Азбука успеха. Путь к процветанию без преград и сомнений

Автор:
Олег Торсунов

Азбука успеха. Путь к процветанию без преград и сомнений

Олег Геннадьевич Торсунов

ВЕДЫ: веди меня к счастью

Что такое успех? Материальные блага или результат систематической внутренней работы над собой? В своей книге «Азбука успеха» известный специалист в сфере психологии и практик личностного роста доктор О. Г. Торсунов раскрывает секреты достижения успеха в отношениях, карьере, бизнесе. А также объясняет, почему в процессе работы над собой столь важно обращаться за помощью к древнейшим источникам мудрости – ведам, для чего нужен наставник и как его найти.

В книге использованы уникальные материалы лекций и семинаров, а также реальные истории разных людей, которым помог Олег Торсунов.

Олег Геннадьевич Торсунов

Азбука успеха: путь к процветанию без преград и сомнений

© Торсунов О. Г., текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

Предисловие

Во время своих лекций, прежде чем рассматривать какие-либо вопросы, я обычно предлагаю слушателям высказать свое мнение по обозначенной теме. А потом мы совместными усилиями приходим к «общему знаменателю». Например, какими должны быть основные правила семейной жизни? Можно ли исправить негативную карму? Что такое счастье?

Ответы я получаю очень разные, иногда очень глубокие и мудрые, иногда забавные, а иногда даже такие, что становится страшновато…

И вот однажды я предложил посетителям своего семинара попробовать ответить на вопрос «Что такое успех?»

Разнообразие ответов меня поразило. Приведу лишь некоторые из них.

«Это когда много денег».

«Это когда тебе никто не указ».

«Это когда человек достиг высшего духовного развития».

«Успех – это когда все тебя любят».

«Это когда у тебя и у твоих родных все хорошо».

«Успеха честному человеку достичь невозможно! Все в этом мире продается и покупается за деньги!»

«Это когда у тебя все есть».

«Это когда тебе уже на всех и на все наплевать». «Это когда ты стоишь такой на сцене, а тебе несут цветы, медали, “Оскара”, кучу денег и женщины вешаются тебе на шею».

«Успех – это когда можешь купить свой собственный остров».

«Это когда у твоего канала миллион подписчиков».

«Когда у тебя есть талант».

Не правда ли, люди совершенно по-разному понимают успех? С одной стороны, ничего удивительного нет – на моих занятиях присутствуют представители разных профессий, разных социальных слоев, люди с разными устремлениями. Но все равно такой разброс мнений стал неожиданным даже для меня. В первую очередь тем, что для большинства отвечавших на вопросы успех ассоциировался с чем-то материальным: деньги, награды, острова и тому подобное.

Почему успех многими из нас воспринимается именно так: чем больше материальное достояние, чем больше денег, почестей, чем больше человеку уделяют внимания, тем он успешнее? Конечно, главную роль в этом сыграли средства массовой информации: телевидение, интернет, так называемые глянцевые журналы, которые из года в год, изо дня в день убеждают нас, что нужно набивать карманы, строить финансовые империи, нужно идти по головам, стремиться к цели, несмотря ни на что… И это грустно.

А ведь если мы посмотрим, как словари определяют значение слова «успех», то увидим: ни слова о материальном достатке там вообще нет! «Успех – это достижение поставленных целей, положительный результат деятельности, общественное признание». То есть успех – это вовсе не мешок с деньгами и не личный остров с пальмами. Успех – это результат некоего процесса. Но именно о процессе, о том, что, собственно, приводит нас к успеху, многие забывают.

Тогда я понял, что нужно провести цикл лекций именно по этой теме. Посвятить их тому, как можно достичь успеха в разных областях: в учебе, в бизнесе, в семейной жизни, в работе. И сделать акцент не на «зарабатывании» или «подписчиках в инстаграме», а на духовной составляющей – самой важной.

Те, кто уже читал мои книги и посещал мои лекции и семинары, знают, что основным направлением моей научной деятельности является изучение Вед – древних памятников народной мудрости. Именно Ведам, их толкованию и использованию этой информации в современной жизни посвящены мои занятия.

Иногда меня спрашивают: «А чему может научить нас текст, написанный больше трех тысяч лет назад? Сейчас совсем другая жизнь и другие ценности!»

