

The background of the cover is decorated with numerous colorful triangles of various shades (blue, purple, orange, red, green, yellow). Each triangle contains a white line-art icon representing different concepts: a telescope, puzzle pieces, a person with glasses, speech bubbles, a rocket, a brain, a lightbulb, a trophy, a graduation cap, a building, a speech bubble, an apple, a certificate, a trophy, an atom, and a book. The triangles are arranged in a circular pattern around the central text.

Александр  
Клюшин

# Принципы построения счастливой жизни,

или

*Как перестать  
мучить  
себя*

The logo of the publisher 'ВСЕ' is located in the bottom left corner. It features a stylized white figure of a person running or jumping, enclosed within a pink rectangular frame. Below the figure, the word 'ВСЕ' is written in white capital letters.

ВСЕ

# **Александр Ключин**

# **Принципы построения**

# **счастливой жизни, или**

# **Как перестать мучить себя**

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25451868](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25451868)*

*Принципы построения счастливой жизни, или Как перестать мучить себя: ИГ «Весь»; СПб.; 2017*  
*ISBN 978-5-9573-3198-8*

## **Аннотация**

В своей книге Александр Ключин раскрывает тридцать *принципов жизни*, которые охватывают все сферы – от осознания личной миссии и построения собственной системы питания до поиска идеального партнера для брака и достижения желаемого уровня благосостояния. Вы легко сможете установить их в свою жизнь и немедленно начать пожинать плоды. По сути это тренинг, в ходе которого вы проведете диагностику сложившейся ситуации, выявите проблемные зоны и наметите разумные шаги по изменению своей жизни – в одной или нескольких сферах. Эта книга – не усредненная инструкция для всех и каждого, а скорее конструктор, из деталей которого вы сможете сформировать собственную программу развития, а также найти ресурсы для ее реализации. Вы убедитесь, что необходимость выбирать между

семьей и карьерой, благосостоянием и духовным ростом – лишь миф, вы можете получить все, хотя для этого и придется потрудиться. *Пора уже перестать мучить себя и начать жить.*

# Содержание

Предисловие	5
От автора	7
Часть I	18
Диагноз мира	18
Принцип 1: Личная ответственность	23
Принцип 2: Критическое мышление	27
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Александр Ключин**

# **Принципы построения**

# **счастливой жизни, или**

# **Как перестать мучить себя**

## **Предисловие**

Эта книга представляет собой руководство к действию.

Структура книги построена от простого к сложному, и все в ней взаимосвязано. Поэтому читать необходимо строго по порядку. Уже после того, как вы прочитаете книгу полностью, вы можете возвращаться к интересующим вас принципам и главам для дополнительной проработки.

Не спешите осилить ее слишком быстро. Выберите для себя удобный темп чтения. Главное, чтобы у вас было понимание пройденного материала. Вы можете периодически останавливаться, чтобы размышлять над прочитанным. Это позволит вам закрепить знания на более глубоком уровне сознания.

Предлагаю вам, прежде чем приступить к чтению, почувствовать предвкушение. Предвкушение грандиозных перемен в вашей жизни! Предвкушение жизни, полной счастья,

побед и свершений!

Готовы?

Начинаем...

# От автора

Как часто люди, делая то, что считается общепринятым и «нормальным», уходят далеко в сторону от счастья, которое было совсем рядом. Погибают на полях сражений за эфемерные цели. Осваивают чуждую для них профессию и до конца жизни работают, преодолевая себя. Связывают свою жизнь с чужим человеком и потом страдают. Все вокруг призывает нас отдавать себя на службу чему-то или кому-то, оставаясь равнодушными к своей судьбе.

И я не был этим исключением, я тоже большую часть своей жизни действовал «как все», не выделяясь...

После детального анализа я начал четко осознавать, что на протяжении всего времени я выбирал не свои цели, удовлетворял не свои желания. Вернее, как и все, я полагал, что эти цели и желания – мои.

Мне надоело быть в вечной гонке за счастьем. Надоело жить будущим и бежать сломя голову куда-то, думая, что вот потом наступит нечто прекрасное. Не наступит. Счастье либо есть, либо его нет. Постоянно жить в мыслях о светлом будущем – это классно, но тогда это ничем не отличается от любого другого наркотика или виртуальной игры. Где все происходит в нашей голове, но не наяву.

