

Александр СВИЯШ

Уроки судьбы в вопросах и ответах



Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.37
С24

Свияш, Александр.

С24 Уроки судьбы в вопросах и ответах / Александр Свияш. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 250, [6] с.

ISBN 978-5-17-109184-2 (Свияш: лучшие методики)

ISBN 978-5-17-097405-4 (Психология и здоровье от Свияша)

Существуют ли типовые причины возникновения проблем и типовые приемы их разрешения?

На первый взгляд это кажется нереальным. Но Александр Свияш утверждает, что все возможно.

Вам кажется, что вас волнует состояние здоровья, отношения в семье, проблемы на работе и состояние карьеры — но на самом деле это типичные проблемы, которые легко поддаются решению.

Проанализировав множество проблем, которые были изложены в письмах читателей, автор разработал универсальные рекомендации по их преодолению. Все ответы на вопросы и диагностика основаны на авторской методике «Разумный путь». Прочитав эту книгу, вы поймете, почему возникают проблемы, как с ними можно бороться и как избежать их появления в будущем.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-109184-2

(Свияш: Лучшие методики)

ISBN 978-5-17-097405-4

(Психология и здоровье от Свияша)

© Свияш А.

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Пришел пророк и принес истину, а ему сказали:
«Лучше бы ты принес штопор».*

В. Зверев

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Я рад очередной встрече с вами на страницах этой книги. В ней мы рассмотрим основные идеи методики Разумного пути на основе разбора конкретных жизненных ситуаций. В книге собраны ответы на вопросы читателей, которые обратились с просьбой помочь им понять причины происходящих в их жизни событий. Понятно, что люди обращаются с вопросами только тогда, когда жизнь складывается не так, как им хотелось бы.

Вопросы поступали ко мне по простой и по электронной почте или в ходе моих встреч с читателями в различных городах России и за рубежом. Большинство ответов сразу были направлены авторам и помещены в мою еженедельную бесплатную рассылку по сети Интернет. Так что если у вас есть доступ к Интернету, то рекомендую немедленно подписаться на рассылку, и тогда вы будете иметь возможность получать ответы на многие вопросы значительно быстрее, нежели прочитав выпуск очередной книги (подписка на рассылку проводится на сайте www.sviyash.ru). Хотя книга имеет свои преимущества — ее можно много раз перечитывать, дарить знакомым, испытывающим очередные проблемы и желающим еще раз наступить на те грабли, на которые до них наступили миллионы других людей.

● *Опираемся на предыдущие работы*

Как обычно, эта книга является дополнением и развитием тех идей, что были изложены в других книгах [1–6]. Здесь вы увидите, как можно объяснить причины возникновения тех или иных проблем в жизни людей с позиций Разумного пути. И что нужно предпринять для того, чтобы эта ситуация больше никогда не возникала в вашей жизни.

Все вопросы распределены по нескольким наиболее востребованным темам, а именно: как решить проблемы с собой, как объяснить странные отношения между мужчиной и женщиной, как избавиться от болезней, откуда берутся проблемы в бизнесе и с деньгами и так далее. Соответственно, разделы книги будут посвящены именно этим темам.

- *Книга не совсем материалистична*

Как обычно, в своих рассуждениях и ответах мы будем исходить из предпосылки, что в нашем мире существует Нечто, что мы не можем однозначно объяснить в настоящий момент. Религиозные системы называют это Бог, Создатель, Творец. Ученые придумали более звучное название – Универсум. Мы будем называть это просто – Жизнь. И все эти слова будут означать одно – то, что человечество еще не познало в настоящий момент. Мы знаем многое, и круг наших знаний постоянно расширяется. Еще лет триста назад при виде молнии люди считали, что происходит что-то божественное, то есть находящееся за пределами их понимания (Илья Пророк проехал на колеснице или что-то подобное). А сегодня мы уже знаем, что это результат электрического разряда между землей и облаками. Объем наших знаний расширился, и явление из божественного перешло в разряд понятных и обыденных.