Дело в том, что ценности «другими» не бывают. И три тысячи лет назад, и сто лет назад, и в наши дни ценились и ценятся одни и те же человеческие качества, неизменными остаются понятия о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Они не зависят ни от времени, ни от убеждений человека, ни от того, в какой стране он родился или какую веру исповедует. Поэтому обращение к ведической мудрости вовсе не означает, что мои лекции и книги предназначены только для индуистов. Ничего подобного! Они для всех – и, надеюсь, для вас в том числе.

Конечно, не может быть одного-единственного «рецепта успеха» на всех. Несмотря на то, что основные человеческие ценности в мире одни и те же, мы все разные – кто-то занимается творческой деятельностью, кто-то бизнесом, кто-то работает воспитателем, а кто-то еще учится в школе. Поэтому, приступая к этой книге, я не ставил перед собой цель написать учебник по бизнесу или пошаговую инструкцию для дизайнеров, учителей, брокеров, студентов института культуры… Мне хотелось создать книгу-напоминание о том, без чего успех – любой успех! – немыслим. Независимо от того, какая область вам ближе всего, вы найдете здесь что-то полезное для себя. Потому что – повторюсь – я основываюсь на идее о том, что на первом месте всегда должна быть духовная составляющая. Только самосовершенствование, только работа над собой и над своим характером, над своими недостатками может привести нас к успеху – в любом деле.

Как, собственно, появилась эта книга?

Я много раз получал письма, в которых люди сетовали на то, что не всегда можно прийти на встречу со мной – страна у нас большая, и все населенные пункты я просто не в состоянии объехать. Была мысль выкладывать записи и тексты в интернете, но это тоже устраивает не всех: несмотря на быстрое развитие этого средства коммуникации, не всем интернет доступен и не все (особенно представители старшего поколения) умеют им пользоваться. Поэтому

в итоге я пришел к выводу: нужна «бумажная» книга.

Издание, которое вы сейчас держите в руках, основано на уникальных материалах… Нет, это не самореклама. Уникальны они потому, что соавторами этой книги в определенном смысле выступили мои слушатели. В книге, помимо содержательного и полезного для вас (я надеюсь) текста, собрано множество отрывков из бесед со слушателями, записи ответов на многочисленные вопросы, которые мне задавали на моих творческих вечерах. Думаю, что они будут вам интересны, ведь очень часто мы находим решение какой-то своей личной проблемы, послушав или прочитав рассказ другого человека о том, как он действовал в аналогичной ситуации.

Но главной причиной, заставившей меня заняться написанием книги, стала именно та беседа, о которой я упомянул вначале. Очень уж неприглядная картина вырисовывается: мы стали подменять духовное материальным, а приметы успеха видеть исключительно в деньгах и их количестве. Успех – это не только деньги. Успех – это не только подписчики и «лайки» в соцсетях. Успех – это работа над собой, это состояние душевного подъема, это осознание того, что только мы сами можем создать свое счастье и стать успешными людьми…

Об этом книга, которую я предлагаю вашему вниманию. О том, как достичь успеха в учебе и наставничестве, в работе и бизнесе, как налаживать отношения с родными и какие качества характера у себя вырабатывать.

Моя задача – не просто рассказать о древней мудрости и о том, как применить ее в современном мире, но и помочь вам найти правильный путь, найти себя, научиться быть счастливым, душевно здоровым человеком – ну и, конечно же, человеком успешным!

Ваш Олег Торсунов,

http://torsunov.ru/

Глава 1

Мир открыт добрым и умеющим слушать! Важное об ученичестве

Прежде чем вы начнете читать главу, закройте глаза и подумайте: какие образы всплывают в вашем воображении при слове «ученичество»? Наверняка это будут книжки, тетрадки, строгая учительница Мария Ивановна, оценки в дневнике, аттестат зрелости и университетский диплом… Но – хочу сказать сразу – все это имеет к ученичеству лишь опосредованное отношение.

Да, многие из нас слышали от своих родителей или других старших родственников: «Учись как следует! Не будешь стараться в школе (в колледже, в ПТУ, в университете) – не добьешься успеха и всю жизнь будешь улицы подметать!»

Вот только всегда ли учеба в школе и успех в жизни так тесно связаны? И что вообще означает понятие «УЧЕНИЧЕСТВО»? Как с ним связан наш жизненный путь, как правильно учиться (и чему учиться), чтобы и сам процесс учебы, и его результаты приносили только радость?

