

Ищите смысл жизни? Значит, что-то в ней не так!

Известный писатель-фантаст Р. Хайнлайн совершенно справедливо заметил, что «...Нервным клеткам вредно задерживаться на безграничных вопросах». Однако размышления о смысле жизни обладают очень вредным свойством: их довольно тяжело искоренить, разум все время возвращается к этой неразрешимой проблеме. Мысли ходят по кругу, все время возвращаясь к этому вопросу, и постепенно на человека наваливается ощущение бессмысленности происходящего.

В беседах с разными людьми я нашел немало подтверждений, что такие мысли – следствие того, что Вам перестал нравиться путь, по которому Вы идете. Вы чувствуете, что Ваша жизнь течет совершенно не туда, и подсознание начинает выдавать неудовольствие. Возникает нисходящая спираль: чем больше Вы думаете о смысле жизни, тем меньше сил у Вас остается на то, чтобы ее изменить. Это может привести к тяжелой депрессии или даже появлению суицидальных намерений.

В этой статье я попытался систематизировать опыт по данному вопросу в виде нескольких простых рекомендаций, как можно быстро справиться с такой ситуацией.

Сначала немного теории. В математической логике есть две теоремы Геделя о неполноте. Одним из следствий данных теорем является то, что любая система (в том числе и человек!) не может содержать в себе доказуемых утверждений о смысле собственного существования.

Но разум оперирует только доказуемыми вещами, и именно это порождает «порочный круг» размышлений. Человек тратит огромное количество психической и ментальной энергии на эти поиски, в то время как корректного решения в рамках разума не существует.

Именно поэтому такому человеку необходимо предпринять срочные меры. Что нужно сделать?

Общий алгоритм выглядит простым: установите, кто Вы; определите направление, кем Вы хотите быть; начните движение по этому направлению. Если результат Вас не удовлетворяет, и вопрос о смысле жизни все еще возвращается к Вам, повторите сначала.

Как это выполняется в виде конкретных упражнений?

Три простых шага

Установите, кто Вы

Для этого можно использовать любую доступную методику самоопределения. Лично я и многие мои знакомые использовали метод, описанный Г. Эрдманом:

1. Разбейте прожитый Вами период на три примерно равные части, например, для человека в возрасте 31 год это будут возраст от 0 до 10, от 11 до 20 и от 20 до 31.
2. Опишите в каждом периоде три ситуации, когда Вы чувствовали душевный подъем, радость, гордость от того, что Вы делаете.
3. Для каждого из трех периодов подведите «общий знаменатель» – что именно Вы делали в тот момент, когда испытывали душевный подъем и другие светлые эмоции, обязательно запишите найденную общность.
4. Представьте, что Вы можете заниматься только этим, столько, сколько захотите, причем финансовая сторона Вас никак не связывает. Если Вам нравится то, что Вы увидели перед внутренним взором, то просто начинайте делать это. Если же нет – дайте себе несколько дней на переосмысление, и повторите пункты 1 – 4.

Поймите, кем Вы хотите быть

Более точно – Вам необходим список целей, достижение которых приведет Вас к ощущению счастья. Здесь можно применить упражнение, описанное Б. Трейси.

1. Заведите себе небольшой блокнот, такой, чтобы Вы могли его взять с собой в дорогу или в гости.
2. Выберите от 8 до 12 «главных целей». Это может быть что угодно – от «вставать рано утром» до «заработать сто миллионов долларов», важно, чтобы Вы чувствовали хотя бы небольшую тягу к достижению этой цели. И еще один момент: не думайте слишком долго над каждой из них: если что-то пришло в голову – записывайте, не рассуждая о том, насколько цель выглядит достижимой или значимой.
3. Каждое утро, включая выходные и праздничные дни, записывайте список своих «главных целей», **не заглядывая на предыдущие страницы**.

Возможно, Вы обнаружите, что список целей с течением времени меняется. Он может меняться сильно – как по самим целям, так и по их порядку в списке. Будьте спокойны, так и должно быть. Использование данного упражнения быстро переключает разум с бесплодных поисков смысла на конкретные рассуждения «как достичь цели».

Начните движение в выбранную сторону

В качестве приятного сюрприза – Вы уже начали это движение, выполняя упражнение на постановку целей. Остается только постепенно набирать темп и отмечать положительные изменения. Здесь на помощь придет планирование и несколько правил. Главное правило: – это правило Парето: 80% результата достигается 20% усилий. Классический менеджмент вводит дополнительное к нему правило: если успеха меньше 100% – то это еще не успех. И самое ценное правило, сформулированное в законах Мерфи: из 10 наиболее важных дел 2 можно отложить, а еще 7 вообще не стоят того, чтобы ими заниматься.

Помня об этих правилах, составьте план действий по каждой из Ваших целей. Затем просмотрите набросок плана, подвергая каждый пункт сомнениям по всем трем правилам:

- 1) Насколько данное действие продвинет меня к цели?
- 2) Насколько такое движение адекватно затраченным действиям?
- 3) Как можно добиться того же самого меньшими усилиями?

Через несколько недель посмотрите на то, как изменилась Ваша жизнь. Самым лучшим показателем, что Вы на верном пути, будет полное отсутствие размышлений о смысле жизни и приподнятое настроение во время, когда Вы заняты делами.

Удачи!

Автор - Михаил Конюхов

[Источник](#)