

Армен Бадалян

Преодоление

ПОКОРЕНИЕ
ПОДСОЗНАНИЯ



Армен Бадалян
Преодоление.
Покорение подсознания

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56079574
ISBN 9785005101754*

Аннотация

Книга описывает процесс внутренней борьбы в человеке. Рекомендуется следовать практическому правилу бесконечного преодоления, которое направляет внутреннюю борьбу в правильном направлении, что позволяет вам изменять внутренний смысл поступка, превращая естественный поступок в сверхъестественное действие, которое автоматически развивает ваши способности.

Содержание

ГЛАВА I	5
1.1 СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ ПРЯМОЙ ПОДХОД	7 8
1.1.1 КОСВЕННЫЙ ПОДХОД	11
ИЗБЕГАНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	12
1.1.2 ПРЯМОЙ ПОДХОД	15
1.1.2.1 ПЕРВЫЙ ШАГ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Преодоление Покорение подсознания

Армен Бадалян

© Армен Бадалян, 2020

ISBN 978-5-0051-0175-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА I

Сила в покое.

Старинная надпись.

1. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ

Если бросить взгляд на нашу прошлую жизнь, то можно увидеть, что мы постоянно беспокоились по разным поводам. Были случаи, когда потом выяснилось, что не стоило бы беспокоиться по этому поводу. Например, мы беспокоились, что можем опоздать на важную встречу. Но мы не опоздали, встреча состоялась, следовательно, наши опасения были напрасными. Если просуммировать время этих необоснованных беспокойств и опасений, то получим внушительный период времени, измеряемый годами. Получается, что мы годами напрасно беспокоились по разным поводам, за которые не надо было беспокоиться. Этот период времени был временем негативных переживаний, окрашивая нашу жизнь серой окраской.

Беспокоятся все, независимо от пола, возраста и поколения. Беспокоятся от перспективы потерять работу, перед важной встречей и при встрече, перед выступлением перед большой аудиторией и при выступлении, за дальнейший ход незаконченных дел, за родных, беспокоятся за опоздания

в кино, на встречи, работу. Этот список можно продолжать. Несомненно, существенную часть жизни мы проводим в беспокойном состоянии, которое является неприятным состоянием.

Возможно ли освободиться от этих неприятных переживаний, то есть, не беспокоиться? Если мы сможем преодолеть беспокойство, то наша жизнь приобретет более яркие краски и мы будем жить полноценной жизнью.

Наша задача – преодолеть беспокойство.

Следуя принципу преодоления, представленному в этой книге, вы будете способным преодолеть беспокойство.

1.1 СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ

ПРЯМОЙ ПОДХОД

Вы ждете, что автор будет перечислять причины беспокойств, представлять результаты научных исследований, показывающие как беспокойное состояние влияет на организм и на психику человека, и, наконец, представит найденный наукой путь, как преодолеть беспокойство.

Ответ – нет.

Это неверный путь.

Если было бы так, психологи были бы самыми спокойными людьми мира, потому что кто еще как не они знают, что происходит с человеком, когда он беспокоится? Вопрос именно в том, что практически невозможно понять, что такое беспокойство, исследуя его снаружи, то есть исследуя его на других. Каждый чувствует свое беспокойство лучше, чем беспокойство пережитым другим человеком.

В таком случае может быть надо исследовать свое собственное беспокойство?

Это тоже невозможно, потому что обращая внимание на наше психическое состояние, мы тем самым меняем его. Например, если в радостном состоянии мы обращаем внимание на нашу радость, тем самым мы меняем наше радостное состояние на «Состояние исследования радостного состояния».

Если в стрессовом состоянии мы обращаем внимание на это состояние, тем самым мы меняем наше стрессовое состояние на «Состояние исследования стрессового состояния».

Трудно представить человека в состоянии стресса, изучающего свое психическое состояние.

Следовательно, мы не можем исследовать нашу психику путем мысленного анализа, потому что как только мы концентрируемся на нашем психическом состоянии, этим же мы «спугиваем» и меняем его.

В квантовой механике действует аналогичная закономерность, называемый «принципом неопределенности». Согласно этой закономерности, если мы попробуем точно измерить местонахождение электрона (или любой другой элементарной частицы) в пространстве, этим же мы сделаем неопределенным значение импульса электрона, и наоборот. Невозможно одновременно точно измерить местонахождение и импульс, потому что электрон не может одновременно обладать точными значениями этих двух характеристик. Эти значения несовместимы. Таким же образом, невозможно для человека совместить состояние самоанализа и самозабвения.

Получается, что опыт других не может быть использован, а исследование самого себя тоже не даст какого-либо значительного результата из-за принципа неопределенности. Тогда где же выход?

Выход очень простой.

Приближайтесь к задаче напрямик. Никакие предварительные исследования не нужны.

Ваша цель преодолеть беспокойство?

Начинайте преодолевать его. Отправитесь в путь, чтобы узнать куда ведет он. Но ведь сперва должна существовать дорога, а уж потом можно будет пойти по ней? **В духовной сфере действуют иные законы. Начинайте продвигаться вперед, и будет создаваться дорога. Начните преодолевать беспокойство, и станет ясно, что и как надо делать. Приближайтесь к задаче напрямик. Начинать с головы.**

А до сих пор мы попробуем начинать с хвоста. Мы избегаем прямого решения задачи и преодоления беспокойства. Мы хотим убедиться, что существует решение, хотим что нам сказали что это за решение, и потом мы решим его??? Мы не верим в наши возможности, не верим, что можем решить задачу самостоятельно. Тяга к подготовительным действиям – это не прямой, а косвенный подход к задаче и, фактически это есть бегство от решения задачи, концентрируясь на деталях и отбросив на второй план главную цель.