Именно об этом наша первая глава.

Зачем мы учимся и кто такие нароттамы?

Начнем мы ее с вопроса: какова цель обучения? Не в узком смысле, не только школьного обучения, а вообще любого? Ответьте сами себе на этот вопрос. Ответили?

А сейчас я приведу примеры ответов, которые слышал от зрителей на своих семинарах и лекциях. Вот как они отвечали на вопрос о цели учебы:

- Знания.

- Знания о мире.

• Самореализация.

• Диплом, чтобы получить хорошую работу.

• Возможность получить корочку о высшем образовании и быть начальником.

• Радость от получения новой информации.

• Нужно исполнять закон о всеобщем образовании!

Заметили одну важную вещь? Вернее, две важных вещи: для большинства из отвечавших учеба – это получение некоей информации, а также возможность «зарабатывать и быть начальником». Но только ли получением информации ограничивается учеба? Нужно ли сразу ставить себе цель быть руководителем или богачом? Можно ли быть знающим, не побывав студентом университета? И как, собственно, протекает процесс ученичества?

Видите, сколько вопросов? Давайте искать ответы на них.

В принципе, мне нравится один из приведенных выше ответов: «Учеба нужна для того, чтобы получить знания о мире». Но парадокс заключается в том, что в наших школах, в институтах, в университетах этому не учат! Там не дают тех знаний о мире, которые действительно нам нужны. Там дают информацию, точнее, там просто заполняют голову информацией. Там просто делают так, чтобы учащийся получил некую квалификацию. И это в лучшем случае. Подчас и это не удается.

Представьте: у меня есть, допустим, пять дипломов. Вы будете меня за это больше уважать? Да, возможно, вы посмотрите мои дипломы, скажете: «Какой замечательный специалист к нам пришел!», примете меня на работу… Но не факт, что из этого получится что-то хорошее. Думаю, что многие сталкивались с подобными ситуациями: у человека полный чемодан дипломов, но с ним невозможно общаться, да и специалист он так себе.

Ведь успех в любой деятельности зависит не только от того, знает ли человек свою специальность или нет, пять у него дипломов или пятнадцать. Успех зависит еще и от того, сможет ли он общаться и взаимодействовать с

окружающими людьми. Ведь, например, успех руководителя – это не количество его подчиненных. Это его умение мотивировать людей работать хорошо, грамотно, с максимальной отдачей. Это его умение по достоинству их ценить.

Например, на заводе есть начальник. Может ли он один что-то сделать? Нет. Необходимо общение с подчиненными. Но общение не зависит от профессиональных навыков: для того чтобы правильно общаться, нужно развивать в себе определенные качества характера. А это совсем другая вещь, она не связана с профессионализмом. И важно помнить, что если человек наращивает свои профессиональные знания (в колледже, в университете, на курсах), но при этом не учится взаимодействовать с окружающими – эти знания не будут иметь никакой цены.

Если же учащийся развивает только знания, просто «накапливает информацию», может возникнуть очень опасная ситуация: с увеличением знаний будет расти гордыня. Слышали выражение «многие знания умножают скорбь»? Так вот, если познание идет без улучшения своих моральных качеств, без тренировки умения взаимодействовать с людьми, умножится уже не скорбь, а гордыня. «Я не буду выслушивать мнение какой-то там мелкой сошки, хочу общаться только с профессорами, академиками, руководителями!» Отвратительно, не правда ли?

Чтобы избежать такой ситуации, нам нужно четко понимать, откуда берется сила разума.

Успех в любой деятельности зависит не только от того, знает ли человек свою специальность или нет, пять у него дипломов или пятнадцать. Успех зависит еще и от того, сможет ли он общаться и взаимодействовать с окружающими людьми.

Главный источник силы разума – это УМЕНИЕ СЛУШАТЬ. Что это значит? Представьте себе аквариумный компрессор, который должен подавать рыбкам дополнительный кислород. Перестанет работать компрессор – вода будет стоячей, зацветет, рыбки погибнут. Точно так же и с нашим разумом. Чтобы не закостенеть в гордыне, чтобы продолжать учиться, человек должен уметь СЛУШАТЬ. И чем больше увеличивается объем знаний, тем большее внимание нужно этому уделять. Напомню еще одну известную фразу: «Мудрец учится всю жизнь». Никогда нельзя останавливаться и думать: «Я уже все знаю, я уже

самый умный». Нельзя думать: «Эта информация меня недостойна, потому что я услышал ее от неграмотной деревенской бабушки». Гордость мешает слушать.

