чем была его
истинная радость, боль или печаль...**

Каждый человек тратит бесценное время и витальную энергию на изменение окружающих, страны, общества, но остается неизменным самое важное — он сам. Мы привыкли обсуждать глобальные проблемы, заботиться о чем угодно,

¹ Герман Гессе (1877–1962) — немецкий писатель и художник, лауреат Нобелевской премии. Цит. по: Гессе Г. Последнее лето Клингзора. — СПб.: Азбука-классика, 2004. — Прим. ред.

но не замечаем вопросов, лежащих на поверхности. Мы на-
вострились не замечать, о чем «думает» наше сознание, ка-
ковы наши истинные намерения и чувства.

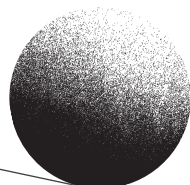
Прежде чем брать на себя управление жизнью других, мы
должны научиться управлять штурвалом того единственного
корабля, капитана которого видим каждый день в зеркале.
Именно от нашего «внутреннего человека» зависят качество
жизни и судьба — судьба близких, бизнеса, страны. Только
от него — а не от качества маски, что он привык носить.

Все, абсолютно все в этом мире начинается с личности.
Если у отдельно взятого человека есть осознанность мыслей
и действий, если он живет в гармонии, с пониманием при-
нимая свои ценности, смыслы и предназначения, то и у со-
общества людей тоже все будет в порядке. У команды, орга-
низации, страны, планеты — у всех нас, всего человечества,
у всех все будет хорошо!

Но где об этом говорят? Где учат, как уважать, как вызы-
вать и сохранять доверие и, наконец, как любить? Любить
себя, свою работу, близких, уважать коллег, доверять миру? Где
нам рассказывают о важности характера, о важности приня-
тия себя, о важности общечеловеческих ценностей? В школе,
в вузе, в соцсетях, на улице или, может быть, в семье? Доста-
точно ли иметь хорошее образование для достижения успеха?
Вряд ли. Для того чтобы быть успешным, помимо знаний,
компетенций, навыков, необходимо еще нечто очень важное.
Вы спросите — фортуна? Нет! Чтобы поймать птицу счастья
за хвост, нужны смелость и желание развивать собственный
характер.



ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК



Основные усилия мы должны направлять на развитие собственного характера, который, подобно корням, поддерживающим огромное дерево, часто бывает невидим для других. Но именно благодаря уходу за его корнями мы в итоге и видим плоды.

Стивен Кови

На мой взгляд, современный человек слишком много внимания уделяет развитию навыков, получению знаний и компетенций, упуская из виду, что для успеха требуется крепкий фундамент — сильный характер, это самый мощный ресурс достижения успеха, который почему-то остается «недоработанным».

Для начала разберемся: а что такое характер? Это совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее проявления и деяния. Черты характера определяют тот или иной образ поведения человека, образ его жизни. Характер — сущность человека, и он не должен «жить» отдельно своей жизнью. Если долго подавлять свою природу, она может, образно говоря, выскочить из-за угла и повести себя самым дурным образом в самый неподходящий момент.

Познать свой характер — вот что я считаю самым важным в пути к успеху. А если что-то не нравится, вспомните — мы решили не надевать маску, а менять именно характер.

Разве характер можно изменить, удивитесь вы. Да, характер не константа, с ним можно и нужно работать. Ученые уже доказали: мозг может и должен меняться в течение жизни. Он необыкновенно подвижен и отличается высокой гибкостью. Сравнительно недавно в науку вошло такое понятие, как нейропластичность¹. В XX веке считалось, что головной мозг остается неизменным после завершения формирования в детстве. Но результаты новых исследований утверждают, что мозг сохраняет пластичность в течение всей жизни. Нейропластичность относится к процессам возникновения или разрушения связей и нейрогенезу. Ее роль широко признается современной медициной и психологией как явление, позволяющее развивать характер, менять личность через внутренние трансформации.

В современном обществе никто особенно не задумывается об изменениях собственного характера, не принято и говорить об этом, так как ошибочно считалось, будто он не подлежит изменениям. Я хочу, чтобы вы обратили внимание на свой характер — как основной ресурс для достижения всего лучшего в своей жизни, путь гармонизации себя и окружающего мира.

Нам может не нравиться характер другого человека, но на него мы повлиять не можем. А на себя — можем. Если захотим.

Наша жизнь — путешествие со взлетами и падениями, и, только обратив внимание на себя, сделав упор на самосовершенствование, на создание лучшей версии себя, мы можем изменить свою судьбу. Я считаю, что каждый человек, ступив на порог сознательной жизни, должен задуматься

¹ Нейропластичность — свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.

в первую очередь о знакомстве с самым важным человеком в своей жизни — с самим собой.

А фикус тащите с собой?