*Сейчас я убежден, что счастье – это состояние, которое нам дано от рождения и по праву всем и*

*каждому. Зачем его ждать?!*

Я прочитал сотни книг, прошел десятки тренингов и семинаров, провел много часов, анализируя, чего я действительно хочу и как этого достичь. Но никто не давал мне на это простой и понятный ответ.

Одни мастера связывают удовольствие и счастье в основном с материальными благами, материальными целями и физическими удовольствиями. Другие же, напротив, буквально говорят: «Бросай все, надевай мешковину, балахон, бери посох в руку и иди в горы медитируй. И только тогда, возможно, ты когда-нибудь испытаешь благодать. Ну а если повезет, то окажешься в раю или в следующей жизни станешь царем, и все яства мира, все удовольствия, а с ними и тысячи наложниц будут у твоих ног!» ☺

Вечно какие-то крайности. А хочется жить сегодня и сейчас! Хочется жить *эту* жизнь!

К сожалению или к счастью, большинство книг, тренингов, семинаров – специализированные и узконаправленные. Они дают максимум информации в своей области, но при этом некоторые установки и парадигмы у них, откровенно говоря, противоречат здравому смыслу. Настолько они между собой не договорились, что какой-нибудь эксперт переводит с ног на голову сказанное предыдущим оратором и уже не находит его мысли такими уж полезными. Тысячи умнейших людей ведут полемику, а порой и вступают в открытый конфликт друг с другом за то, чтобы явить истинную



картину происходящего.

Правильно говорят: сколько людей, столько и мнений. А я желаю знать истину *сейчас*!

Проанализировав множество источников, я вывел «формулы», а вернее принципы (о них мы будем говорить на протяжении всей книги), которые одновременно просты, понятны и приводят к результатам.

Благодаря этим универсальным принципам я легко начал понимать, что есть добро, а что зло; что полезно, что нет; что правильно, а что ложно. У меня исчез когнитивный диссонанс от непонимания множества вещей. Все стало складываться в единую картину, и, что самое важное, я стал получать удовольствие от жизни сегодня и сейчас. При этом цели у меня стали больше, появилась уверенность, исчезли беспокойство, страхи и сомнения в своих действиях.

И в моей книге я познакомлю вас с этими принципами, чтобы вы с легкостью могли их инсталлировать в свою жизнь и начать применять. Это должно быть для вас так же просто, как, например, установить Ватсап на телефон. Вам не нужно знать код, на чем он был создан, разбираться в его архитектуре, знать языки программирования. Вы просто берете и пользуетесь этой программой для связи с близкими вам людьми.

При этом я не желаю быть для вас «гуру». (И прямо сейчас я применяю один из принципов.) Я намерен донести информацию так, чтобы и вы в любом знании, любой жизненной

ситуации могли сами найти нечто поучительное и полезное. Умели отделить зерна от плевел.

*А понимая принципы, наблюдая картину в целом и зная «истину» – вы становитесь уверенными в себе, а ваша жизнь наполняется смыслом и радостью.*

Прочитав эту книгу, вы убедитесь в истинности моих суждений сами!

*Что касается методов, их насчитывается миллион с лишним, но основных принципов немного. Человек, усвоивший принципы, успешно выберет наиболее подходящий ему метод. Человеку, который игнорирует принципы и перебирает методы, не на что рассчитывать.*

*Ральф Уолдо Эмерсон*

*Эта книга поможет вам:*

- осознать свою внутреннюю силу;
  - повысить уровень энергетики;
  - раскрыть свой потенциал;
  - концентрироваться на главном;
  - перестать отвлекаться на второстепенные вещи;
  - обрести глубинный смысл в своих ежедневных действиях;
- 
- повысить уровень мотивации;
  - найти вдохновение;
  - не сомневаться в том, что делаете;

- приблизиться к пониманию смысла жизни;
- избавиться от навязчивых страхов;
- убрать сдерживающие барьеры и ограничения, мешающие жить;
- открыть видение своей жизни на месяц, год, пять, десять, двадцать лет вперед;
- увидеть четкую «карту своей жизни»;
- точно знать, куда идти;
- сформировать упорство в достижении поставленных целей;
- достигать свои цели легко и естественно;
- осознавать все действия и поступки;
- получать радость от осознания, что «все делаешь правильно»;
- правильно расставлять приоритеты своих жизненных целей;
- точно знать последовательность очередных действий, которые будут просты и понятны, как «раз-два-три...»;
- сформировать баланс в жизни;
- начать жить в гармонии;
- быть собой;
- жить своей жизнью!

