

Игнат Габриелян

Моя картина мира

Фундаментальные нюансы жизни



Игнат Габриелян
Моя картина мира.
Фундаментальные
нюансы жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42923263

ISBN 9785449699886

Аннотация

Эта книга о фундаментальных нюансах жизни абсолютно для каждого человека, который любит развиваться и двигаться вперед. Зачем нужны эти фундаментальные нюансы жизни? Понимание фундаментальных нюансов жизни дает человеку огромную внутреннюю силу, веру в себя и появляется железобетонная ясность, где твердое, а где пустое. В данной книге на конкретных примерах раскрыты темы, про которые можно смело писать диссертации в отдельности.

Содержание

Об авторе	5
Вступление	7
Потребности каждого человека	9
Фанатичная дисциплина или молниеносная спонтанность – где точка соприкосновения?!	12
Про победы и поражения	15
Что такое счастье? Закон получения и отдачи	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Моя картина мира
Фундаментальные
нюансы жизни**

Игнат Габриелян

© Игнат Габриелян, 2019

ISBN 978-5-4496-9988-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Габриелян Игнат родился 12 июля 1986 в Армении. В 1991 году семья полным составом переехала в Москву фактически без денег. У Игната есть сестра, которая младше его на 1,5 года. Вместе с сестрой они окончили школу в Москве в 2004 году. Учились в одном классе. Затем Игнат вместе с сестрой поступают в Российско-Армянский (Славянский) Университет в Ереване на факультет «Мировая экономика». Причем он подавал одновременно на 3 факультета: Мировая экономика, юридический и политология. По иронии судьбы он вместе с сестрой поступили на факультет «Мировая экономика». В 2009 году, сразу после защиты диплома, Игнат возвращается в Москву к родителям, поскольку всегда любил этот город, где провел большую часть своей жизни. Он даже не стал дожидаться вручения диплома (ему диплом потом передала сестра). В 2010 году Игнат случайно 3 раза в течение 30 минут в Москве встречает свою будущую жену-Екатерину. До 2012 года он помогал своему отцу в бизнесе. Начиная с 2012 года он серьезно задумался чему бы, хотел посвятить свою жизнь в дальнейшем. Он мечтал заниматься именно любимым делом, так как искренне считал, что это самое важное для ощущения счастья. Он понял, что больше всего на свете он любит шахматы. Ему приснился сон, что он обучает шахматам людей разного воз-

раста со всех точек Земного шара. Он рассказал о своем сне близким и родным людям. Все просто улыбались, а некоторые Наверное даже думали, что с парнем явно что-то случилось и он не в себе. Он начал обучать людей шахматам. Сам в эту игру играет с 6 лет. В 2013 году Игнат и Екатерина сыграли свадьбу летом. В начале декабря в почках Игната нашли камни. С помощью строжайшей диеты и похудением более 12 кг всего за 2 месяца ему удалось преодолеть кризис в здоровье. Начиная с марта 2014 года и по сей день (2019 год июнь) он регулярно (от 4 до 6 раз в неделю) занимается спортом (плаванием, бегом, футболом).

Одновременно с шахматами он также с детства серьезно занимался рукопашным боем в полный контакт. Больше 10 лет своей жизни посвятил рукопашному бою. После того как Игнат в 2014 году на одном из семинаров ФИДЕ получил звание тренера ФИДЕ (Международная Шахматная Федерация) для многих это оказалось что-то нереальным. Данное звание имеют в мире чуть больше 2000 человек. Как следствие улыбки и непонимания с лиц людей ушли в прошлое. На данный момент у него ученики из 5 стран мира (Россия, США, Испания, Франция, Италия) и 20 городов. В 2015 году родился его первый сын, а в начале 2019 год на свет появился второй сын. Эту книгу он полностью посвящает своим детям.