Излишняя гордость может сослужить плохую службу. Древний источник – Веды, к которому мы с вами часто обращаемся, гласит: если человек достиг такого психического состояния, что он считает, будто ему не надо никого слушать, – он начинает деградировать. В Ведах такие люди называются нароттамами. «Нар» – значит человек, «оттам» – означает «худший из людей». Как видите, можно быть академиком, но при этом попасть в разряд нароттамов, потому что человек уже не способен ничего услышать и понять. Он не будет менять свое мнение никогда, он не способен ничего изменить в своей жизни, и у него начинается деградация.

Что дальше? Дальше, по мере постепенной потери разума, у него портится характер. Он становится амбициозным, он хочет почтения, как и раньше. Но люди перестают его уважать. По мере снижения уважения у него увеличивается беспокойство, и он становится деспотом: начинает злиться на подчиненных, на все свое окружение. От этого возникает масса болезней. Следующий этап – от него просто отворачиваются люди. Ему кажется, что он всю свою жизнь работал для науки, посвятил ей жизнь, но люди не уважают его, они неправильно к нему относятся, они не оценили его по достоинству…

А все это из-за того, что он решил: «Я знаю все! Я самый умный! Мне не нужно больше слушать, я могу только говорить и руководить!»

От правильной позы до «сознания пчелы»: условия успешной учебы

Что же еще необходимо для успешного, адекватного ученичества?

Наверняка многим из вас доводилось готовиться к контрольной работе, экзамену, ответственному мероприятию в состоянии простуды или гриппа. Согласитесь, ощущения не из приятных. То есть состояние нашего здоровья напрямую влияет на процесс учебы или работы. Обратите внимание: как только поднимается тема учебы (в школе, в университете), тут же всплывает и тема работы. Потому что это понятия, неотделимые друг от друга! Учеба – это прежде всего работа: деятельность мозга, души, тела (ведь мы можем, например,

учиться лазать по горам или преодолевать препятствия). Если же мы говорим о работе как профессии, как о службе (в офисе, на заводе) – мы неизменно будем затрагивать и учебу. Человек учится всю жизнь, невозможно прекратить обучение, окончив учебное заведение! Мы учимся в раннем детстве у родителей, мы учимся в детском саду, мы учимся в школе, в лицее, в университете, на работе. Даже выйдя на пенсию, мы учимся.

Но как для учебы, так и для работы, и для жизнедеятельности в целом нам необходима телесная сила. Вы наверняка согласитесь, что у человека больного, немощного, ослабленного любые дела идут хуже, чем у здорового. Как сохранить ее, как приумножить и как не растратить впустую?

Представим: некий человек всю жизнь «качает тело». У него будет хорошее здоровье (а как может быть иначе, он же делает зарядку каждый день!). Чем более тренировано наше тело, чем больше оно привыкло к нагрузкам, к зарядке, к физическим упражнениям, тем больше это облегчит нам жизнь. Но так как тело после тридцати лет начинает стареть, у человека все равно будут наблюдаться определенные процессы мышечного старения. Мы ничего не можем с этим сделать, ведь даже спортсмены, которые тренируются с раннего детства, теряют квалификацию после тридцати лет. То есть с течением времени наше тело слабеет, независимо от того, насколько тщательно мы его тренируем и насколько внимательно о нем заботимся.

Но тело зависимо от энергии – праны. Знание о теле и о его жизнедеятельности находится на более низком уровне, чем познания о пране. А значит, есть сила, которая дает возможность поддерживать здоровье на более высоком уровне, чем телесный. Кроме зарядки есть еще дыхательные упражнения – пранаяма. Знание о том, как действовать с помощью дыхательного упражнения, стоит выше телесного знания. То есть, владея приемами дыхательной гимнастики, приемами духовных практик, вы можете существенно продлить свой «возраст активности». Занимаемся физическими упражнениями – живем дольше и учимся легче. Занимаемся дыхательными и духовными практиками – еще более увеличиваем свой потенциал. Здесь важны любые мелочи – например, все вы помните, как родители и учителя говорили нам: «Сиди прямо! Не сутулься!» В этом есть большой смысл, так как для движения энергии важна правильная поза. Человек, сидящий прямо во время чтения или лекции, гораздо более успешно работает со своей потенциальной энергией. Нет здоровья, духовного и телесного, – нет успешной учебы. А духовное здоровье в этом плане не менее важно, чем телесное.