Не верите? Проверьте сами и после прочитанного обязательно оставьте свой отзыв о книге на сайте [AlexandrKlyushin.ru](http://AlexandrKlyushin.ru)

***Книга состоит из трех частей.***

В *первой части* мы разберемся, что такое счастье, от чего оно зависит, как его достигать. Мы также разберем типичные ошибки в постановке целей. Вы поймете, откуда на самом деле берутся желания. Вы познакомитесь с основными жизненными принципами, которые позволяют достигать заметных результатов как можно быстрее.

Во *второй части* мы рассмотрим вашу жизнь с точки зрения всех жизненных сфер (см. рис. 1).



*Рис. 1*

*Здоровье.* Вы узнаете, как быть здоровым человеком и поддерживать свое физическое состояние без изнуряющих тренировок и неприятных ограничений.

*Дело, карьера.* Вы поймете, как выбрать дело своей жизни

и заниматься тем, что любите, зарабатывая достойные деньги.

*Благосостояние.* Вы научитесь окружать себя предметами материального мира, которые хотите иметь (одежда, дома, автомобили, гаджеты и т. п.). Узнаете, как наращивать свой капитал, чтобы вести «жизнь миллионеров» в ближайшем будущем.

*Личные отношения.* Вы осознаете, как наладить отношения или сделать их еще лучше, если отношения у вас уже есть. Если же вы пока одиноки, то поймете, как найти свою вторую половинку и создать идеальный союз.

*Личностный рост.* Вы обратитесь к эффективным методикам, которые позволят вам за короткое время получать максимум пользы от информации и успешно внедрять ее в свою повседневную жизнь.

*Отдых и развлечения.* Вы увидите, как проводить досуг эффективно, чередуя разные типы отдыха и развлечений, после которых вы будете полны сил и энергии.

*Семья, друзья, окружение.* Вы научитесь правильно строить отношения с окружающими вас людьми, чтобы общение друг с другом доставляло вам истинное удовольствие.

*Вклад, духовность.* Вы познакомитесь с тем, кто вы есть на самом деле, откроете свой внутренний мир, после чего у вас появится потребность делать свой вклад во внешний окружающий мир, чтобы получать еще один тип удовольствия, совсем другого порядка.

Разобрав каждую сферу в отдельности и охватив их общим взглядом, вы поймете, как они устроены. И осознаете, что вам мешало достигать нужных результатов в каждой из сфер. На основе полученных принципов вы сможете выявлять свои истинные желания и цели, которые сами будут вас мотивировать и вдохновлять на их достижение.

И наконец, в *третьей части* книги мы поговорим о действенных инструментах планирования и достижения ваших целей. Применяя их, вы сами удивитесь, как просто достигать поставленных целей и что для этого не нужно преодолевать себя. Вы начнете действовать сами, у вас повысится уровень самомотивации и энергетики. У вас исчезнут сомнения в том, что вы достигнете своих целей. В итоге вы начнете получать удовольствие от самого процесса, от самой жизни!

Все это и еще много других интересных инсайтов ждет вас в моей книге.

### ***Позвольте задать вам несколько вопросов.***

Во сколько вам обходится достижение целей, которые не приносят должного удовольствия?

Во сколько вам уже обошлись ошибки в построении карьеры, в сфере здоровья, личных отношениях и других областях? Сколько сил, времени и денег вы уже потратили? А сколько еще готовы тратить?

Сколько времени вы еще готовы терпеть, пока не начнете жить полной жизнью?

То, чем я хочу поделиться с вами в этой книге, – это те знания, на которые я потратил миллионы рублей, чтобы их получить. Это не только те деньги, которые я инвестировал в обучение – книги, коучинг, тренинги и прочее. Но также я потратил и на оплату множества ошибок, которые совершил, чтобы получить эти ценные знания, навыки и опыт.

Перед вами – действительно очень ценная книга! В каком-то смысле вы не найдете такой книги в целом мире. Именно поэтому я написал ее.

Это образование вы нигде не получите, даже если потратите сотни тысяч рублей на разные курсы, – такому не учат в университетах. Честно говоря, я считаю, что эти знания бесценны.

И хотя я потратил миллионы рублей, я считаю, что эта информация должна быть доступна каждому, и я действительно хочу, чтобы она помогла как можно большему числу людей обрести *видение* и смысл жизни, восстановить уверенность в своих силах и прояснить истинные цели.

