

в пропорции 2:1, то из их соединения образуется вода. Наверняка, вам также известно, что один атом кислорода в соединении с атомом углерода дает окись углерода, т.е. очень ядовитый газ. Добавьте сюда еще один атом кислорода, и из соединения получится безобидная двуокись углерода. К этим обоим примерам можно было бы добавить много других из бесконечного числа химических соединений. Было бы совершенно ошибочно полагать, что основные законы химии, физики и математики отличаются каким-то образом от законов подсознания. Вспомните хотя бы тезис: «Поверхность воды всегда стремится к горизонтальному положению». Этот закон природы действует неограниченно для всей воды, где бы она ни находилась, или другой пример: «Нагретые тела расширяются». Также это положение действует неограниченно, повсюду и в любое время. Если накалить кусок стали, то он увеличится в размере независимо оттого, производится ли этот опыт в Китае, Англии или Индии. Тепловое расширение твердых материалов является всеобщей истиной. Столь же универсальным законом является и то, что каждое впечатление, действующее во времени и пространстве на ваше подсознание, находит свое отражение в окружающей среде, опыте и событиях. В стремлении к определенности есть свои положительные моменты. Во-первых, это предсказуемость решений таких людей. Во-вторых, такие индивиды стремятся к завершению своих намерений, так

как на них слишком давит неопределенность. В-третьих, это люди осторожные, более тщательные и аккуратные в своей работе и меньше страдают от монотонии.

Все сказанное выше (наука и практика), – есть определенность. Психологическая наука просто обязана разрабатывать стратегии обеспечения безопасного существования граждан своей страны и выводить людей из сферы неопределенности, обучать позитивному мышлению и правилам (биопсихосоциальным правилам) достижения успеха. Каждый человек талантлив, а наша задача подсказать ему стратегию реализации его таланта.

Литература.

1. Андерс Стив и Фолкнер Чарльз. НЛП : Технологии успеха. 1991.
2. Nietzsche, Friedrich. Thus Spake Zarathustra. A Book for All and None. New York: Viking? 1954. – P. 228.
3. Hebb D.O., The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002.
4. Christ Returns-Speaks His Truth (Bloomington, IN: Author House, 2007).
5. Мерфи Джозеф. Сила вашего подсознания. Изд-во «Феникс», 2011.
6. Грегори Бейтсон. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии /Пер с англ. Вступит. статьи: А. М. Эткинд «На пути к экологии разума». – М.: Смысл, 2000.

Кандидат психологических наук, доцент Рзаева Э.Н.

СИЛА РЕШЕНИЯ

«Что касается инициативы и созидания, то существует одна элементарная истина – в тот момент, когда человек четко решит посвятить себя чему-то, ему на помощь тотчас приходит providение».

Иоган Вольфганг Гете

Жизнь подобна реке и люди плывут по волнам жизни, не принимая никогда реальных решений относительно того, к какому берегу они хотят прибиться. Поэтому часто они полагаются на волю волн: текущих событий, текущих страхов, текущих проблем. Когда они подходят к развилке реки, то сознательно не могут решить, куда следовать, какое направление будет для них правильным. Они просто плывут по течению, становятся частью людской массы, управляемой обстоятельствами, вместо того чтобы руководствоваться своими ценностями. В результате они чувствуют,

что утратили контроль над собой и остаются в этом бессознательном состоянии до тех пор, пока в один прекрасный день грохот ревущих волн не разбудит их, и тут они обнаруживают, что находятся в полутора метрах от Ниагарского водопада, в лодке без весел. В этот момент они восклицают: «Стремнина!» Но уже оказывается слишком поздно. Им ничего не остается, как упасть в пропасть вместе с потоками воды. Иногда это всего лишь эмоциональное падение, Но, в сущности, подавляющая масса людей живет, «ниагарским синдромом». [4]. Многие говорят:

«Я бы с удовольствием принял подобное решение, но не знаю, как бы можно было изменить свою жизнь?» Их парализует страх, что они не знают точно, как превратить мечты в реальность. А в результате так никогда и не принимают решений, которые могли бы сделать их жизнь прекрасной, как они того заслуживают. А для начала не важно знать, как вы собираетесь достичь результата. Важно решить, что вы найдете путь улучшить свою жизнь, неважно какой. «Удачливые люди имеют обыкновение делать то, что неудачники делать не любят. Удачливым людям тоже совсем не обязательно нравится это делать, но они подчиняют свои чувства своей задаче». – отмечает Э. М. Грей в книге «Общий знаменатель успеха», (E.M. Gray. The Common Denominator of Success). Такое подчинение требует, чтобы в вашем сознании горело яркое «да!», которое даст возможность сказать «нет!» всему прочему. Кроме того, это подчинение требует независимой воли – способности делать то, что вы не хотите делать, требует, чтобы вы были зависимы от своих ценностей, а не от мимолетных импульсов и желаний[1].