ВОПРОС ИЗ ЗАЛА:

– А как вы считаете, для успешной учебы или работы нужно вдохновение? И что вообще такое вдохновение?

ОТВЕТ О. Т.:

– Я считаю, что вдохновение – практически то же самое, что и желание. Если человек хочет чему-то научиться – следовательно, он учится правильно слушать, он получает вдохновение, то есть энергию для дальнейшего продвижения. Я считаю, что это единый процесс.

Очень важно и в процессе учебы, и в любой другой деятельности то, что я называю умиротворением. В основе этого лежит осознание правильности своего пути, а это невозможно без хорошего отношения к женщине, к матери. При чем тут это?

Дело в том, что память, способность запоминать, без которых учеба невозможна, – это в первую очередь «холодный ум». Женская энергия, или энергия Луны, которая еще называется Оджас, охлаждает ум. Поэтому, для того чтобы учащемуся покровительствовала женская энергия, лунная энергия, нужно воспитывать в себе уважительное отношение к женщинам. В первую очередь это пожелание, конечно, касается мужчин. Они могут иногда непочтительно относиться к женщине-учителю, мужчина может непочтительно отнестись к своей матери или сестре, потому что она, как ему показалось, теперь стала «ниже», чем он, в плане просвещенности и образованности. Но именно уважение к женщине – к матери, к сестре, к учительнице, к попутчице в автобусе или метро – улучшает память и способности к запоминанию.

Память – это не количество извилин в голове, это в первую очередь деятельность тонкого тела. Это психическая функция, и зависит она от того, как человек относится к жизни вообще и к женщинам в частности. Уважение к женщине охлаждает ум и улучшает память. Учтите, что уважение – это не торговые отношения, мол, «я помогу старушке донести до дома сумки, а взамен получу способность хорошо учиться». Только когда импульс исходит из сердца, без мыслей о выгоде, только тогда у него будет положительный результат.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ – ДЛЯ ВСЕХ

Попробуйте нажать на первую фалангу большого пальца правой руки. Если чувствуете боль в какой-то части тела (при этом вы не получали травму пальца) – значит, у вас есть какой-то очаг нездоровья в теле. Если нажимаете на вторую фалангу большого пальца правой руки и чувствуете боль там, где не должны ее чувствовать, это значит, что у вас нездоровье в области чувств (например, какая-то зависимость).

Нажмите на первую фалангу большого пальца левой руки. Если больно – значит, есть у вас какие-то «поломки в судьбе». Но если при этом боль слабее, чем при нажатии на фалангу правого пальца, это значит, что ваша энергия вполне позволяет вам справиться с неприятностями и вы на верном пути.

Все органы, все энергетические каналы в нашем теле взаимосвязаны. И эта простая практика позволяет дополнительно проконтролировать, нет ли у вас каких-то проблем, которые могут грызть вас изнутри.

Что еще необходимо для успешной учебы? Конечно, не только лунная, женская энергия. Нужна и энергия Марса, мужская энергия. Но это не означает, что учащийся должен обязательно противостоять чему-то, бросаться в бой, быть агрессивным. В данном случае марсианская энергия – это уважение к старшим мужчинам, которые могут помочь на избранном пути.

Очень важен контроль над чувствами. Человек, который способен контролировать свои эмоции, сохраняет здоровье гораздо дольше, чем тот, который занимается пранаямой, но не может контролировать чувств. Допустим, человек занимается пранаямой и курит одновременно. Он не может – или не хочет – контролировать свои чувства. Ему хочется курить – и он курит!

Нельзя думать: «Эта информация меня недостойна, потому что я услышал ее от неграмотной деревенской бабушки». Гордость мешает слушать.

Вы можете спросить: «Да какая разница, курю я или нет! Если я не собираюсь быть, например, монахом или проповедником, не собираюсь посвящать себя духовным практикам? Если я хочу изучать математику, физику, химию? Какое мне дело до ваших тонких энергий и откровений?»