*Итак, буквально через несколько минут вы начнете изучать «принципы жизни».*

Читатель, я с нетерпением жду грандиозных изменений, которые в скором времени произойдут в вашей жизни. Чтобы вы как можно скорее перестали мучить себя и начали жить счастливо и гармонично!



*Намасте,  
Александр Ключин*

# **Часть I**

## **Принципы жизни**

### **Диагноз мира**

В настоящее время мир так устроен, что нас буквально заставляют концентрироваться на несущественных вещах, мелких деталях. Телевидение, радио, интернет, реклама вынуждают нас часто отвлекаться. В такой суматохе очень тяжело жить так, как ты хочешь, особенно если и не знаешь как.

Столько информации попадает нам в голову за день, сколько наш предок, живший несколько веков назад, не получал за всю свою жизнь. Эти сведения пытаются разрушить наше представление о мире, людях, истории, вере, морали, целях, желаниях, мечтах, наших способностях и возможностях.

С одной стороны стоят «дипломированные специалисты», которые говорят как, что и аргументируют свое «почему». С другой стороны – не менее «известные авторитеты», которые все опровергают своими сокрушительными доводами.

Все вокруг разделяется, вступает в конфликт и противопоставляется. Борьба повсюду, одни – те, другие – эти, у тебя

– то, у меня – вот это, мы – хорошие, они – плохие. Отсутствует единство взглядов, ценностей, норм и законов.

От такой информационной бомбардировки, которая случилась за последнее столетие, у думающего человека начинается когнитивный диссонанс. Мы начинаем либо во всем сомневаться, либо еще сильнее держаться за устоявшиеся модели из прошлого. Мы либо еще сильнее верим в то, что было испокон веков, и неистово проповедуем эти знания, ритуалы, принципы, либо наоборот – чувствуем опустошенность, будто земля уходит из-под ног, а за что держаться – не понятно. Такой человек становится «мальчиком (или девочкой 😊) для битья» либо материалистом до мозга костей, который всему ищет доказательства и который пока сам не уменьшится до атома и не увидит их (атомы), не поверит в то, что они существуют. Другой ему наперекор впадает в духовность, выполняя безумные ритуалы, от которых любому здравомыслящему человеку становится не по себе.

Кому верить? Что есть истина? Как правильно? И самое важное – *зачем?*

Как я говорил, я не собираюсь быть очередным «гуру». Я не стану говорить, что я познал сакральный смысл бытия. Я такой же человек, как все, и так же могу ошибаться. Однако у меня есть одно неоспоримое преимущество перед другими. У меня есть «формулы проверки истинности», которые известны всем и каждому. Они настолько просты, что даже шестилетний ребенок сможет их понять и объяснить друго-

му человеку. Они настолько универсальны, что применимы практически везде. Используя их, каждый может понять и проверить, где есть правда, а где есть ложь, в какую сторону следует идти, а какой стороны избегать, что лучше для себя, а что во вред и т. п.

Подобно тому как Менделеев с помощью своей таблицы предсказал появление новых химических элементов, так и каждый способен «предсказать» будущий исход той или иной мысли, того или иного действия, поступка или события.

Работу этих «принципов и законов» я буду раскрывать по ходу книги, чтобы у вас сложилась своя собственная картина.

***Во время чтения, да и вообще, я прошу вас не верить мне на слово, а анализировать.*** Также попрошу отказаться от поспешных выводов. Я постараюсь давать информацию поэтапно, от простого к сложному (и обратно), от общего к частному (и обратно).

***В итоге у вас должно возникнуть ясное понимание происходящего, которое:***

- подчиняется естественным законам жизни, мироздания;
- согласуется со здравым смыслом на уровне логики;
- находится в согласии с вашей душой.

Все эти три составляющие – разум, душа и физическое тело (естественные законы) – должны быть объединены и должны друг друга подкреплять. Если что-то понятно логи-

чески, но противоречит законам природы – оно ложное. Если все понятно и отвечает законам природы, но душа требует иного – этого тоже стоит избегать. Если же душа просит, но это не отвечает естественным законам и здравому смыслу, – здесь снова неверный путь. Скорей всего, это вообще не душа просит и велит. Об этом мы поговорим позднее.

***Постарайтесь на время чтения книги «отключить» голос своего эго, абстрагируйтесь и смотрите на себя со стороны.*** Старайтесь не сопротивляться тому, что будет идти вразрез с тем видением и пониманием жизни, которое у вас есть.