Наверное, подробным образом мы когда-то сумеем объяснить все то, что сегодня мы относим к божественному, то есть необъяснимому в пределах имеющихся у нас знаний.

Но если мы даже не можем однозначно объяснить, как именно все устроено, то ничего не мешает нам пользоваться выявленными закономерностями по принципу «черного ящика». Этот принцип означает, что если у нас есть некоторый объект, для которого известно, что получится у него на выходе при каком-то воздействии на входе, то этим объектом вполне можно осознанно пользоваться. Множество людей, например, по этому принципу используют компьютер. Мало

кто точно представляет себе, что и как происходит внутри компьютера, но это вовсе не мешает нам им пользоваться.

Нам сегодня известны некоторые закономерности, по которым происходит взаимодействие людей и Жизни, и, видимо, мы смело можем пользоваться ими при достижении своих целей. Краткое описание этих закономерностей приведено в первом разделе этой книги. Поэтому приведенные в книге рассуждения и ответы будут максимально рациональны и даже материалистичны, но все же они будут опираться на те закономерности, которые сегодня не объясняются однозначно тем, что мы называем «официальная наука».

Наверное, это можно назвать нетрадиционной позитивной психологией.

• Благодарю за помощь

Эта книга является результатом длительного диалога с читателями, поэтому я искренне благодарю их за внимание к моим книгам и за попытку разобраться в своей жизни с помощью нашей методики.

Я благодарю тех людей, которые помогали мне в подготовке ответов на некоторые вопросы. Я благодарю моих коллег за позитивный настрой и поддержку. Я благодарю мою жену и музу Юлию за всестороннюю помощь и создание прекрасных условий для творчества.

А теперь пора перейти к диагностике реальных ситуаций.

Глава 1

Куда ведет Разумный путь?

*Что большинство? Большинство – безумны.
Ум ведь лишь у меньшинства.
Фр. Шиллер*

В жизни каждого человека рано или поздно возникает ситуация, которую он сам определяет как проблему. Понятно, что эта ситуация является проблемой именно для него, поскольку для другого человека эта же ситуация может представляться просто пустяком – по отношению к его собственным проблемам, и так далее.

Существуют ли типовые причины возникновения проблем и типовые приемы их успешного разрешения? Наш опыт показывает, что да. Люди предпочитают учиться на своих ошибках, не признавая чужих. Да и свои ошибки часто повторяются, что говорит о том, что учиться на своих ошибках многие не умеют. А на чужих – тем более.

Чтобы облегчить участь добровольных мытарей, мы проанализировали множество типичных проблем и разработали типовые рекомендации по их преодолению. В этой книге приведен анализ многих сложных житейских ситуаций и определены пути выхода из них.

Все ответы и диагностика ситуаций основаны на идеях методики, которая получила название «Разумный путь». Что же это за путь, чем он отличается от любого другого и почему он претендует на звание разумного? Ведь принято считать, что человек и так является существом разумным, то есть любой путь, выбранный человеком, можно назвать разумным.

Ну вот, прочитали и сами, наверное, улыбнулись. Вспомните известных и неизвестных вам людей. Можно ли их поведение отнести к поведению существ разумных? Разве разумные люди унижают своих детей или близких родственников, уничтожают природу, отравляют атмосферу, убивают друг друга из-за мифических идей и совершают еще множество подобных более чем странных деяний? Скорее всего, наше определение человека как существа разумного есть благое пожелание того, что рано или поздно он таким станет.

Что же такое Разумный путь? Это такая система взглядов на мир, которая уже позволила множеству людей во многих странах **сделать свою жизнь такой, как им хочется**. То есть эти люди сумели избавиться от множества проблем, наполняющих их жизнь нерадостными переживаниями. И сумели достичь тех целей, которые раньше казались им недостижимыми. Из состояния борьбы и преодоления проблем они перешли в состояние радости и успешной реализации своих желаний.