В сущности, слово «решение» происходит от латинских корней *de*, что значит «от», и *caedere*, что значит «отрезать». Принятие истинного решения означает взятие на себя обязательства достичь результата, а затем отсечь все пути к отступлению. Ваша жизнь изменяется в тот момент, когда вы принимаете новое, согласованное и обязательное решение. Решения могут быть как источниками проблем, так и источниками невероятной радости и благоприятных возможностей. Это сила, которая осуществляет процесс превращения невидимого в видимое. Истинные решения являются катализаторами для преобразования мечты в реальность. Мы часто слышим слова: волевое решение. Человеческая воля – явление поразительное. Сколько живущих на земле людей, являют собой яркое подтверждение ценности независимой воли и заключенной в ней силы. Однако стоит нам взглянуть на этот дар в контексте принятия решений, как мы увидим, что устойчивый успех обычно приходит не вследствие каких-то отчаянных, драматических, раз в жизни совершаемых поступков или подвигов. Овладение этим великим даром происходит, когда мы учимся использовать его в решениях, принимаемых ежедневно.

Пример. Кто бы мог подумать, что решительность и убежденность скромного, непритязательного человека – юриста по специальности и психолога по убеждениям – будут обладать силой, способной опрокинуть огромную империю? Тем не менее, упорное решение Махатмы Ганди избавить Индию от британского ига явилось, фактически,

той пороховой бочкой, которая привела в движение цепь событий, навсегда изменивших баланс мирового владычества. Народ не знал, каким образом он сможет осуществить свою цель, но Ганди не оставил себе иного выбора, чем действовать согласно велению своей совести. Он просто не принял бы никакой другой возможности [Там же].

Взрывной толчок решения не является прерогативой узкого круга избранных, имеющих соответствующие верительные грамоты, деньги или поддержку семьи. Он вполне возможен как для простого труженика, так и для короля. В любой момент вы можете использовать ту могущественную силу, которая только и ждет, пока вы наберетесь мужества заявить о ней. К счастью, люди начинают разбираться в законах материального мира и законах, которым подчиняется человеческий мозг. Несколько лет назад казалась невозможной идея о том, что мы можем создавать действительность с помощью мыслей, сегодня же взгляд на эти проблемы изменился, и люди понимают, как происходит этот процесс. Будучи сгустками энергии, наши мысли (имеются ввиду только неоднократно повторяемые образы, убеждения, визуализация, взгляды и желания) влияют на действительность. Между прочим, если остановиться и задуматься над этим, то понимаешь, что по-другому и быть не может – все в мире взаимосвязано. Когда вы принимаете решение и мысленно ассоциируете себя с тем положительным, чего хотите добиться в реальности, ваше подсознание соответственно на это реагирует. Ваш привычный образ мыслей и преобладающие у вас мысленные образы создают вокруг вас реальность[3].

Не окажется ли сегодняшний день тем отправным моментом, когда вы окончательно решите, что как личность вы представляете собой нечто большее, чем вы сами и окружающие считали до сих пор? Не окажется ли «сегодня» тем днем, когда вы решите раз и навсегда обогатить свою жизнь постоянным душевным подъемом? Тогда начните с заявления «Я именно таков. Такова моя жизнь. А вот то, что я собираюсь сделать. Ничто не остановит меня в достижении цели. Я не отступлю!» Важно не то, с чего вы начнете, а решения, которые примете относительно завершения данного дела. Формула решающего успеха, которая представляет собой элементарный процесс попадания туда, куда вы хотите попасть, выглядит так:

1. решите, чего вы хотите;
2. совершите действие;
3. замечайте, что срабатывает, а что нет;
4. изменяйте свой подход до тех пор, пока не достигните желаемого.