***«Сдайте себя в аренду» на несколько дней и увидите, что будет. Примите эти знания, откройтесь новому, как ребенок, познающий мир, и тогда вы сможете многому научиться и многое понять.***

Будьте сразу готовы к тому, что поначалу со многим будете не согласны, вас многое будет не устраивать, на все у вас будет свое мнение. Это немного болезненный процесс деформации, но без него никак. Ведь если выяснилось, что у человека неправильно срослась кость, то ему ее нужно сначала сломать и сделать так, чтобы срослась правильно. А боль от перелома не может быть удовольствием. И когда такое произойдет, просто помните, что это временный процесс.

Хочу напомнить: все то, что будет идти вразрез с укоренившимся в вас **видением**, – это не мои блуждающие мыс-

ли, это не очередная теория или капля в бесконечном океане мнений и суждений, нет – это нечто большее. Все эти знания легко проверяются универсальными принципами. Вы сможете проверить их на достоверность самостоятельно.

Желаю вам мужества встретиться со своим *истинным Я!*

*Им кажется, что они нормальные, поскольку все они поступают одинаково.*

*Пауло Коэльо*

Помните: вернуться к тем мыслям и действиям, которые есть у вас сейчас, вы всегда сможете.

Подумайте вот над чем.

Что вы приобретете, если новые парадигмы поменяют ваше сознание и ваша жизнь улучшится?!

И что вы потеряете, если такого не произойдет?!

Решать и действовать вам!

И первый принцип, с которого я хотел бы начать, – это принцип личной ответственности.

# Принцип 1: Личная ответственность

Личная ответственность человека – это способность обстоятельно анализировать ситуацию, заранее прогнозировать последствия (весь комплекс последствий) своих действий (или бездействий) в данной ситуации и выбирать форму своих поступков с готовностью принять последствия этого выбора как неизбежные свершившиеся факты.

Для большинства ответственность – это ненужный груз, который они не хотят тащить на себе. Если человек скидывает с себя ответственность за свои мысли, поступки, действия и во всех бедах, неудачах винит других людей, обстоятельства, государство, чиновников («не то время», «не то место», «не те условия» и т. п.), то для такого человека жизнь представляется сплошной лотерей. Кто-то выиграл, кто-то проиграл. Буду сидеть и ждать, авось и мне повезет. В таком мировоззрении нет места вере и нет смысла что-то менять. Есть судьба, и такова его доля...

*Человек, который принимает на себя ответственность и каждый раз старается расширить ее границы, проявляя инициативу, более развит. И как правило, чем выше у человека личная ответственность, тем выше его самооценка.*

Здесь мы говорим о личной ответственности за свою жизнь. За то, кем мы являемся сейчас и кем станем в буду-

щем.

Если вы до сих пор не приняли решение, то сделайте это сейчас. Примите за все, что есть сейчас в вашей жизни, ответственность. За эту внешность, ум, одежду, навыки, способности, место, где живете, транспорт, на котором передвигаетесь, сумму на вашем банковском счету, работу, которой вы занимаетесь, отношения, которые у вас есть или которых нет, за настроение и мысли в вашей голове и т. д. И самое важное теперь— возьмите ответственность за свое будущее прямо сейчас.

*Будущее складывается из настоящего. Будущее – это сегодняшние наши действия. Равно как и настоящее является результатом наших прошлых действий или бездействий.*

*Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого.*

*Молитва немецкого богослова Кристофа Фридриха Этингера*

## Спор

Никогда не понимал фразу: «Я остаюсь при своем мнении». Для меня она означает непродуктивный, бессмысленный разговор, когда никто не захотел узнать что-то но-



вое, посмотреть объективно и критически оценить информацию. Каждый стремился навязать свое мнение, выговориться. Обычно такую фразу произносит человек, который и не собирался ничего понимать, не собирался найти истину. Такой спор – это глупость.

*Настоящий спор – тот, который проходит в атмосфере доброжелательности, взаимоуважения, поиска и признания истины.* Когда истина ставится во главу угла. Когда каждый способен понять другого и пересмотреть свои убеждения, если они ложные.

Истинный спор воодушевляет, обучает, вдохновляет, придает энергию и силу убеждениям и ценностям, указывает истинное направление прогрессу.

Если же человек просто выкрикивает фразы, постоянно уходит от цели дискуссии, жонглирует понятиями, приводит в примеры исключения и т. п., то я с такими людьми не вижу ни малейшего смысла и желания дальше дискутировать. Такой спор крадет энергию, отбирает все силы, создает негативный фон и ни к чему полезному не ведет. Подобных «спорщиков», за редким исключением, я не удостоиваю ответом, если вижу в их рассуждениях склонность к манипуляциям и передергиванию очевидного. Любителей лишь бы что-то сказать – то же. И я рассчитываю, что такой человек поступит аналогичным образом по отношению ко мне.