Чего же достигают люди, использующие идеи Разумного пути? Почти всего (в пределах разумного), что может пожелать человек. У них устраивается личная жизнь, налаживаются отношения с близкими людьми, находится желанная работа, идет вверх бизнес, уходят некоторые болезни. Даже было несколько случаев, когда неожиданно пересматривались приговоры и люди досрочно выходили из тюрьмы. Но это делали не мы, все это создавали они сами! Мы только дали им инструмент для самостоятельной работы и исправления ошибок.

Они читали книги, анализировали свои мысли и поступки и **понимали, где совершали свои ошибки и чему учила их Жизнь проблемными ситуациями**. Если они все делали правильно, то жизнь человека, вставшего на Разумный путь, чудесным образом тут же менялась к лучшему. Но это не таблетка, которую нужно только проглотить, и все сразу изменится. И не магический ритуал, который иногда действительно дает улучшение ситуации, но всегда ненадолго.

Подведем итоги. Разумный путь — это система взглядов на мир, согласно которой:

1. Любой человек рождается для радости и духовного развития.

2. Любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни. Но в большинстве случаев он использует их самым странным образом.

3. Та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей ситуацией, которую мы сумели создать для себя сегодня. Это результат только наших усилий, поэтому нужно уже сейчас начать радоваться этому. Радоваться нужно сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится муж/жена, работа, деньги, жилье и т. д., и т. п.).

4. Нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами отвечаем за все.

5. Каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации.

6. Наше сознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. Значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.

Вот, собственно, и все. Вроде бы просто и в то же время сложно. Множество людей привыкли не брать на себя ответственность за происходящие в их жизни события. Виноваты все — родители, начальство, власти, сатана, колдуны и так далее. Они виноваты, а я, хороший, страдаю из-за них. Очень удобная позиция для того, чтобы ничего не делать самому, а ждать, когда кто-то (Бог, президент, губернатор, начальник, целитель и т. д.) изменит все к лучшему, и тогда я получу возможность порадоваться жизни. А от меня самого ничего не зависит.

Это ошибочная позиция, и если вы намерены твердо цепляться за нее, то вам вряд ли стоит тратить время и силы на чтение этой книги. Она не для вас. Она для тех людей, кто

хоть немного верит в себя и пробует исправить свою ситуацию к лучшему. Но пока не может это сделать, поскольку не понимает, что и почему происходит с ним. Таким людям наша методика даст в руки (или, скорее, в голову) реальный инструмент для изменения своей жизни к лучшему.

Каким же образом человек может создать себе проблемы, с которыми он затем героически борется? Таких путей несколько.

- *Мы сами заказываем себе негатив*

Первый путь состоит в **неконтролируемом заказе себе того события, которое нам совсем не нужно**. Как это может происходить? Да множеством способов. У нас в голове постоянно вертятся мысли, в которых фактически «заказываем» себе то будущее, которое нас совершенно не устраивает. И потом его получаем.

Вспомните свои мысли. Встречаются ли у вас мысли типа: «У меня ничего не получится», «Мне это никто не даст», «Мы рождены для страданий», «От меня ничего не зависит», «Ничего нельзя изменить», «Все бесполезно» и подобные? Если да, то вы сами заказываете себе неприятности и страдания! Ваши мысли порождают пассивность и ожидание неудачи. А чего мы ждем, то рано или поздно получаем.

Если вы хотите изменить ситуацию, то сначала нужно изменить свои мысли! Это первый и самый простой, казалось бы, шаг. Но как мало людей решаются его сделать, даже если в их жизни были случаи, когда вслед за хорошими мыслями у них происходили хорошие события. Люди боятся изменений и изо всех сил цепляются за то, что у них есть. Каким бы ужасным или нерадостным оно ни было. И не делают хотя бы для пробы совсем несложные шаги по изменению своих характерных мыслей, порождающих неприятности. А ведь желанные цели и удача так близки к ним!