Вступление

Приветствую тебя, дорогой читатель. Хотелось бы поделиться с тобой тем, как появился материал данной книги, и почему же я принял решение создать свою книгу. На протяжении 1,5 лет фактически каждый день у меня возникало желание писать на различные темы. На мой взгляд, фундаментальные темы для каждого человека. На тот момент я не понимал зачем я это делаю и почему вообще у меня возникало такое очень сильное желание. Я просто писал. Помимо этого я фактически вёл онлайн-дневник для моих друзей, товарищей и знакомых в режиме ежедневных отчетов о каждом дне на протяжении всего этого времени. Это сильно мне помогало фокусироваться на правильных действиях в течение каждого дня во всех сферах моей жизни. Скажу тебе честно, данный период моей жизни смело могу назвать лучшим. Тем более по эффективности. Где-то спустя полгода после ежедневных отчетов я начал осознавать, что однажды мои дети прочитают то, что я пишу сейчас. Спустя 1,5 года принял решение издать книгу и назвать ее «Моя картина мира. Фундаментальные нюансы жизни». В большей степени ради моих детей. Глубоко убежден, что этот шаг в дальнейшем окажется очень полезным для них (очень даже вероятно и не только для них окажется полезна данная книга). Почему именно так назвал книгу? Потому что, раскрывая для се-

бя каждую фундаментальную тему (причем на конкретных примерах, а не философствуя), фактически лучше начинал понимать, из чего же все-таки состоит моя картина мира. Искренне желаю тебе приятного чтения. Вполне возможно, ты найдешь много точек соприкосновения в наших картинах мира.

Потребности каждого человека

У каждого человека есть свои потребности. Точнее, абсолютно у всех людей на Земле есть 6 глобальных потребностей. Кто-то это уже осознает, а кто-то, быть может, еще нет, но они точно есть. Так вот, первая потребность – это рост. Под этим понятием я понимаю желание развиваться, познавать новое, двигаться вперед, совершенствоваться, ставить рекорды. Вторая потребность – это вклад. Для меня лично, вклад – это отдача. То, что я могу отдать людям, что могу сделать для них. Быть может, построить что-то очень крутое или просто провести классный урок с учеником. А, может быть, и просто так духовно или материально помочь родному, другу или знакомому человеку. Третьей потребностью считаю работу (любимое дело, деньги). Тут у каждого свое. Но надо признать, что это тоже важная потребность: работать на нелюбимой работе ради денег или заниматься тем, что любишь и, как следствие, получать достойное вознаграждение за свой труд. Следующая потребность, четвертая по счету – семья. Каждый из нас нуждается в хороших семейных отношениях. Под семьей я здесь подразумеваю не только отношения между мужем и женой и детьми, а также отношения с родителями. Потом (пятая потребность) – неопределенность: вот есть люди, которые просто жить не могут без неопределенности (я, кстати, к ним

отношусь), а есть люди, для которых неопределенность – это просто что-то очень страшное. Приведу пример, чтобы было понятнее, о чем речь. Например, для кого-то инвестировать в рекламную кампанию круглую сумму – это обычное явление. А кто-то никогда в жизни не пойдет на этот шаг, так как думает, а вдруг все пойдет не так как я предполагаю и останусь ни с чем?!))) Для такого человека слово инвестиция = фиаско. И вряд ли когда-нибудь он рискнет даже 1 рублем ради своей мечты)) А для человека, у которого неопределенность – важная потребность, не может жить без риска, правда оправданного, а не безрассудного. И вот, наконец, шестая потребность – определенность. Эта потребность обычно находится на высоких позициях у тех людей, которые привыкли каждый месяц получать определенную сумму, и эта сумма вполне достаточна для счастливой жизни:) И они даже не думают, что можно как-то по-другому)) К чему я это все пишу, мой друг? Убежден, что от того, насколько быстро человек осознает, в какой последовательности находятся его потребности, зависит очень многое, если не все. Осознавая эту цепочку, человек лучше начинает себя понимать, появляется ясность почему ты так действуешь)) А ясность дает невероятную силу) Когда ты четко понимаешь, чего ты хочешь и также начинаешь понимать, что нужно сделать, чтобы достичь цели. Искренне хочу, чтобы после прочтения данного поста ты сам себе определил свои потребности – чисто для себя. Это будет началом чего-то нового, так как с появлени-

ем ясности всегда появляется что-то новое. Какое-то озарение, что ли)

Фанатичная дисциплина или молниеносная спонтанность – где точка соприкосновения?!