Решение добиться результата вызывает ряд явлений, которые нужно привести в движение. Если вы просто решите, что это то, чего вы хотите, заставьте себя приступить к действию, учитесь на нем и изменяйте свой подход, и тогда вы создадите импульс, достаточный для достижения результата. Как только вы возьмете на себя твердое обязательство сделать так, чтобы что-то произошло, как это сделать, выявится само собой. Ваше подсознание не может делать логических выражений. Оно без колебаний исполняет все, что вы ему приказываете, и принимает решения и заключения вашего сознания всецело как бесспорные факты. Так любая мысль становится заметным росчерком в книге вашей жизни. Знаменитый американский писатель и философ Ральф Вальдо Эмерсон однажды сказал: «Человек – это то, о чем он весь день думает». Уильям Джеймс, отец американской психологии, однажды сказал, что подсознание таит в себе силы, которые движут миром. Ваше подсознание обладает проникающей и мудростью. Какие мысли ни захотели бы вы внушить вашему подсознанию, оно приведет в движение небо и землю, чтобы эти мысли реализовать. Поэтому вы в первую очередь должны позаботиться о том, чтобы у вас были хорошие и конструктивные мысли.

Причина любого беспорядка и страданий в этом мире заключается, очевидно, в том, что люди недостаточно хорошо понимают взаимодействие между сознанием и подсознанием. Пока они оба гармонично взаимодействуют во временном соотношении, вам сопутствуют здоровье, счастье, мир и радость. Болезнь и раздор не способны устоять перед объединенной силой этих обеих духовных сфер. Могила Гермеса была вскрыта в напряженном ожидании последующих чудес, так как полагали, что в ней содержится величайшая тайна всех времен. Тайна же эта гласила следующее: «Как внутри, так и снаружи, как вверх, так и вниз». Это означает лишь то, что каждое подсознательное представление появляется на образном экране пространства и времени. Также Моисей, Исаия, Иисус, Будда, Зороастр, Лао-Цзы и все другие выдающиеся пророки всех времен провозглашали ту же истину. Что бы вы ни восприняли в своем подсознании как истину, это примет реальную форму в виде окружающей среды, состояния или, события. Психическое и физическое движения взаимно обуславливают друг друга и создают свое собственное равновесие. Как на небе (в вашей собственной душе), так и на земле (то есть в вашем теле и в вашем окружении). Это великий закон жизни[2].

Если принимать решения так просто и здорово, тогда почему большая часть людей не сле-

дует совету: «Просто сделай это»? Мне кажется, что самой простой причиной является то, что большинство из нас даже не понимает, что это значит – принять реальное решение. Мы не осознаем силы изменения, которое производит соответствующее намеренное решение. Частично эта проблема заключается в том, что большинство из нас привыкли использовать термин «решение» в таком вольном понимании, что оно стало описывать что-то наподобие списка желаний. Вместо того чтобы принимать решения, мы продолжаем устанавливать предпочтения. Принятие истинного решения означает не пустые слова «Я бы хотел бросить курить», а немедленное пресечение всякой возможности к этому. Если вы действительно принимаете решение никогда больше не курить сигарет – перестаньте это делать. С этим покончено! Вы не можете даже подумать о том, чтобы закурить. Алкоголик знает, что даже если после многолетнего полного воздержания он позволит себе сделать хотя бы один глоток, то ему придется начинать все сначала. После принятия истинного решения, пусть жесткого, большинство из нас испытывают огромное чувство облегчения. Мы взяли это препятствие! И все мы знаем, как это здорово – чувствовать, что имеешь четкую, непоколебимую цель. Вот эта четкость и дает силу; она способствует получению результатов, к которым вы стремились всю свою жизнь. Для большинства из нас проблема состоит в том, что мы не принимаем никаких решений так долго, что забываем, на что похоже это чувство. У нас вялые «мышцы» принятия решений. У некоторых людей возникают трудности даже при решении, что им заказать на обед. Но вы должны научиться полностью использовать ваш ум.

Как вы уже знаете, существуют две отдельные духовные сферы: с одной стороны сознательная и контролируемая разумом и с другой стороны, – подсознательная сфера, недоступная законам логики. Вы мыслите сознательным умом, и привычки мышления внушаются подсознанию, которое затем придает форму соответствующему содержанию мыслей. Подсознание начинает немедленно реализовывать каждое полученное внушение. Чтобы вам ни потребовалось, представьте это мысленно как уже свершившееся, и ваше подсознание воспримет это как уже существующий факт и быстро реализует. Вам нужно только убедить свое подсознание – и тогда оно, согласно присущему ему закону, позаботится о вашем здоровье, гармонии или профессиональном признании, которые вам нужны. В ваших руках находится сила команды, вы принимаете решения, отдаете приказы, – и подсознание

будет повиноваться и верно осуществлять ваши внушения.