*Спор – великая сила, которая рождает истину и истребляет невежество. С мудрыми людьми*

*спорить одно удовольствие, с невеждами же –  
только себе во вред.*

*Платон мне друг, но истина дороже.*  
*Сократ*

## **Принцип 2: Критическое мышление**

Критическое мышление – система суждений, которая используется для анализа явлений и событий с формулированием обоснованных выводов и позволяет выносить обоснованные оценки, интерпретации, а также корректно применять полученные результаты к ситуациям и проблемам.

Суть критического мышления заключается в том, чтобы любую информацию ставить под сомнение, не принимать ничего на веру без доказательств, быть открытым новым идеям и методам, тем самым проявляя взвешенный подход. Учиться самим находить правильные ответы, опираясь на логику, знания естественных законов и руководствуясь здравым смыслом.

Критическое мышление – фундамент качества нашей жизни.

*При виде новой информации или события критически мыслящий человек задает такие вопросы:*

- что я уже знаю об этом?
- что я узнал нового?
- как изменились мои знания?
- какие выводы я сделал?

*Человек с хорошо развитым критическим мышлением*

*ем:*

- самостоятельный в своих суждениях; думает и оценивает информацию объективно;
- ясно выражает свои мысли;
- проводит корректную оценку утверждений, чему доверять и что делать;
- обладает интеллектуальной дисциплиной, понимает причинно-следственные связи;
- способен обнаруживать и отклонять ложные идеи, идеологии, ценности;
- не подвержен этическим, культурным, расовым и иным предрассудкам;
- руководствуется знаниями и доказательствами, которые соответствуют реальности;
- не доверяет слепо чинам и авторитетам. В каждом человеке, вне зависимости от его статуса, способен для себя выбирать полезные суждения и игнорировать несостоятельные;
- имеет мужество принять новую информацию, если даже она противоречит его собственным убеждениям и ценностям. Такой человек полностью открыт к новому;
- в случае необоснованности своих суждений готов изменить неверную точку зрения на верную;
- не поддерживает «традиционный спор», в котором каждый с яростью доказывает свою точку зрения и при этом не желает выслушать и принять другую. Такие спорящие обычно в конце говорят: «Ты меня не переубедил, я остался при

своем мнении»;

- любопытен и постоянно расширяет свой кругозор;
- старается должным образом разобраться в вопросе, не склонен к поверхностному восприятию;
- обладает наблюдательностью, способностью к интерпретации, анализу, выведению заключений, способностью давать оценки;
- применяет логику, а также опирается на широкие критерии интеллектуальности, такие как ясность, правдоподобие, точность, значимость, глубина, кругозор и справедливость;
- тратит время на анализ, основанный на последовательной логике, а не на эмоциях или воздействии социального давления, тем самым ставя поиск истины по главу угла;
- умеет справляться с неопределенностью. Спокойно может продолжать ждать веских доказательств, научно обоснованных ответов, чтобы принять определенное заключение, а не продолжать транслировать то, что уже давно неактуально, исходя из своих ложных или не выдерживающих критики аргументов;
- предпочитает быть осведомленным о своих проблемах, а не «прятать голову в песок»;
- готов признавать и исправлять недостатки в своем мышлении, тем самым улучшая себя;
- лучше подготовлен к решению повседневных задач и проблем.

*Человеку, у которого отсутствует критическое мышление (вернее он его не использует), свойственно:*

- отрицать возможность своей ошибки. Он во всем считает себя правым;
- находиться под влиянием предубеждений, деструктивных идеологий и ценностей;
- интеллектуальное высокомерие;
- нежелание слушать иную точку зрения;
- отсутствие уважения к аргументации, к доказательствам;
- интеллектуальная лень, склонность к опрометчивым умозаключениям;
- нежелание разбирать сложные вопросы. Он оперирует понятиями «черное/белое», другими словами – не допускает возможность присутствия более двух вариантов, когда на самом деле их может быть гораздо больше;
- присутствие мистификации. Из-за собственного невежества, для него любой фокусник – это гуру, святой человек;
- отсутствие желания сомневаться в приобретенных знаниях, авторитетах, традициях и т. д.