На мой взгляд, имею полное моральное право писать про это, так как шестой год подряд веду ежедневник, где каждый вечер записываю план на завтра, а на следующий вечер подвожу итоги, записывая выводы и план на следующий. И так уже шесть лет... Скажу сразу – я и за фанатичную дисциплину и за молниеносную спонтанность. Теперь поподробнее. Расскажу на своем примере, чтобы не быть голословным. Как я это делаю, и что я понял за все это время? У меня, например, 6—7 часов полностью расписаны в день. Например, это тренировки, уроки с учениками, семейные дела, чтение книг. Но есть важные моменты, которые я никогда не планирую. Например купить жене цветы или подарок, купить подарок малышу. Считаю, что это точно должно происходить спонтанно, так как только в этом случае это будет истинное проявление любви. Или в течение дня, например, захотелось позвонить другу-взял и позвонил. Также уделить время жене и преподнести ей приятный сюрприз, ну как это можно планировать??(Это же полнейший абсурд, бред))) А вот еще один пример: полное погружение в рекламные кампании – вот это, кстати, тоже относится именно к тому, что нужно

планировать. И причем это, поверьте мне, не доставляет никакого удовольствия, ведь этим должен заниматься именно специалист по рекламе, но я понимаю, что без погружения самому невозможно достичь максимальной отдачи, поэтому это тоже нужно делать. Выходить из зоны комфорта. Кстати, это в отличие от тренировок и уроков с учениками далеко не «потокное» занятие. То есть, когда я тренируюсь или провожу урок, нахожусь в потоке, здесь и сейчас, и это доставляет колоссальное удовольствие. Сила момента. Конечно нужно стремиться к тому, чтобы было больше именно потоковых моментов в течение дня.

Жизнь такая штука, что все люди, без исключения, получили фантастический подарок от Бога – 24 часа в сутки. Причем даже у всех миллиардеров, президентов всех стран мира столько же времени в сутках, сколько у нас с вами. Ни минуты ни больше. Вопрос просто в том, куда ты инвестируешь свое время. Не тратишь, а именно инвестируешь. Очень важный нюанс) Кстати, помимо ежедневника, с апреля этого года я веду еженедельные видеоотчеты, где подвожу итоги недели, подробно смотрю, что происходит во всех сферах жизни, делаю корректировки, принимаю решения и действую) Это просто космическая штука, но это я делаю на все 100% для себя. Только один из близких друзей видел эти серии) Смелости выложить все в открытый доступ пока нет))) Зачем? Чтобы держать ФОКУС на главных вещах и все время действовать осознанно. И все это для фокуса на главных

вещах в течение 24 часов в сутки...

Вывод: нужна и фанатичная дисциплина и молниеносная спонтанность. Сочетания этих явлений дает невероятные результаты.

Про победы и поражения

Я не думаю, что есть на этой Земле хотя бы один человек, который любил проигрывать. Все мы люди, любим именно выигрывать, и это вполне нормально) Но вот то, как 99% людей на Земле относятся к поражениям, удивляет очень сильно. Полная неадекватная реакция. Я к тому, как трагично все воспринимается. Любое поражение, причем в любой сфере жизни. Или даже в любой игре: в футболе, хоккее, теннисе или в тех же шахматах)) Например, для моих некоторых учеников абсолютно любое поражение, даже в товарищеской партии – это чуть ли не катастрофа. Это притом, что я лично с ними работаю в этом направлении, очень серьезно. И у меня возникает вопрос: ПОЧЕМУ так происходит? Почему бы не отнестись к любой ошибке, промаху, поражению, как к новой возможности стать хотя бы чуть-чуть, но лучше. Ведь если ты ошибся, проиграл, значит ты где-то недоработал. Так пойми где и просто исправь это, и снова в бой)) Ведь все ошибаются, проигрывают. Даже чемпионы мира в любом виде спорта. У них 10 000 поражений и еще больше ошибок. Поэтому они и чемпионы. Ведь, как бы банально это не звучало, неважно сколько раз ты упал, важно, как быстро ты встал после падения. И какие выводы, уроки ты вынес после проигрыша. Делая так, ты совершенствуешься, становишься сегодня чуть-чуть лучше, чем вчера, и двигаешься

