Автор: admin
09.05.2011 16:56 - Обновлено 29.10.2014 13:31

Как контролировать свой разум? Часть I - сознание.

«Сознание есть способность мыслить, рассуждать и определять свое отношение к действительности».

Мы непоследовательны. Наши желания зачастую внезапны, импульсивны. Мы слишком легко забываем, чего хотим, потому что хотя жизнь воспринимается нами и в прошлом, и в будущем, действуем мы в настоящем. Мы делаем один шаг по дороге, чтобы попытаться получить желаемое, потом делаем еще один, а потом нас захватывает дорога, на которой мы пытаемся. Захватывает борьба. Знаете, как это происходит: борьба становится самой важной и срочной целью, проблемой, которую нужно решить, и вытесняет из сознания все другие цели. В том числе и первоначальную, более важную, но менее срочную.

Есть хорошая история на эту тему.

«Один человек шел по дороге и неожиданно наткнулся на стену. Осмотревшись, он понял, что стена непреодолима, а обратной дороги нет. Ему стало так грустно, что он лег и уснул. И приснился этому человеку сон, что он продолжает идти, и никакой стены нет. Это так ему понравилось, что он решил не просыпаться.

Другой человек наткнулся на стену. Будучи человеком волевым и целеустремленным, он решил ее преодолеть. Он лез, прыгал, долбил, придумывал все новые и новые способы преодоления. Понемногу человек забыл, что когда-то у него была совсем другая цель.

Третий человек наткнулся на стену и обнаружил, что он не один. Он познакомился с другими людьми, узнал их истории, сдружился с ними. Постепенно он так привык к их обществу, что ему стало жаль оставлять их и преодолевать стену. И он забыл про свою первоначальную цель.

Четвертый человек наткнулся на стену. Он понял, что сил преодолеть ее у него нет. Тогда он сказал, что эта стена и есть конечная цель его пути, и убедил в этом всех остальных. И

себя тоже».

В борьбе мы уже не замечаем, как сбиваемся с дороги, не замечаем, что путь, выбранный нами, неэффективен. Мы стремимся получить на этом пути максимум пользы, не замечая, что он дает нам то, чего мы не хотим. И чтобы все шло как надо, нам приходится постоянно напоминать себе о том главном, к чему мы стремимся, контролировать свое движение по выбранному пути.

Стоит правильно понимать суть эффективного контроля. Контроль – это ни в коем случае не ограничение своих возможностей, не хлопанье себя по рукам: «Куда? Нельзя!». Это выбор, осознанный и взвешенный; и не просто выбор лучшего из возможного, а создание самой возможности выбора. Задумываясь о необходимости тех действий, которые приносят нам вред, мы невольно думаем и о возможности их изменения или устранения, тем самым создавая новые возможности. Мы избегаем плохих мыслей и пестуем хорошие, и уже одно это поднимает нас на ступень выше. В конце концов, мы тем и отличается от обезьян, что осознаем сами себя. Мы развиваемся.

Однако развиваться хочется правильно, иначе можно уподобиться неудачливому кладоискателю, вырывшему яму «на три шага правее сундука». Наш мозг похож на автомат без кнопки «Выкл», и если не указать ему хотя бы примерное направление движения, он либо будет работать сам по себе, либо другие люди найдут способы управиться с ним за нас. Вот тут как раз такой случай, когда выбор невелик.

Как контролировать сознание? Это проще и интереснее, чем кажется.

1. **Гордимся собой.**
Это первое и необходимое условие. Всегда будьте довольны собой. Вы – цель эволюции. Вы человек, вы индивидуальность, вы уникум. Вы устроены так, что в любой ситуации ищете наилучший вариант ее решения. Вы стремитесь к лучшему. Вы имеете неограниченные возможности и постоянно учитесь их применять. Вам не за что себя не любить, ведь вы – самый совершенный организм на Земле, и вы продолжаете совершенствоваться. Все, что вам нужно – немного уточнить направление своего продвижения и проконтролировать его.

И когда вы решитесь начать, постарайтесь помнить – контроль не должен быть тотальным. Жесткий контроль – это, наверное, худшее, что может быть. Эффективность никогда, ни при каких условиях не может заменить человечность, а соблюдаемый режим не должен становиться добровольным рабством. Когда мы строим дом, стены могут быть сколь угодно толстыми, но дверь в нашем доме есть обязательно, на то он и дом. Контролировать стоит только то, что нуждается в улучшении.