Вот другой способ заказать себе неприятности. Например, люди говорят, что Бог наказывает жадных и завистливых. Но действительно ли Бог вмешивается в нашу жизнь

или подобные люди сами наказывают себя? Давайте посмотрим, какие мысли характерны для завистливого человека. Они просты: «Ну почему у этого человека есть (любовь, здоровье, машина и т. д.), а у меня нет!» Как видим, первая часть фразы является просто констатацией факта, что у кого-то что-то есть. А вторая часть является мощным посылом Жизни, в котором явно высказана мысль: «У меня нет, у меня нет, у меня нет!» И чем чаще вы завидуете, тем чаще посылаете Жизни сигнал, в котором записано, что у вас чего-то нет. То есть фактически вы заказываете себе будущее, в котором у вас не будет желанной вещи. Сначала заказываете, а потом сами же и реализуете это желание — через бездействие, пассивность или игнорирование тех возможностей, которые может предоставить вам Жизнь через окружающих людей. Так что Богу нет необходимости вмешиваться в жизнь завистливого человека, он сам себя наказывает своими мыслями.

То же самое относится к жадным людям. Ведь их характерная мысль: «Ну почему у этого человека много денег, а у меня их мало!» «У меня мало денег, у меня мало денег, у меня мало денег» — стоит ли Богу вмешиваться в жизнь жадного человека, который своими мыслями формирует такое будущее, которым он потом становится недовольным?

Но даже если вы не завистливы и не жадны, это не означает, что вы случайно не заказываете себе, например, бедность. Вспомните свои мысли, когда вы проходите мимо витрины дорогого магазина или смотрите рекламу в дорогом журнале. «Это не для меня, я не могу себе это позволить, я без этого обойдусь» — не такой ли посыл вы делаете Жизни в этот момент? Именно такой, и ей ничего не остается, кроме как исполнить это ваше пожелание.

Понятно, что последнее утверждение вызовет негодование многих читателей. «Но ведь у меня действительно нет денег на дорогие покупки, так зачем же заглядываться на то, что купить не можешь? Только нервы себе портить? Вот когда появятся деньги, тогда и буду их рассматривать», — такие возражения обычно приводятся множеством людей. И в этом со-

стоит их ошибка. Если мы много раз заявляем: «Я не могу себе это позволить», то мы сами реализуем эту ситуацию. Руководствуясь внутренней установкой, мы бессознательно выбираем себе работу с низкой оплатой, которая никогда не позволит нам купить дорогую вещь. Получается, что Жизнь вынуждена будет выполнить этот наш заказ. Можно ли изменить эту ситуацию? Конечно, но для этого нужно изменить свои мысли.

Более правильным будет следующий ход мыслей: «Мне очень нравится эта вещь, и я, наверное, куплю ее, когда у меня появятся деньги. Я уверена, что буду иметь эту вещь». В этой или подобных фразах нет твердого заявления о вашей бедности, а, наоборот, есть пожелание улучшить свое материальное положение. И если у вас нет других ограничивающих убеждений, желаемое событие произойдет довольно быстро.

То же самое случается, когда мы много раз повторяем про себя: «Я никогда не выйду замуж», «Я никогда не найду себе достойную работу», «Я никогда не заработаю столько денег», «Меня никто не любит» и так далее. Эти наши страхи и есть прямое указание Жизни, как ей помочь нам устроить нашу действительность. Понятно, что Жизнь удивляется нашим пожеланиям (какое разумное существо станет заказывать себе неприятности?), но вынуждена их выполнять. Человек есть Творец своей реальности, и Жизнь всегда исполняет его пожелания, какую бы глупость он ни заказал себе. Именно себе, поскольку наши пожелания другим людям реализуются значительно хуже (к счастью, видимо, при таких «разумных» заказчиках).