Психологи и психиатры объясняют, что все переданные в подсознание мысли оставляют отпечатки в клетках мозга. Как только ваше подсознание получит какое-либо переданное ему внушение, оно тут же незамедлительно начнет заботиться о его реализации. С помощью мыслительной ассоциации оно применит с этой целью все знания и весь опыт, которое вы собрали до этого времени. При этом оно опирается на бесконечную силу, энергию и мудрость вашей души; чтобы осуществить нужную цель, ваше подсознание установит связь со всеми силами и законами природы. При возможности оно решит ваши трудности сразу, в других случаях решение может продлиться дни, недели или даже ещё дольше – весь процесс, в конечном счете, не поддается исследованию[2].

Итак, как же укрепить эти «мышцы»? Заставить их работать! Лучшее решение находится при поиске их наибольшего количества. Затем тщательно изучить каждое, включая даже те, которые кажутся неподходящими: они обеспечат нас ценными отличительными особенностями, которые позволят нам сделать лучшие оценки и, следовательно, принять лучшие решения в будущем. Принятие решений, подобно любому навыку, направленному на улучшение, срабатывает тем лучше, чем чаще вы его используете. Чем чаще вы принимаете решения, тем больше будете осознавать, что действительно контролируете свою жизнь. Вы будете готовы к будущим проблемам и будете относиться к ним, как к благоприятным возможностям проявить свои способности и поднять жизнь на качественно новый уровень.

Информация, если она запущена в действие, – это огромная сила (см. о подсознании). Действие вытекает из информации. Это даже может быть уже что-то вам известное. Но почему-то именно в этот момент она всплывает на поверхность и начинает вам помогать. Помните, что повторение – мать учения. Отличительные особенности вдохновляют нас на принятие лучших решений и, следовательно, создают результаты, которых мы желали. Отсутствие определенных отличительных особенностей может вызвать у вас большие огорчения. Например, многие из наиболее известных людей нашего времени осуществили свои мечты, но так и не нашли возможности насладиться этим. Они часто прибегали к наркотикам, так как чувствовали себя несостоявшимися. Другим отличием является то, что многие люди не имеют причин для страданий. Все дело в принципах. Иногда отсутствие определенной отличительной особенности может стоить вам

всего. Люди, которые мало двигаются, все-таки продолжают есть жирную пищу, заслаковывая артерии и тем самым вызывая сердечные приступы.

Судьбой человека управляют три решения, которые вы принимаете в каждый момент своей жизни. Они определяют, что вы замечаете, как себя чувствуете, что будете делать, какой внесете вклад в общее дело и, наконец, кем станете. Если вы не контролируете эти три решения, значит, не контролируете и свою жизнь. А если контролируете, то тем самым накапливаете свой опыт.

Вот эти три решения:

1. Ваши решения относительно того, на чем фокусировать свое внимание.
2. Ваши решения относительно того, какое значение имеют для вас те или иные вещи.
3. Ваши решения относительно того, что делать, чтобы достичь желаемых результатов.

Как видите, это не касается того, что происходит с вами сейчас или произошло в прошлом и что определяет, кем вы станете в будущем. Скорее, это ваши решения относительно того, что принимать во внимание, что те или иные вещи значат для вас и что вы собираетесь с ними делать; что будет определять вашу основную судьбу. Знайте: если кто-нибудь наслаждается большим успехом, чем вы, в той или иной области, то это значит, они принимают эти три решения иначе, чем вы, в смысле контекста или ситуации[4].

Есть одно основное препятствие для истинного использования силы решения. Мы должны преодолеть свои опасения относительно того, что примем неправильные решения. Истинный успех является результатом правильной оценки. Правильная оценка является результатом опыта, а опыт часто оказывается результатом неправильной оценки! Когда люди преуспевают, у них наблюдается тенденция успокоенности; когда они терпят неудачи, то начинают размышлять и находят новые возможности, которые поднимают качественный уровень их жизни. Мы должны взять за правило учиться на собственных ошибках, а не заниматься самобичеванием, в противном случае мы обрекаем себя на повторение прежних ошибок в будущем. Не менее важным, чем личный опыт, является чей-нибудь живой пример – пример человека, «вырулившего на стремнину» раньше вас и имеющего точную карту направления течений, по которой вы можете ориентироваться в своем движении. Такой живой пример вы можете иметь в сфере финансов, личных взаимоотношений, в области здоровья, профессиональной деятельности и любых других жизненных аспектах, в которых хотите преуспеть. Они могут избавить вас от

многих лет страданий и удержать от попадания в водопады.