вперед как танк, который все сметает на своем пути. Кстати, один из родителей учеников однажды спросил, что больше всего дают шахматы человечеству? Почему в них играет почти 1 миллиард человек? Я просто ответил: правильная реакция на поражения. Хотя можно было бы назвать еще 15—20 полезных качеств, которые вырабатывают люди, играя и занимаясь шахматами. Но сейчас не об этом) Почему я так ответил? Да потому, что очень часто приходится проигрывать вначале, да и потом тоже, и то, как ты будешь относиться к этим проигрышам, будет вырабатывать твой характер победителя. Ты будешь понимать, где ошибся, почему, и в следующей игре не будешь так поступать. Прямо, как в жизни. Причем, это касается не только самих партий, но и тактических задач. Например, у меня более 30 000 решенных задач около 13 000 неправильных. То есть 13 000 ошибок!! Как думаете, это круто? КОНЕЧНО! Потому что ошибки все разобраны. И, как следствие, соотношение правильных и неправильных улучшается. Но бывает всякое. Например, ученик выиграл 7 партий подряд. Пришел, радуется, гордится. А я улыбаюсь. Спустя неделю приходит 5 поражений подряд))) Я снова улыбаюсь)) Он говорит как так сенсей?)) Как такое возможно? А я отвечаю: взлеты и падения никто не отменял, и вряд ли кто-то отменит. Вопрос в том, что ты сейчас будешь с этим делать мой друг) Сделаешь ли ты глубокий анализ или закроешь на это глаза и продолжишь дальше рубиться и ждать победной серии) В жизни аналогичная картина.

Когда у нас все гуд, мы радуемся, восхищаемся, а как чуть что-то идет не так, то все – сразу депрессия, паника. Падения для того и нужны, чтобы показать, на что реально мы способны. Кстати, это является причиной, по которой я всем ученикам начал показывать, как я сам играю и как реагирую на взлеты и падения. То есть не только победы, но и самое главное поражения. Это в разы ценнее. Потому что на словах все мы крутые, а вот на деле взять и показать для этого нужно конкретно выйти из зоны комфорта и быть хотя бы чуть-чуть смелым))) И это было наверно одним из самых правильных решений в моей жизни (как тренера). Знаете я всегда привожу пример Майкла Джордана и Томаса Эдисона. На самом деле у всех великих людей огромное количество поражений за всю свою жизнь, если прочитаете их биографии! Ведь у них самих было более 10 000 поражений, но они не сдавались, а шли вперед и улучшались. Так почему мы об этом все время забываем? Почему бы не стать фанатами улучшения? Я вот последний год точно задаю себе один и тот же вопрос в любой сфере жизни каждый день: а как я могу это сделать еще лучше, более качественно? И знаете ответ приходит... Потому, что кто задает вопросы, тот обычно получает ответы)

Что такое счастье? Закон получения и отдачи

Начну сразу же с того, что счастье у каждого свое. И нет универсальной формулы, рецепта, баланса между всеми сферами жизни. Просто скажу, что же для меня счастье. Дам свое определение, и покажу, из чего конкретно оно вообще складывается лично для меня. Жизнь наша состоит из 3 сфер жизни: работа (для кого-то это не просто работа, а любимое дело), здоровье и отношения. И есть 1% людей, для которых есть еще 4 сфера жизни-личностное развитие (огромное желание совершенствоваться каждый день). Так вот, для меня, чтобы быть счастливым, нужно каждый день минимум 50% времени выделять на любимое дело, 30% на самосовершенствование (чтение книг, курсы, учиться у учителей и т.д.), 10% на здоровье (регулярные тренировки, в моем случае на данном этапе моей жизни – это бассейн, хотя когда-то была рукопашка), 10% на отношения (здесь я подразумеваю отношения с семьей, родителями, друзьями). Чтобы точно мне это понять и осознать, мне потребовалось 2 года. Считаю, чем раньше каждый человек найдет свою формулу счастья, тем выше вероятность, что все это можно будет реализовать на практике. Ведь знать теорию недостаточно, нужно еще каждый день практиковаться и смотреть,

как выходит на самом деле. Теория и практика в теории это одно и то же, а на практике – совершенно разные вещи))

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.