Он верит сначала родителям, потом разным «учителям», потом книгам и при этом верит тотально, на 100 %. Такому человеку легко внушить любую идею, навязать любой шаблон поведения, мотивировать на чуждые ему цели, подменить высокие ценности на ценности более низкого уровня, заставить верить, что хорошее – это плохое, а плохое – сде-

лять хорошим, и т. п.

Индивидуум с отсутствием критического мышления – прекрасный потребитель СМИ, лучший клиент процветающей системы бесцельного потребления, идеальный сотрудник госструктур, почетный представитель электората.

*Но не самое ли это позорное невежество – думать, что знаешь то, чего не знаешь?*

*Сократ*

*Присутствие критического мышления дает каждому из нас интеллектуальную независимость. Каждый должен критически оценивать мир вокруг нас, тем самым улучшая свою жизнь и делая вклад в наше общее будущее.*

Уверен, что вы обладаете критическим мышлением. Так давайте его задействуем полностью!

К примеру, ребенок, пока развивается, слушает своих родителей и старших людей. Это нормально. Но на данном этапе развития у него не задействовано критическое мышление. Ему говорят про Деда Мороза, и он простодушно в него верит, он не проверяет факты, не ищет опровержения, он доверяет мнению родителей. Ведь они не будут обманывать! Забавно, да?

Вопрос о существовании для ребенка Деда Мороза не подлежит сомнению. Он поверил, положился на мнение авторитетов. Родители его убедили: чтобы получить подарок, тебе достаточно написать письмо Деду Морозу и затем от-

дать родителям, чтобы они передали его. И желание, безусловно, исполнится. Ты получишь свою игрушку.

Лично я перестал верить в Деда Мороза в семь лет. Я был разочарован и раздосадован, когда осознал, что это был миф.

Есть множество споров, говорить ребенку правду о Деде Морозе или нет. В процессе чтения книги вы узнаете принципы, которые позволяют вам знать правильный ответ с 100 %-й вероятностью.

А представьте человека, которому 30 лет и он верит в Деда Мороза. Кем мы будем его считать? Доверчивым, наивным ребенком! А если я вам скажу, что есть люди и старше, которые не оценивают информацию критически и верят в еще более странные вещи? Причем эти люди – мы с вами.

Есть важный момент. Тот человек, кто говорит, что критическое мышление идет с ним под руку с самого детства, потому что он всегда и везде все ставил под сомнение, что не воспринимает авторитетов, не верит на слово и т. п., порой очень сильно заблуждается.

Давайте будем объективны. Если бы это было так, то, сами задумайтесь, какова была бы ваша жизнь сейчас? Насколько бы она изменилась, если бы это было правдой?

Подумайте, если это было бы так на самом деле, если бы вы все критически оценивали, хотя бы, к примеру, на протяжении прошлого года, что тогда было бы с вашей жизнью? Разве вы тогда не ужаснулись бы от фасона одежды, которую носите, вещей, которыми пользуетесь, от качества ваших от-



ношений, еды? Разве вы не были бы шокированы религией, СМИ, телевидением, вашим окружением, работой и многим, многим другим? Задумайтесь. Разве вам не пришлось бы в таком случае разрушить весь свой прежний мир? Или в нем все логично и нет обмана? Разве в политике вас не обманывают? А в сфере здоровья? Личных отношений? Работы?

Если бы мы давно все подвергали критическому анализу, то наверняка бы перестали делать те ненужные ритуалы и ежедневные поступки, которые нам мешают жить.

Я хочу, чтобы вы на это взглянули иначе.

И я полагаю, что раньше вы использовали критическое мышление только для того, чтобы с кем-то не согласиться и ждать от того человека доказательств, пусть, мол, он, распи-нается, объясняет. А вы сидели и пассивно оценивали, так ли это или нет.

*Ключевой момент – вы давали критическую оценку только тогда, когда вам что-либо навязывали, а вы не сильно этого хотели (повторите медленно).*

Ну а если вам все нравилось – зачем выпускать наружу своего критика? Он так и сидел у вас на цепи в темном подвале сознания.

Например, вам звонят в дверь и спрашивают: «Вы верите в бога Окуни-Нуси?»

Что вы делаете? Мгновенно закрываете дверь, ведь вам не нужна очередная секта. Или с горящими глазами распахи-ва-

ете дверь, приглашая жестом – проходите, а сами при этом говорите: «А что за бог такой? Хочу уверовать! Расскажите поподробней, что за бог такой Окуни-Нуси?»