Но дело в том, что если человек не может контролировать чувства, он не сможет достичь успеха и в познании математики или физики. Например, просто сопьется. Да, вот так. Не обязательно сопьется, конечно, но его потенциал будет гораздо ниже, чем у того, кто способен противостоять соблазнам.

Невозможно учиться, не контролируя себя. Вас тянет то туда, то сюда, то попить, то поесть, то в ванну, то в душ, то погулять… А с чего же начинается самоконтроль?

Прежде всего с контроля языка. Как это понять? Существует два вида контроля этого органа: контроль потребления пищи (контроль питания) и контроль речи. Когда человек не контролирует язык (в обоих смыслах), он не способен совладать с собой и учиться, он не будет усидчивым. Если видите неусидчивого человека – такого, у которого нет плана работы, нет режима дня, кто не может заставить себя трудиться – спросите, как он питается. Гарантирую вам, что он ответит: «Да как попало!»

Вторая беда неусидчивого человека – он болтает не по делу, тратит время на пустые разговоры.

Давайте учиться контролировать питание и речь – без этого невозможно плодотворное обучение.

Контроль питания в первую очередь означает «питаться вовремя». Не просто в одно и то же время, а в соответствии с Ведами. Здесь есть несколько важных правил.

• Плотно есть нужно с одиннадцати до трех часов дня, это, согласно Ведам, не перегрузит вас ни физически, ни психически. Если плотно поесть, например, в пять вечера и сесть заниматься, у вас будет тяжелая голова, вы захотите спать.

• Важно не голодать и не переедать. Некоторые, например, готовясь к экзаменам, почти отказываются от пищи – «чтобы не перегружать организм».

Перегружать, конечно, не надо, но в итоге после такой голодовки человек становится невротиком, его все раздражает, и он говорит: «Я могу это выучить, но почему вы мне все мешаете? Почему ты, папа, включил телевизор, почему ты, мама, заглядываешь в комнату?» Почему так происходит? Потому что он голодный. Организм ощущает нехватку питания, «нервничает» и включает раздражительность. А после сданного экзамена, конечно же, хочется плотно поесть, и такое обжорство расстраивает организм и здоровье окончательно.

Контроль языка означает нелюбовь к сплетням и пустым разговорам.

Пустые разговоры (когда говорят ни о чем, просто чтобы «поболтать») истощают почти так же, как голод. А причина пустых разговоров – безделье.

Приведу пример. Мы говорим о политике, сплетничаем о друзьях, обсуждаем, где самолет упал, кто кому изменил – вот основные темы пустого разговора. Задайте себе вопрос: «А говорил ли я с кем-то в последнее время о самопознании? О вере? О самосовершенствовании?» Хорошо, если говорили. В большинстве случаев, увы, мы болтаем о проблемах, о негативе, передаем сплетни. А это порождает оскорбительное настроение, или, как еще говорят, «сознание мухи». Оскорбительное настроение – это уверенность: «В мире все плохо! В моей жизни все плохо! А кто в этом виноват? Правительство, шпионы, недоброжелатели…» Вам понятно, при чем тут муха? Что это насекомое обычно видит вокруг себя?

С пустыми разговорами мы впадаем в «сознание мухи». О какой успешной учебе тут может идти речь?

Нужно развивать «сознание пчелы», которая из любых цветов, даже самых неприглядных, извлекает драгоценный нектар.

Ведь чем еще опасны пустые разговоры?

Когда мы обсуждаем кого-то, мы оправдываем свою неудовлетворенность: «Все вокруг виноваты в том, что мне плохо!» Но может быть, мы сами в чем-то виноваты? 80 % всех наших проблем происходит из-за того, что у нас

формируется «сознание мухи», которое мы не нейтрализуем, мы не хотим достичь «сознания пчелы», мы не знаем, зачем это надо.

А нам нужен позитивизм мысли. Зачем нужно знать, что счастье есть? Зачем нужно повторять «я желаю всем счастья»? Затем, чтобы разум был способен практически освоить информацию. Для того чтобы, один раз увидев, как человек напился, нам больше никогда не хотелось выпивать. Это означает силу разума. Сила разума – это способность помнить о том, что случилось с тобой (или с другими) в прошлом, но перерабатывать эту информацию не в «сознание мухи», а в «сознание пчелы». И без этого успешное познание невозможно.

ВОПРОС ИЗ ЗАЛА:

– Как бы вы объяснили, кто такие святые?