Еще один скрытый аспект нашей жизни состоит в том, что мы извлекаем определенные выгоды из своего положения, каким бы проблемным или неудачным оно нам ни представлялось. Что здесь имеется в виду? Какие выгоды, например, получает человек, мечтающий о более оплачиваемой работе, но никак не получающий ее? Если подумать, то их можно найти немало. Более оплачиваемая работа явно потребует большей ответственности за результаты труда, а менее опла-

чиваемая не требует лишней ответственности. Другая работа может потребовать повышения квалификации, а вы не уверены, что сможете ее повысить. Да и не хочется заниматься самообразованием, гораздо проще просто ныть, что все так плохо. Более оплачиваемая работа может нарушить ваши устоявшиеся связи с друзьями, потребовать больше времени — в итоге вам придется порушить устоявшийся режим жизни (проводить больше времени за пивом, домино, рыбалкой и пр.), чего вы делать совсем не хотите. И так далее. В итоге Жизнь исполняет ваше истинное желание оставить все как есть. А не декларируемое вслух желание получать больше денег.

Каждый из нас создает свою жизнь, получая определенные, часто неосознаваемые выгоды из своей ситуации. Неплохо было бы задуматься об этом и понять, столь ли значимы для вас эти скрытые выгоды, чтобы цепляться за ту жизнь, которую вы имеете сейчас. Конечно, если она в чем-то вас не устраивает.

• *Мы отрабатываем негативные программы*

Второй путь создания себе неприятностей состоит в том, что Жизнь исполняет те негативные установки, которые имеются у нас в сознании и подсознании. Люди — очень внушаемые существа, и они постоянно обмениваются различного рода установками, которые потом влияют на их реальность.

Вспомним, например, родителей, которые с азартом вопят на своих детей: «У тебя руки не оттуда растут! Ты ничего не можешь! Посмотри на себя! На кого ты похож? Ты никогда не выйдешь замуж! Ты никому не нужен!» — и т. д. Именно так должны вести себя разумные существа, которые хотят, чтобы их чадо выросло с кучей комплексов. Что, собственно, и происходит в действительности.

Разного рода прорицатели, гадалки, астрологи, политологи и прочие предсказатели постоянно пророчат нам различные неприятности и проблемы и пугают нас. Весь этот негатив записывается в подсознании, и затем мы неосознанно притягиваем все эти события в свою жизнь.

Заботливые родственники доверительно внушают друг другу, что «в нашем роду все разводятся», или что «в нашем роду все умирают от рака», или что «у нас в роду все живут недолго» и т. д. Ну а кому мы доверяем больше всего? Конечно, этим самым близким и заботливым людям, которые не ведают, что творят.

Средства массовой информации тоже без конца пугают нас и внушают, какую зубную пасту покупать, за кого голосовать и без какого лекарства мы обязательно порем к следующей пятнице. Рекламные клипы начинаются с чарующих слов типа: «А вы знаете, что в вашем организме живет пять миллиардов болезнетворных микробов...» — или чего-то подобного. Мы верим всей этой чуши, она оседает у нас в подсознании и руководит нашими поступками, то есть влияет на нашу реальность. Видимо, именно так должны жить существа, которые гордо величают себя «разумными».

Не замечая того, люди постоянно обмениваются друг с другом информацией о том, сколько лет они должны жить, какое здоровье следует иметь в том или ином возрасте, сколько можно просить денег за свой труд и так далее. А ведь это все те внутренние установки, которые мы затем исполняем! Мы сами внушаем друг другу негативные программы, которые потом неосознанно отработываем.

• Духовное воспитание

Но не все так безнадежно в этом мире, как могло бы показаться с первого взгляда. Потому что, скорее всего, есть Некто, кто присматривает за нами и не дает нам раньше времени уничтожить себя в религиозных, политических или иных, столь же значимых распрах. Видимо, именно Он создал нас и наградил бесконечно большими возможностями, которые мы так лихо используем для создания себе разного рода проблем и трудностей. Мы не будем рассматривать в этой книге еще одну версию того, кто Он и зачем Он все это затеял, — это предмет отдельного рассмотрения.