Мужчина пришел в гости к приятелю. Они провели хороший вечер. Ему предложили остаться. Ночью у него разболелся живот, и, чтобы не тревожить хозяев, он решил далеко не ходить и воспользовался большим фикусом в гостиной, где ему постелили на ночь. Он уехал рано утром, пока хозяева спали. Прошли годы, как-то он встретил приятеля на улице, стал расспрашивать, как дела. Тот ответил: «Дела хорошо, но вот с квартирами беда! Уже пятую меняем, но безрезультатно — все равно воняет». Наш герой смущенно спросил: «А фикус? Фикус вы так и таскаете с собой?»

Анекдот

Можно менять города, страны, мужей, жен, начальников и подчиненных, но, если не работать над собой, ошибки и неудачи будут преследовать вас снова и снова. Наш характер, как тот фикус, будет напоминать о себе.

Не так важно — руководитель ты большого концерна или домохозяйка, научиться управлять своей жизнью и судьбой должен каждый. Зрелость не зависит ни от должности, ни от прожитых лет. Можно быть молодым, но уже зрелым человеком, а можно прожить всю жизнь, так и не познав себя. Способен ли человек управлять собой, если совсем не знаком с объектом управления — своим характером?

Составляющая часть личности — привычки. Мы формируем их, а они — нас. Каждая привычка — система стойких соединений нейронов. Почему привычки нелегко изменить? Дело в том, что за ними стоят связи нейронов, которые при подаче импульса действуют по заданной схеме, идут по определенному пути.

Характер — некий набор автоматических реакций. Автоматические реакции, безусловно, помогают нам, позволяют

быстро ориентироваться. Многие вещи мы делаем «на автомате», не задумываясь. И если есть устойчивая привычка реагировать определенным образом на вызовы внешнего мира, мы будем одинаково реагировать на одно и то же событие изо дня в день. С одной стороны, это прекрасно. Представьте, что стакан падает, а мы начинаем анализировать, что нам делать? Как лучше реагировать? Какие мышцы напрягать? Конечно же, мы автоматически ловим его и спасаем ситуацию. Или на нас нападают, наша реакция автоматическая, и мы, долго не задумываясь, реагируем. Тоже отлично — мы действуем на уровне рептильного мозга, на уровне инстинктов: бей, беги или замри. С другой стороны, хорошо ли жить «на автомате», не задумываясь о важном, о том, что помогло бы улучшить качество жизни? Что-то делать иначе. Иметь право выбора реакции на разные ситуации — реагировать осознанно, почувствовав, что между стимулом и реакцией есть пространство, есть множество вариантов реагирования. А мы — как собака Павлова: есть сигнал — есть слюноотделение, и не важно, что пищи нет, главное — лампочка горит!

«Меня все раздражают», — говорит вспыльчивый человек. При этом он не задумывается, почему именно так реагирует, почему проявляет агрессию, и понятия не имеет, что есть другой вариант реагирования.

Он действует на уровне автоматических реакций, без осознанности, и идет на поводу у своего характера. Характер начинает управлять судьбой человека, а не человек — своим характером.

Нейробиология утверждает, что связи, возникающие в мозге, служат биологической основой для привычек и условных рефлексов. Эти связи еще называют паттернами — стойкими

рисунками поведения, связями нейронов в мозгу. Один набор привычек и реакций мы получаем по наследству, другой — формируем неосознанно в детстве. Многие могут даже знать (в лучшем случае) о своем непростом характере и признаваться: «Да, у меня непростой характер, но ничего поделать с собой не могу».

Вы уже знаете, что мозг пластичен и может меняться, если только мы этого захотим. Но оказывается, мы не только способны менять характер и привычки. После того как поменяли характер, разрывая старые шаблоны поведения, мы в состоянии даже изменять свои гены. Это удивительно, но это факт.

Доказано, что, после того как человек меняет свой характер, изменения закрепляются в его генотипе. Разрываются старые паттерны, и организм начинает разрабатывать новые. Со временем они крепнут, вытесняя старые, и фиксируются на уровне генов. Получается, у нас всегда есть шанс не только улучшить собственный характер, но и сделать бесценный вклад в природу будущих поколений.

Чтобы было понятно, давайте включим воображение и представим, что где-то в маленькой деревушке, где все знают друг друга, а фамилии в роду созвучны соответствующим человеческим качествам, родился мальчик. Родился в семье, где все члены семьи необычайно прижимисты. Мальчик — из рода жадных, и в деревне знают, что род этот издавна славится скардностью. Растет мальчик в доме, где все привычки и все действия имеют в своей основе скупость. Но он не видит, не осознает свой характер — хотя вся деревня уже пальцем на него показывает. Представим, в какой-то момент к нему придет озарение и он, вместо того чтобы агрессивно отрицать, поймет, что у него есть серьезная проблема, захочет исправить ситуацию и начнет работать над своим характером. С этого момента начнет происходить чудо — по мере того как он будет меняться, будут меняться и его гены. Значит, если когда-то у него родится ребенок, он подарит ему новые, измененные гены, свободные от порока жадности.