Значит ли это, что если вам не нравится то, что вам предлагают, или это не согласуется с вашими целями на данный момент, то вы просто следуете стереотипам и перестаете критически оценивать происходящее? Схема простая: постучали в дверь – значит нужно быстро открыть и резко ответить, чтобы шли куда подальше, и также резко захлопнуть, чтобы не отвлекали. А иной раз и вовсе не открывать. Ведь мы все знаем, кто стучится в дверь и чего они хотят. И нам невдомек, что, может, нас предупредить хотят, что на первом этаже пожар начинается и надо бежать на улицу, пока все пламенем не охватило. Или порядочный сосед увидел, как вы случайно кошелек обронили возле дома, и пришел его вернуть и т. д. Понимаете?

Критическое мышление нужно использовать не только тогда, когда кто-то хочет навязать вам что-либо, а вам это не нравится, и вы как царь или царица на троне рассуждаете: «Вот этот аргумент хороший, а этот плохой...» и т. д.

*Я хотел бы, чтобы начиная с этого момента, вы включили своего критика на полную мощность.*

Во-первых, чтобы переосмыслить то, что вам сейчас нравится, все свои мысли, действия и поступки, людей, окружение, предметы – все. Снять розовые очки и подвергнуть при-

стальному анализу под микроскопом все ваши «хочу», все ваши радости и удовольствия.

Во-вторых – и это важный момент, – то, что вам не нравится, нужно оценивать критически и понимать, почему это хорошо или плохо. Оценка должна происходить не на уровне эмоций, а путем аргументированного анализа. Нужно, чтобы не вам кто-то что-либо доказывал, а вы только принимали или отметали аргументы. Наоборот, вы должны искать только самое лучшее изначально. Как презумпция невиновности. В каждом человеке, поступке, любом внешнем и внутреннем проявлении нужно искать лучшее. Подтверждая это на уровне принципов. Истину нужно искать самостоятельно и не останавливаться, пока ее не найдете.

Когда у вас появится еще несколько принципов для анализа, вам это будет делать проще.

Например, есть у вас сосед алкаш, а вы алкашей терпеть не можете. Как-то раз встречаетесь вы на лестничной клетке, и он вам, дыша перегаром в лицо, втолковывает, что, мол, не надо мусорить возле подъезда, поучает вас. Как вы отреагируете: признаете вину или пошлете прочь? Или, быть может, начнете оправдываться и твердить, что я этот чек из магазина выкинула в мусорку и «не виноватая я», что мусорка дырявая и он вылетел наружу? Или признаете, что вы были неправы, пойдете и подберете свою бумажку, чтобы все сделать как следует? И несмотря на то что терпеть не любите таких персонажей со стойким амбре, вы с благодарностью вос-

примете его замечание. Скажете мысленно – а может, даже вслух – спасибо за то, что вернул вас к осознанности. Понимаете? *Вам было очень неприятно, и вы все равно смогли поступить правильно.*

Или другой пример. Ваша лучшая подруга, прелестная мать, классная хозяйка, душа компании, мегахохотушка пришла к вам в гости. Вы болтаете, и тут во время разгара беседы она, чтобы отогнать лукавого, бросает щепотку соли через левое плечо и, может быть, даже сплевывает в ту сторону. А вы – чудо-хозяйка, и у вас всегда чистота и порядок, пылинки не найдешь, а тут такое. Тем более что она кинула соль, даже не посмотрев, что находилось в том месте. А там была ваша новая картина, написанная маслом, которую вы только что закончили.

Ваши действия? Что вы сделаете? Промолчите? Это же лучшая подруга! Потом все уберете, ведь что ни сделаешь ради дружбы, да? Ну а картину вы и так недолюбливали – сами считали, что это мазня какая-то.

Или вы ей скажете, чтобы она свои ритуалы экзорцизма более у вас дома не практиковала? Или третий вариант?

Это тот случай, когда вам было приятно (в компании подруги), но пришлось поступить не самым приятным образом, чтобы критическое мышление восторжествовало. Уловили разницу?

*Каждый человек в чем-то лучше вас и в чем-то больший эксперт, чем вы. Никто не призывает вас*

*слепо верить авторитетам, но можно же брать  
самое лучшее от каждого и анализировать.*

Вскоре у вас будут инструменты для того, чтобы проверить верность того или иного мнения. Вы сможете проверять не только его, но и себя. Ведь зачастую вы не принимаете авторитет других людей только потому, что это идет вразрез с вашим **ви**

# 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.