Возможно, будут периоды, когда вы окажетесь одни на реке жизни, и тогда вам придется самостоятельно принять ряд важных решений. Если вы захотите учиться на собственном опыте, то даже те моменты, которые вы, возможно, считали тяжелыми, станут замечательными, так как обеспечат вас ценной информацией – ключевыми отличиями, – которую вы будете использовать для принятия лучших решений в будущем. В сущности, любой весьма преуспевающий человек, какого вы только можете встретить, скажет вам – если, конечно, будет искренним, – что причина его успеха заключается в том, что он принимал больше правильных решений, чем вы. Когда вы сели на мель, вместо того чтобы проклинать себя за неудачи, вспомните, что в жизни нет неудач.

Есть только результаты. Если вы не получили желаемых результатов, извлеките урок из этого опыта, с тем чтобы иметь подтверждения относительно того, как выработать лучшие решения в будущем. Одним из наиболее важных решений, которое вы можете принять с гарантией долгосрочного счастья, является решение использовать все то, что жизнь дает вам в данный момент. Истина в том, что нет ничего такого, чего вы не могли бы осуществить.

Литература

1. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. 1989.
2. Мерфи Джозеф. Сила вашего подсознания. Изд-во «Феникс», 2010.
3. Кехо Дж. Подсознание может все. 2002.
4. Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. – М.: Изд-во 2014.

Профессор Секач М.Ф.

ФИЗИКА И МИСТИКА

«Мир буквально меняется, когда мы воспринимаем его иначе»

Фритьор Капра («Дао физики», 1976 г.).

Карл Юнг, один из основоположников современной психологии, ввел понятие «коллективного бессознательного». Именно из этого коллективного бессознательного возникают универсальные идеи, или архетипы («дом», «ребенок», «Бог», «герой», «святой»), и включаются в наше сознание. Юнг отметил, что эти архетипы – общие для всех людей на Земле и приводят к идентичности психологических явлений у представителей разных народов и культур: они создают одинаковые концепции, видят во снах одинаковые символы и др. В своей работе «Тотем и табу» Фрейд говорил о «коллективной душе», в то время как Юнг¹ упоминал о «коллективном бессознательном». Следует также напомнить, что если Фрейд открыл бессознательное, невыраженное, «коллективную душу», а Юнг ввел понятие коллективное бессознательное, то Морено сформулировал постулат со-сознательного и со-бессознательного в семье и группе. Приблизительно в то же время, в 1960–1970-е годы, Франсуаза Дольто, Николая Абрахам

и их ученики, а также Иван Бузормени-Надь, ставят сложную проблему трансгенерационной передачи не полностью разрешенного конфликта (ненависть, месть, вендетта), тайн, «невыведанного», преждевременных смертей и выбора профессии.

В квантовой физике существует такое понятие как «нелокальная взаимосвязь». Суть его в следующем: если на одну из двух бесконечно удаленных друг от друга взаимосвязанных частиц каким-то образом воздействовать, то другая немедленно на это отреагирует. А для квантовой взаимосвязи расстояний вообще не существует (по-этому такое взаимодействие и называют «нелокальностью» так как понятие «локальный» тесно связано с понятием расстояния).

Эрин Шредингер говорит: «Взаимосвязь между объектами – не единственный интересный аспект квантовой теории, но важнейший». Теории и эксперименты квантовой физики дают нам основание провести четкую границу между мертвым

¹ Jung C. G., Essai d'exploration de l'inconscient. Paris, Gallimard, 16ed. (1988), Folio, Essai, et Dialectique du moi et de l'inconscient Paris, Gallimard, reed. (1986), Folio, Essai. В одном из американских информационных бюллетеней 1980-х годов Бруно Бет – тельгейм вновь обращается к «подлинным этическим причинам» разрыва Фрейда с Юнгом и освещает его в свете жалоб травмированных клиентов – и, в частности, Сабины Шпильрейн: Фрейд не одобрял, что терапевт «встречается» со своими молодыми клиентами, – упрек, который Юнг якобы плохо воспринял. Об этом см.: Spelrein Sabina (1980), Entre Freud et Jung, textes commentes de Sabina Spierlein; dossier decouvert par Aldo Carotenuto, Carlo Trombetta; edition francaise par Michel Guibal et Jacques Nobecourt; trad. de l' all., Paris, Aubier.