2. **Критикуем свои решения.**
Я считаю, что самокритика – это вовсе не признание своих ошибок или публичное покаяние. Ведь если мы признаем, что ошиблись, то будем думать о своих ошибках как о проблемах, а о себе – как об их источнике. Все наши дела, задачи и цели превратятся в проблемы. Откуда же мы будем черпать силы для решения этого нескончаемого потока проблем, да и зачем тогда вообще их решать?

Самокритика – как раз осознание выбора, который нам предоставлен. В чем-то это понимание даже противоречит обычному, потому что не признает существования «ошибок». Это такой взгляд на мир, в котором неприемлема позиция «не так уж плохо», «могло быть и хуже». Совсем наоборот, «не так уж и хорошо», «могло быть и лучше», ведь мы достойны самого лучшего, а вовсе не «нормального». Конечно, это не означает, что мы должны быть всем недовольны. Не означает и, что нужно из кожи вот лезть, чтобы получить для себя максимум возможного. Вовсе нет. Будьте довольны собой и своей жизнью. Но думайте в сторону улучшения.

3. **Разгружаем сознание.**
Это третье, но самое важное условие. Наше сознание держит в себе одновременно около 7-9 объектов, не более, а подсознание мы еще не умеем контролировать. Поэтому что-то может потеряться. Чтобы такого не происходило, лучше всего все, о чем мы не думаем в данный момент, сгружать вовне. Можно использовать, по желанию, стикеры, ежедневники и крестики на руке, телефонные напоминания и компьютерные программы.

Компьютерные программы, особенно веб-сервисы, в этом плане наиболее эффективны (я сам пользуюсь такой программой), хотя и не всегда удобны. Впрочем, усовершенствование комфортности программ и сайтов – дело времени, скоро все улучшится. Привычки стоит начать вырабатывать уже сейчас. Кстати, если вы пользуетесь сайтом Школы Жизни, значит, одна привычка у вас уже есть.

4. **Ставим разумные цели.**
Разум, к сожалению, не действует по принципу «чего изволите?». Он делает в точности то, что мы указали делать, а не то, что мы хотим получить. А потом мы злимся на себя, потому что не смогли получить то, что имели в виду! Как писал Р.Бэндлер, один из основателей НЛП, *«пока мы не найдем нечто вроде машины для вычищения мозгов, я думаю, вам придется ограничиться собой. И это не так плохо, поскольку вы можете научиться пользоваться своим мозгом более функциональными способами»*
. Постановка конкретной цели и определение шагов для ее достижения – очень функциональный и приятный навык.

5. **Следим за эмоциями.**
Перечитайте этот пункт еще раз и крепко усомнитесь в его необходимости. Это самое опасное и спорное место. Эмоции – единственное проявление нашей человечности, и излишний контроль может сделать нас совсем не такими, какими бы хотелось нам или нашим близким.

Перечитайте и задумайтесь второй раз. Контролировать эмоции более важно, чем управлять деньгами и временем. Сгоряча сказанное слово может испортить карьеру или разрушить семью, а искренняя улыбка – послужить началом успеха. Эмоции – это наше «оружие», и ими, как и любым оружием, надо либо уметь пользоваться, либо не пользоваться вообще.

6. **Управляем временем.**
Эмоции важнее времени, но время дороже всего. Время – это наша жизнь. Каждая секунда, каждый час истощает ее запас, заставляя задумываться о большом и вечном. Без понимания бесценности времени жизнь не имеет для нас никакого значения, поскольку ничего не стоит.

На что вы тратите свое время? Сколько его впустую пропадает в транспортных пробках, послеобеденных рабочих часах и дежурных разговорах? Попробуйте подсчитать хотя бы один свой день, и вас могут ужаснуть эти цифры. Вспомните: вы имеете конкретную цель и уверены, что достойны большего, так чего же вы позволяете своей жизни утекать сквозь пальцы?

Мы – цель эволюции. Мы люди, мы индивидуальности, мы уникумы. Мы устроены так, что в любой ситуации ищем наилучший вариант ее решения. Мы всегда стремимся к лучшему

– в этом закон и загадка нашей природы. Если бы мы еще почаще об этом вспоминали...

Впрочем, последнее как раз в наших силах.

Автор - Алексей Глазков
Источник