Здесь мы отметим лишь то, что третий путь создания себе жизненных сложностей — это нарушение тех несложных требований, которые Жизнь предъявляет людям. Эти требования много раз приведены в различных религиозных источниках, поэтому здесь мы не будем повторять их, тем более что различные варианты этих требований часто не совпадают между собой.

Методика Разумного пути основана на том, что человек имеет огромную свободу выбора. Жизнь предоставляет своим «детям» возможность развлекаться так, как они хотят, играть даже в самые жестокие игры — пока не наберутся ума. Единственное, что человеку возбраняется делать, — это не развивать свою духовность, да и то человек имеет право не делать это достаточно долго, хоть всю жизнь. Причем в нашем толковании духовность не имеет отношения к религиозности, поскольку мы видим, как странно могут вести себя люди, искренне считающие себя последователями той или иной религии (религиозные фанатики).

На наш взгляд, **духовным является человек, несущий людям добро**, то есть искренне заботящийся о себе и ближних, оказывающий им помощь, обучающий и не берущийся судить окружающую жизнь и себя самого.

И вот здесь возникают самые большие сложности, поскольку подавляющее множество людей не могут не судить. Не обучены с детства.

Как же обнаружить, являетесь ли вы духовным человеком или погрязли в суждениях? Это сделать очень просто. Посмотрите, много ли в вашем арсенале эмоций негативных переживаний? Если их много и все ваше существование заполнено ими, то вы нарушаете ту самую норму, которую Жизнь предъявляет людям. Ведь что стоит за каждой негативной эмоцией? Стоят претензии к Жизни, поскольку она не соответствует вашим ожиданиям. У вас есть некоторый очень значимый набор ожиданий, а Жизнь не соответствует им, в итоге вы надолго погрязаете в переживаниях.

Например, вы ожидаете, что ваш любимый должен дарить вам цветы каждый день, а он вообще забывает прийти на сви-

дание — это ли не причина для ужасных страданий? Вы считаете, что люди должны разговаривать только спокойно и уважительно друг с другом, а ваш начальник хамит и без конца врет, чего вы не можете перенести. Вы уверены, что ваш ребенок должен хорошо учиться, а он получает одни тройки, в итоге ваша жизнь превращается в кошмар. Вы должны весить 60 килограммов, а весите 80, и это является источником хронического раздражения. И т. д., и т. п. Эти избыточно значимые идеи (скорее — иллюзии), за которые мы цепляемся изо всех сил, **называются в нашей методике «идеализации».**

Люди никак не хотят принять реальность такой, какая она есть, всем хочется что-то переделать в окружающих людях, а иногда и в самих себе. Но к сожалению, переделать обычно никого не удастся, и это вызывает длительное недовольство и другие, столь же нерадостные эмоции. А это и есть процесс суждения, то есть проявления недовольства миром, который сотворили вовсе не мы. Это бездуховно, и Жизнь периодически напоминает нам об этом. Она применяет специальные процессы, с помощью которых доказывает ошибочность наших убеждений. Это процессы разрушения наших идеализаций, и существует не менее шести способов, которыми Жизнь доказывает нам, что не стоит упорствовать в своих заблуждениях [1, 2].

Один из них — **столкновение с человеком, который по-иному относится к очень значимым для вас ценностям**, очень часто встречается в семье, где муж и жена (да и дети) обычно разрушают идеализации друг друга. Другой способ — вы все время получаете то, что осуждаете в других людях или в себе (безрезультатная борьба с лишним весом, курением или пьянством близкого человека) и т. д.

Все это создается в нашей жизни вовсе не для того, чтобы мы страдали, видя, как разрушаются наши ожидания. А для того, чтобы мы стали духовнее и научились принимать мир во всем его многообразии (невзирая на всю его кажущуюся несуразность). Если же вы будете упираться в борьбе за свои ценности, то Жизнь будет применять все более и более жесткие процессы по вашему вразумлению.