1.1.1 КОСВЕННЫЙ ПОДХОД

ИЗБЕГАНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В случае уклонения неопределенности и стремления к определенности мыслям типична следующая направленность: «давай это (незаконченная проблема, неопределенная ситуация) тоже завершу, тогда я буду спокоен (решенная проблема, определенная ситуация)». Мыслящая таким образом личность будет спокоен только тогда, когда решит все свои проблемы....

То есть никогда!

Мыслящая таким образом никогда не будет спокоен.

Потому что всегда есть незаконченные дела, дела не заканчиваются даже в момент смерти.

Поскольку уклоняющаяся от напряжения личность ждет, что «хорошо будет в будущем», тем самым настоящее утрачивает свое значение, становясь непривлекательным и скучным, а будущее в его глазах окружается ореолом. Но вот пришло ожидаемый «светлое будущее». Дело, после чего «должно было быть хорошо», действительно завершено. К сожалению, вкушению удовольствия завершения мешает одно обстоятельство: Возникла новая проблема, которая требует решения. Если присутствует это «это тоже закончу, потом» умонастроение, то даже незначительная проблема причи-

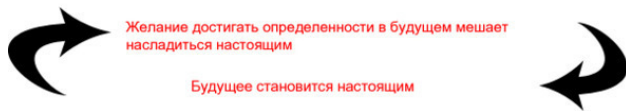
няет беспокойство. По существу, такое умонастроение есть бегство от проблемы путем решения проблемы. Присутствие проблемы не приятно для избегающего неопределенности личности. Он решает проблему, чтобы освободиться от нее.

И вот, не вкусив удовольствие от факта завершения предыдущей проблемы (определенность), он начинает решать очередную проблему, имея намерение «это тоже закончу, уж потом..». И так, «светлое будущее» (ожидаемый покой) непрерывно становится «тоскливым настоящим» (присутствующее беспокойство) и при всей жизни человек остается в напряженном состоянии. Фактически, избегающая напряжения личность подсознательно избегает жизни, поскольку жизнь невозможна без напряжения.

По существу, жизнь невозможна без присутствия физического напряжения. Деятельность нервных клеток, которые составляют центральную нервную систему, основана на физической напряженности.

Обобщая, получаем следующий вечный цикл для избегающего напряжения личности.:

1. Желание достигать определенности в будущем мешает насладиться настоящим.
2. Будущее становится настоящим.



Желание достигать определенности создает магический круг, вынуждая вертеться на одном и том же месте и запрещая развивать способности человека. Бегство от неопределенности ведет к тому, что настоящее (или жизнь) становится неприятным. Если личность чувствует напряжение и пытается освободиться от него, то он/она прилагает усилие для этого, то есть снова оказывается в напряженном состоянии, достигая обратного результата. Прилагаемое усилие с целью избегания напряжения не устраняет напряжение.

1.1.2 ПРЯМОЙ ПОДХОД

Вместо того, чтобы думать, как решать проблему, надо начинать решать ее. Отправляясь куда-либо, мы заранее не предусматриваем наш каждый шаг (это и невозможно), а потом отправляемся в путь, а начинаем продвигаться к цели, обходя или преодолевая встречающихся по дороге препятствия, о которых мы могли и не знать заранее. Шагая, мы сознательно не принимаем решения делая очередной шаг. Это делается подсознательно. К счастью, мы не нуждаемся в том, чтобы думать как делать очередной шаг при ходьбе. Подсознательность выполняет эту работу, давая нам возможность думать о более важных вещах во время ходьбы. Мы сознательно должны решать более важную вещь – КУДА ИДТИ. А как идти туда, это уже дело подсознания.

Мы уже решили «куда идти», то есть, решили преодолеть беспокойство. Ну, тогда в путь! Начнем преодолевать его. Как только мы начнем преодоление, неизбежно будут выявляться мешающие преодолению препятствия. Следуя принципу прямого подхода или «начиная с головы», мы устраняем относительность наших действий, сделав им абсолютными.

1.1.2.1 ПЕРВЫЙ ШАГ

Давайте начнем прямо с нашего нынешнего положения. Прямо сейчас мы имеем не решенных проблем. Неопределенное состояние, это наше будничное состояние, когда присутствует требующая решения проблема, которая все еще не решена, или когда мы начали что-то делать, но еще не завершили.

Эти проблемы включают наши незавершенные дела, наше будущее общение с окружающими нас людьми и членами семьи, принятие решения, касающихся будущих дел и т. д. После (или до) решения этих задач возникают новые, которые опять надо решать. Очень редко случается, что мы не имели какую-то проблему. Сама жизнь представляет собой Большую Задачу, составленную из цепи подзадач.

Возникают мысли о будущих действиях... Стоп!! Ведь мы решили не беспокоиться.. Можете вы в данный момент предпринять какое-то полезное действие, которое помогло бы решить вашу будущую задачу? Если да, делайте это. Если нет, тогда не надо в настоящий момент думать о будущих заботах.

Первый шаг – попробуйте не думать о будущих заботах. Вы почувствуете что делать это нелегко. Мысли о будущих заботах возвращаются снова и снова. Чтобы отгонять их на-

до прилагать усилие. Не отступайте. Не позволяйте этим мыслям вторгаться в сознание. Мысли о будущих заботах будут часто возвращаться как назойливые мухи. Отгоняйте возвращающиеся мысли. Как только вы сможете держать это состояние, не думая о будущих проблемах, вы почувствуете внутреннее напряжение. Нерешенная проблема создает неопределенное состояние, которое является источником внутреннего напряжения. Если вы не будете прилагать усилий, сохраняя эту внутреннюю напряженность, то опять начнете думать о будущих делах.

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.