ОТВЕТ О. Т.:

– Святым человек становится в результате духовной практики. «Святой» означает «свет», он излучает свет. Не свет электрической лампочки – он излучает свет счастья. Когда стоишь рядом с таким человеком, появляется ощущение счастья. Это значит, что он святой. Больше не нужно никаких признаков. Когда люди смотрели в глаза Серафиму Саровскому, они обретали огромное счастье, они не могли себя сдержать, они прыгали и пели. Просто толпой ходили посмотреть на него туда, где он совершал аскезы. И святые – это еще и те, у кого хочется учиться, кого хочется ставить себе в пример.

Два вектора ума

Знание о том, как действует ум, – это очень возвышенное знание. Человек, который обретает, постигает это знание, становится святым. Но мы пока не замахиваемся на такие высоты, нам сейчас нужно просто разобраться, как действует ум и как использовать эти процессы для успешной учебы.

Ум может действовать в двух направлениях.

Первое направление – это сбор информации, и в основном именно этим занимаются в школе. Чему учат детей? Их учат просто собирать и накапливать информацию, именно с таким подходом работает большинство учителей. «Ты выучил урок или нет? Не выучил? Два. Выучил? Пять».

Сбор информации – первая, низшая функция ума. Есть замечательный эпизод в сказке о Буратино, когда ему говорят: «У тебя два яблока. Если ты отдаешь одно, сколько останется?» И он отвечает: «А я не отдам одно яблоко, у меня останется два». Буратино использовал ту функцию ума, которая не просто принимает информацию, но связывает ее с разумом. Его посчитали глупым. Ему сказали: «Ну ты просто вычти и все, мы же теоретически обсуждаем задачу». Он говорит: «Нет, я не могу теоретически, я хочу два яблока, а не одно. Объясни мне, почему у меня должно остаться только одно». Ему не объяснили. Ему не сказали, что существует закон пожертвования: если ты отдаешь одно яблоко, то потом жизнь тебе обязательно возместит эту потерю! Информация не была развита, не направлена в разум. Любая информация должна получать развитие, а не просто накапливаться.

И вторым направлением ума должно быть обязательное практическое применение информации.

Вот пример. Двое ученых, оба всю жизнь изучали Африку. Один изучал ее теоретически, читал о почвах, о народных верованиях, о климате. То есть он просто перерабатывал информацию, полученную не им. И второй тоже изучал Африку, но хотел практически понять, что это такое, поехав туда и пожив среди местного населения. Он приехал в Африку и увидел там не только почвы, не только людей, но и обнаружил какие-то необычные сооружения, открыл памятники другой, неизвестной доселе цивилизации. И перевернул историческую науку. Вот это и есть разница между простым накоплением информации и ее практическим применением. То, без чего истинное познание невозможно.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ – ДЛЯ ВСЕХ

Мы отдаем детей в школы, где учат фактам, но эти факты в большинстве случаев не связаны с практикой. Мы обращаемся к психологам, но они не всегда могут сопоставить факты с жизнью. Например, психолог говорит: «С точки зрения науки…» и предлагает вам какую-то ситуацию, которой не было в вашей жизни. Вы отвечаете:

– Но в жизни так не бывает.

– Но ведь мы о психологии говорим с вами, а не о жизни. А зачем тогда все это нужно?

Бывает и так, что нам дают вроде бы нужные знания, но все равно не объясняют, где и как они могут пригодиться. А значит, таким знаниям грош цена. Давайте попробуем их реабилитировать. Вспомните какие-то факты, какие-то данные из школьной программы, которые вам известны, но до сих пор никак в жизни не пригодились. Например, таблица умножения. Как можно ее использовать? К примеру, при подсчете необходимого количества стройматериалов для ремонта дома. Или сведения о том, как именно Солнце движется по небосводу. Их можно применить, если вы оказались в незнакомой местности без часов, но вам нужно хотя бы примерно знать, сколько сейчас времени.

И впредь, узнавая что-то новое, задавайте себе вопрос: «Зачем мне эти знания? Как я могу их использовать?» А если вам кажется, что в голове у вас много информации, которая вам не нужна, попробуйте все же найти ей применение!

Можно ли научить учиться?

«Тонкое тело» ума имеет определенную психическую структуру, которая не меняется в течение всей жизни. Это означает, что человека переделать практически невозможно. Но если мы сравним человеческие качества с лепестками цветка, то можно сказать, что все же человек, который общается с хорошими людьми, постепенно как бы закрывает плохие лепестки и открывает хорошие.

А из этого вытекает следующее правило: невозможно кого-то научить насильно. Если у ребенка нет природной склонности к высшей математике, невозможно заставить его любить эту науку. Если человек не является вундеркиндом, невозможно насильно заставить его выучить десять языков или получить Нобелевскую премию. Невозможно заставить полюбить учебу. Но можно способствовать общению человека с достойными людьми, способствовать его духовному развитию, его становлению, и тогда учеба пойдет гораздо легче. Если у вас идет духовное развитие, вы гораздо проще усваиваете материал.

Если человек, учась чему-либо, параллельно не вырабатывает хорошие качества характера, он просто механически заучивает материал. Он обречен на поражение, потому что его разум сохнет. Он не знает жизни.

Как сделать так, чтобы, изучая математику, одновременно развивать нужные качества характера? Работать над собой и СЛУШАТЬ. Знакомое слово? Да, об этом вы уже читали несколькими страницами ранее.

Но слушание – это тоже результат работы над собой. Способность слушать – это уникальная вещь, она не дается просто так.

Как же научиться слушать и извлекать из этого пользу?

Нужно учиться концентрировать внимание. На чем? Не просто на накоплении фактов. Если факты заполнят вас целиком – вы станете роботом. Чистая информация – это закрепощение ума. Концентрируем внимание не просто на фактах, а на их полезности для нашей души, на их практическом применении.

Невозможно кого-то научить насильно. Если у ребенка нет природной склонности к высшей математике, невозможно заставить его любить эту науку.

Нужно учиться управлять собой. Что это значит? Не просто вовремя отказаться от употребления алкоголя или сладостей. Нужно учитывать, какой из возможных путей принесет пользу не только телу, но и душе. Управлять собой – значит пытаться постичь истину.

Нужно уважать того, кто дает знания. Даже если кажется, что преподаватель говорит чепуху. Бесполезной информации не бывает. Даже если полученное знание оказалось неверным, оно дало вам возможность сравнить разные варианты и выйти на правильный путь. Человек, стремящийся к знанию, к учению, способен уважать. Он слушает даже того учителя, у которого, возможно, очень плохой характер, он пытается уважать его. Что происходит в результате? В результате он изживает у себя те плохие качества, которые он должен изжить. Оказывается, если человек нервничает при виде другого, значит у него в скрытом виде (в скрытом от его сознания виде) есть те же самые качества характера, что и у того, кто вызывает у него гнев.

Нужно бороться с проявлениями эгоизма. Эгоизм – это сила, которая вызывает боль, и чем больше эгоизма в душе – тем болезненней и чувствительней тело. Чем больше эгоизма в пране, тем меньше человек хочет что-то делать. Эгоистичный человек, кстати, почти не умеет слушать. Он начинает нервничать, ему тяжело сидеть на одном месте.

Нужно отказаться от спора в пользу дискуссии. В чем отличие? Во время спора человек выходит из себя, ему нужно во что бы то ни стало доказать свою правоту. Во время дискуссии вы находитесь в равновесии, приводите разумные доводы, можете не только защищать свою точку зрения, но и выслушать другого. Способность находиться в равновесии означает сильный и чистый разум.

НЕМНОГО ПРАКТИКИ – ДЛЯ ВСЕХ

Как научиться вступать не в спор, а в дискуссию?

Найдите тему, которая вызывает у вас самый живой отклик. Например, это может быть защита животных, проблема голода в странах третьего мира, вегетарианство… А теперь представьте, что вы беседуете с человеком, точка зрения которого прямо противоположна вашей. Например, вы вегетарианец – а вас убеждают в том, что все вегетарианцы едят одну траву, губят свое здоровье, неадекватны и вообще им нельзя верить! Приведите контраргументы и прокрутите в голове сценарий спора со своим оппонентом. Прислушивайтесь к своим ощущениям. Если вам хочется перейти на личности, если вы чувствуете раздражение, растерянность вместо спокойной уверенности – значит, это

именно спор, а не дискуссия. Ищите другие аргументы, учитесь владеть собой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/torsunov_oleg/azbuka-uspeha-put-k-procvetaniyu-bez-pregrad-i-somneniy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити