Терренс Уэбстер-Дойл

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МИР?

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

Международное педагогическое объединение «Атриум»
Международный центр когнитивного образования за мир
Музей миротворчества для детей
Региональное отделение межкультурной ассоциации
«Международный учитель»

The “Atrium” Society Global Peace Education
BioCognetic Learning Center Education
Brave New Child Peace Museum
Regional Branch of International “Teacher Association”

Terrence Webster-Doyle

WHAT THE PEACE BEGIN WITH?

Are We Born Hardwired for War?

A GUIDE TO OVERCOMING OF THE PREJUDES AND CONFLICTS OR HOW TO LEARN LIVE PEACEFULLY

A Mini-Curriculum for Instructors to Help Students Understand What Creates Conflict

Samara 2021

Терренс Уэбстер-Дойл

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МИР?

Предопределены ли мы к войне и насилию?

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

Самара 2021

УДК 327.36 +159.9:316.6
ББК 67.91 + 67.91
У 97

Перевод с английского Владимира Ионесова

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. С чего начинается мир? Учебная мини-программа по преодолению предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире без насилия / Т. Уэбстер-Дойл. – Самара: Прайм, 2021. – 100 с.

Пособие в виде учебной программы содержит дидактический материал по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков и противоборства. Предопределены ли мы к бесконечным распрям, войне и насилию? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов и не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Пособие будет интересно всем, кто заинтересован в обучении культуре мира и ненасилия, а таже широкому кругу читателей, стремящихся освоить образовательные практики преодоления предрассудков и конфликтов в меняющемся мире.

УДК 327.36 +159.9:316.6
ББК 67.91 + 67.91

Печатается по изданию
Terrence Webster-Doyle (with Adreyn Russ)
“Are We Born Hardwired for War?”
Atrium Society Publications, 2012. – 34 p.

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

Мир – это мы.
Мы – это мир.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие		**9**
Урок 1:	Нужно ли бороться, чтобы выжить?	**15**
Урок 2:	Как я могу искать истину?	**21**
Урок 3:	Образ врага: мнимый или реальный?	**27**
Урок 4:	Моя цель – выжить	**33**
Урок 5:	Неужели я слишком привязан к прошлому?	**38**
Урок 6:	Как мной управляют гены?	**44**
Урок 7:	Новое творческое понимание	**50**
Урок 8:	Зачем нужны герои?	**56**
Урок 9:	Война: где вымысел и где реальность	**62**
Урок 10:	Мир может наступить мгновенно!	**68**
Заключение		**75**
Приложение		**81**

CONTENTS

Foreword		**9**
Lesson 1:	Do We Need to Fight to Survive?	**15**
Lesson 2:	How Can I Be a Sleuth for the Truth?	**21**
Lesson 3:	Is "The Enemy" An Illusion?	**27**
Lesson 4:	My Drive to Survive	**33**
Lesson 5:	Do I Live Too Much in the Past?	**38**
Lesson 6:	Am I Changing My Genes?	**44**
Lesson 7:	A New Creative Understanding	**50**
Lesson 8:	Why Do We Need Heroes?	**56**
Lesson 9:	Is War a Dream, or a Reality?	**62**
Lesson 10:	Peace Can Happen in an Instant!	**68**
Conclusion		**75**
Supplement		**81**

Пока мы не проникнемся пониманием
того, что есть сейчас, мы никогда
не сможем принадлежать
тому, что есть.

Until we penetrate
with insight into what is now,
we can never belong to what is.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МИР?

Предопределены ли мы к войне и насилию?

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ ПРЕДРАССУДКОВ, ВРАЖДЫ И НАСИЛИЯ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя первая встреча с Россией, тогда ещё СССР, произошла в 1988 году, и с тех пор я проникся огромной симпатией к русскому народу с его удивительно красивыми и богатыми традициями, благозвучным языком и высоким искусством. Я всегда ценил, уважал и восхищался культурой многонациональной России, являющейся бесценной частью всемирного наследия человечества.

Между нашими странами – США и Россией – много общего, но нас и многое отличает. В истории наших взаимоотношений были разные периоды – мы были союзниками в годы Второй мировой войны в борьбе с нацизмом, но вскоре стали противниками во времена холодной войны.

Я много думал над тем, почему люди не могут создать прочный мир, найти согласие друг с другом. И всякий раз я возвращался к тому, что главными препятствиями на пути мира в отношениях между государствами и народами являются прежде всего предрассудки и предубеждения, страхи и вымыслы, политические амбиции и эгоцентризм. Они вынуждают нас искать врага и порождают насилие. Их жертвами становятся люди, которые хотят, но не всегда умеют жить в мире, поскольку находятся в плену самых разных предубеждений.

Я стал задавать себе вопросы: как сблизить культуры, справиться с недоверием и враждой, научиться строить мир на основе разумных, добродетельных и гуманистических принципов. В поисках ответов на обуревающие меня вопросы и

родилась серия публикаций на русском языке, в том числе это учебное пособие.

Что есть мир? Из чего он складывается? Что ему мешает? Как его добиться? Как не оказаться в плену предрассудков? И в чём состоит сила творческого интеллекта, способного освободить мир от стереотипов и вызовов обусловленного мышления?

Почти все проблемы человечества связаны со стереотипами, предрассудками, предубеждениями и прочими вызовами обусловленного мышления. Но то, что всякий раз мешает людям находить согласие и взаимопонимание, вынуждая их конфликтовать и прибегать к насилию, может быть обращено и на пользу мира и добродетели. Для решения неотложных задач современности нам необходимо перейти от самообмана и мифологем обусловленного мышления к силе творческого интеллекта, способного действительно объединить расколотый мир через знание того, что ему мешает и что его может спасти. Мир не может держаться на силе, но только на понимании и ответственности за него каждого из нас.

Мир – это данность, но только как предпосылка, потенциал, каждый раз подвергающийся атаке со стороны обусловленного ума (предубеждение). Мир требует истинного пробуждения разума, здесь и сейчас, но мир не требует многочисленных и бесконечных теоретических построений. Поэтому, важно понимать, что его создаёт, и как можно достичь реального, а не воображаемого мира.

Я надеюсь, что в работе с дидактическими материалами нетрудно будет заметить, что сам процесс сомнения и вопрошания создаёт необходимые условия для очень чувствительного, бдительного,

ответственного и отзывчивого состояния ума. Наблюдательный разум не может быть категоричным, он всегда осторожен. Именно эти качества – бдительность, наблюдательность и осторожность позволяют распознать собственные обусловленные реакции на вызовы жизни и тем самым снимать болезненную конфликтную остроту по мере их возникновения. Сначала это может потребовать ретроспективного анализа, осознания того, каким был человек в прошлом. Но по мере того, как человек продвигается в своём когнитивном осмыслении, значение исторического времени уменьшается, и здесь остаётся только увидеть и распознать обусловленную реакцию в том виде, в каком она себя выражает. Бдительный и наблюдательный человек благодаря своей творческой осторожности и проницательности способен освободить себя от принуждения обусловленного мышления к привычным стереотипам, шаблонам и предрассудкам.

Мне остаётся надеяться, что мыслящий читатель во всём разобрался и понял меня правильно. Увидел ли он тщетность и разрушительность безудержной идентификации систем убеждений? Понял ли он парадоксальную природу и смысл попыток установить мир с помощью идеалистического мифотворчества? Востребовал ли он свой творческий потенциал для понимания того, что мешает миру, посредством отбрасывания всего того, что работает на конфликт? Осознавал ли он огромную важность того, что и как может изменить мир к лучшему? Продолжает ли он верить, что традиционные подходы к прекращению войны и установлению мира являются жизнеспособными решениями? Что он сам предлагает?

Тысячелетиями люди пытались положить конец войне и жить в мире. Но эта цель не была достигнута. Удастся ли человечеству укротить насилие и остановить войну? Или война была, есть и будет преследовать человека везде и всюду? Полагаю, что, если мы не дойдём до понимания антропологической первопричины насилия, миру будут угрожать бесконечные войны и опасность уничтожения цивилизации. Если мы не доберёмся до корня того, что создаёт конфликт, он останется с нами навсегда. Но будем оптимистами: голос мира не громок и не навязчив, но он заявляет о себе до тех пор, пока его не услышат.

УРОК 1

Нужно ли бороться, чтобы выжить?

1. Спросите учащихся:

❑ Вы иногда чувствуете, что внутри вас идет борьба?

❑ Как вы себя ощущаете? Грустным? Сердитым? Испуганным?

❑ Эта внутренняя борьба вызвана страхом? Кого? Чего-нибудь?

❑ Считаете ли вы, что наш мозг «приучен» думать, что борьба необходима для нас, она есть реакция на страх и защищает нас в случае опасности?

2. Расскажите учащимся:

■ Мы выросли в семьях, которые были так или иначе затронуты войной, воевали наши прадеды, деды, отцы и многие наши современники. Мы привыкли к тому, что она всегда где-то идёт.

■ Многие из нас знают со школы, что война бывает разной, в том числе освободительная и священная, в которой спасают и защищают себя и других.

■ Человечество связано с войной на протяжении всей своей истории. Глядя на историческую драму противостояния народов и культур, трудно не подумать о том, что человеку присуще конфликтовать с момента рождения, будто всегда с нами «ген войны». Многие даже полагают, что война помогает нам выжить. Так ли это?

3. Спросите учащихся:

❑ Стоит ли верить тому, что война движет историей, и все мы так или иначе предопределены к войне?

❑ Прислушиваетесь ли вы к мнению людей? Склонны ли вы к тому, чтобы самостоятельно проверять факты?

❑ Как вы думаете, быть может, война в мире не прекращается в силу того, что мозг человека «заражён вирусом» войны и всякий раз заставляет нас конфликтовать друг с другом?

❑ Иначе, зачем людям и странам тратить миллиарды долларов на оружие и боеприпасы, чтобы убивать других людей и даже целые народы?

3. Расскажите учащимся:

■ Когда люди были пещерными существами, нашим основным оружием противостоять природе был инстинкт выживания. Жизнь была полна физических угроз – люди должны добывать пищу, искать источники воды, строить жилища, защищать себя от внешних опасностей и пр. Всё это невозможно сделать без преодоления и усилий. Человек веками приучался жить в условиях повышенной опасности. У него выработалась система самозащиты – прежде всего реакция на физические угрозы.

■ Сегодня у нас меньше физических угроз, чем их было в древности, но мы по-прежнему реагируем на них даже тогда, когда речь идёт вовсе не о физической опасности. Налицо противоречие

между угрозой мнимой и воображаемой. Такая ситуация порождает проблему, которая зачастую оборачивается конфликтами и не даёт нам жить в мире и согласии.

■ Мы считаем, что, если не будем идти в атаку и драться, когда ощущаем угрозу, мы подвергаем себя опасности стать жертвой нападения.

■ В каком-то смысле мы будто загипнотизированы, полагая, что борьба – это то, что может нас защитить в случае опасности.

■ Но дело в том, что конфликт и война – это сплошной и опасный кошмар для людей, который они переживают на протяжении тысячелетий. Не пора ли остановить этот исторический маховик насилия и обратить человечество к миру и добру. Не пора ли избавиться людям от этого преследующего их кошмара?

Пора задуматься, наблюдать, изучать и обсуждать! И задавать вопросы!

❑ **Подумайте:** если внутри меня идет борьба, каковы её симптомы?

❑ **Помните:** у любого конфликта есть причины, что помогает нам узреть истоки конфликта как явления и обратить взгляд к самим себе, своему внутреннему миропорядку и мыслительной деятельности.

❑ **Наблюдайте:** чтобы лучше понять конфликт, его природу и антропологические проекции, необходимо обратиться к вопросам: что, где, когда,

как и почему нас тревожит и побуждает спорить и враждовать?

- **Разговор:** мы можем обсудить конфликт с друзьями или семьей, попытаться найти выход из конфликтной ситуации и научиться предотвращать деструктивные столкновения в будущем.

4. Практикум и беседы

На следующей странице представлено для самостоятельного рассмотрения и понимания «Древо конфликтов». Попросите кого-нибудь из учащихся рассказать о своих симптомах и первых признаках конфликтной напряжённости, которые они когда-то испытали. Возможно, перед конфликтом кто-то ощутил внутри себя неопределённость и борьбу. Пусть расскажет о своём пережитом опыте. Попросите пояснить, как они понимают конфликт, его причины и следствия. Наконец, предложите составить план предотвращения конфликта. Позвольте как можно большему количеству желающих обсудить эту тему. Проведите открытую дискуссию и соберите планы возможного предотвращения или разрешения конфликтов.

ЗАДАНИЕ 1

«ДРЕВО КОНФЛИКТОВ»

▲
▲▲▲
СИМПТОМ(ы):

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ:

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
ЧТО И КАК Я ПОНИМАЮ:

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
МОЙ ПЛАН ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОНФЛИКТА:

▲▲▲▲
■■
■■
■■
■■
■■
■■

УРОК 2

Как я могу искать истину?

1. Спросите:

❑ Насколько легко вы верите тому, что слышите?

❑ Случалось ли вам что-то замечать из того, что не совпадает с тем, о чём вам приходилось слышать?

❑ Ваши мироощущения при встрече с другой культурой, с человеком другой расы, национальности или религиозной принадлежности? Замечали ли вы, что ваш внутренний голос заставляет вас быть настороже, возможно, при сравнении своего и чужого?

❑ Допускаете ли вы, что наш мозг предопределён к тому, чтобы с подозрением относиться к незнакомым местам и людям?

2. Расскажите:

■ Наши пять чувств сообщают нам об окружающем мире. Мы видим, обоняем, осязаем, слышим и распознаём на вкус реальность, с которой соприкасаемся или потребляем, благодаря чему мы накапливаем знания о людях, местах, вещах и явлениях. Наши пять чувств – это телесный пульт управления, или центр по переработке (опредмечивания) реальности.

■ Но можно допустить, что у людей есть и шестое чувство! Это чувство называется проницательностью.

■ Обладая проницательностью, мы можем остановить тревогу, которая зарождается в нашем мозге – ложную команду «атаковать» и

«защищаться». Нам необходимо научиться осознавать этот момент зарождения конфликта в нашей голове.

■ Используя проницательное мышление, мы можем понять любой конфликт или войну, захвативший наши мысли и принуждающий нас проявлять насилие. Это позволит нам выявить и распознать первопричины конфликта на уровне нашей мозговой деятельности.

3. Спросите:

❑ Подумайте о конфликте, с которым вы когда-либо сталкивались, быть может, с членами вашей семьи, с друзьями, на работе и пр. Как вы думаете, почему у вас возник тот или иной конфликт?

❑ Как вы думаете, был ли способ предотвратить этот конфликт. Возможно, надо было взять на себя ответственность, обдумать его причины, чтобы его не допустить?

❑ К какой группе вы принадлежите – семье, школе, университету, профессиональному сообществу, городу, национальности, стране?

❑ Какова цель этой группы или этих групп?

❑ Отождествляете ли вы себя лично с какой-либо одной группой? Если да, то каким образом и как это вами осознаётся?

❑ Как вы думаете, ваша группа лучше других?

❑ Как вы думаете, отождествляемая вами группа каким-то образом вас защищает?

❑ Видите ли вы какие-либо преимущества каждой группы, насколько одна группа лучше другой? Могут ли эти преимущества и различия вызвать конфликт?

Самая приоритетная и лучшая группа в мире – та, к которой мы все принадлежим: человеческая раса на планете Земля.

■ **Думайте:** нам нужно знать, что иногда наш мозг может делать ошибки и принуждать нас совершать неправильные поступки.

■ **Помните:** для того, чтобы выжить, совсем необязательно отождествлять себя с какой-то одной группой, полагая, что только она сможет тебя защитить.

■ **Наблюдайте:** мы видим, что люди могут остановить конфликт или войну, если сумеют для начала остановить непримиримую борьбу в своей голове.
Ведь все войны начинаются в голове человека и только потом бросают его в пучину открытых сражений.

■ **Обсуждение:** обсудите вопрос о том, чего каждый больше всего боится. Что порождает страх и заставляет нас нападать и защищаться?

4. Практикум и беседы

Скажите учащимся: президент США Франклин Делано Рузвельт сказал: «Единственное, чего следует бояться – это сам страх».

Спросите: как вы думаете, что он имел в виду? Что для вас значит эта цитата?

Поговорите с учащимися о том, что их пугает, и о том, как они могут помочь друг другу не бояться.

ЗАДАНИЕ 2

Люди и вещи, которые меня пугают!

С вами случаются какие-либо из этих переживаний?
Если да, то почему?

❏ Мой желудок начинает напрягаться и бурлить.

❏ Я злюсь и хочу драться.

❏ Есть человек, который меня всегда пугает.

❏ То, что я увидел в Интернете, меня пугает.

❏ Кто-то, кого я видел по телевизору, напугал меня.

❏ Больше всего меня пугает: ……

❏ Когда я боюсь, я делаю следующее: …….

❏ Я чувствую страх по следующей причине: ……

❏ Хочется думать, что мой страх может чему-то меня научить.

❏ Чему мы можем научиться, испытав страх: ……

❏ Я могу справиться со своим страхом, наблюдая за ним и выполняя следующие действия: ……

❑ Страх заставляет меня чувствовать себя обособленным. Я ничего не могу сделать, когда мне страшно.

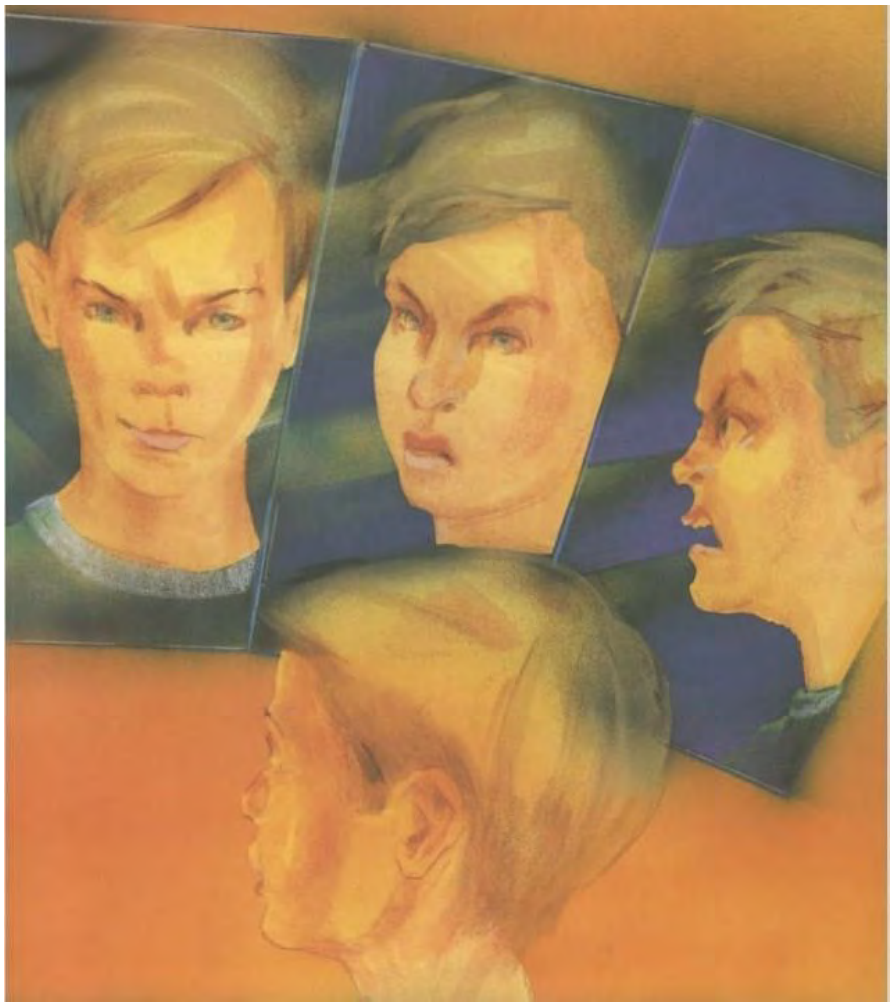
❑ Когда мне страшно, я начинаю задавать вопросы, чтобы запустить мысль.

❑ Когда я вижу двух конфликтующих людей, я уверен, что они оба боятся чего-то.

❑ Мне страшно думать об этом!

❑ Я боюсь выглядеть подавленным, безмолвным или слабым.

❑ Я боюсь, когда думаю о том, что могу потерять что-то для меня значимое.



УРОК 3
Образ врага: мнимый или реальный?

1. Спросите:

❑ Что такое враг?

❑ Это отдельный человек или группа людей, которых вы считаете для себя опасными? Каким образом?

❑ Это человек, который заставляет вас злиться, бояться, разочаровываться, завидовать, не доверять?

❑ Является ли враг тем, кто находится на «другой стороне» ваших разногласий?

2. Расскажите:

■ Иногда мы думаем о людях или сообществах как о врагах, если их мысли и поведение отличаются от наших.

■ Иногда мы даже сами становимся для себя собственным врагом, когда мы разрываемся между двумя замыслами и побуждениями. Например, когда мы знаем, что у нас есть домашнее задание, но мы предпочитаем смотреть телевизор. В нас не прекращается борьба, и полем битвы является наш мозг.

■ На самом деле представление о враге чаще всего обманчиво. Люди, воспринимаемые нами как враги, во многом есть плод нашего воображения.

3. Спросите:

❑ Какого врага вы создали за последнее время дома, в школе или в своем сообществе?

- ❑ Есть ли способ изменить свое мышление, чтобы не видеть в этом человеке врага?

- ❑ Случалось ли вам превращать друга во врага и врага в друга?

4. Расскажите:

Есть три вида кондиционирования:

Биологический. Мы биологически обусловлены потребностями в пище, воде и сне. Эти вещи нам определенно нужны, чтобы выжить. Они полезны для жизни, и этот вид биологического побуждения является положительным, и он нас не беспокоит. Мы рождены с этим.

Физический. Чтобы привести свое тело в форму, нужно потрудиться. Мы должны выполнять ряд условий для того, чтобы наше тело физически развивалось. Прежде всего нам необходимо для этого заниматься развивающими тело упражнениями. Когда наше тело развито, нам становится легче выполнять физические упражнения, иногда даже без особых усилий.

Психологический. Это обусловленность нашего ума – поведение, следовать которому нас учили с детства, ставшее со временем для нас привычкой. К примеру, наше реагирование на красный свет при переходе дороги.

В нашем сознании как бы уживаются два разных мира: условно говоря, светлый мир добродетели и тёмный мир порока.
В моей тёмной зоне порока я думаю:
«Вы мне не нравитесь, потому что вы другой, ваши обычаи меня настораживают и раздражают».

В моей просветленной зоне добродетели я думаю: «Вы не похожи на меня. И я не могу дождаться, чтобы узнать, откуда вы, и что представляет собой ваша культура».

■ **Думайте:** мы все приучены думать и действовать определенным образом.

■ **Помните:** когда нас приучают вести себя хорошо, регулярно чистить зубы или, к примеру, останавливаться на красный свет светофора, то все эти обусловленные навыки в высшей степени положительные.

■ **Наблюдайте:** когда мы привыкаем любить только «своё» и не терпим «чужое» или слепо принимаем на веру то, что свои люди всегда лучше других, мы попадаем в зависимость от негативного и опасного обусловливания наших мыслей и поступков.

■ **Обсуждение:** иногда, когда мы так озабочены самим собой, своей собственной жизнедеятельностью, то забываем о других, о людях с которыми взаимодействуем, о мире, в котором мы живём. Мы будто пребываем во сне, во власти своих собственных предрассудков о себе и других. Поговорим об этом.

5. Практикум и беседы

Побеседуйте со учащимися об ЭТНОЦЕНТРИЗМЕ – представлениях о том, что одна этническая группа превосходит любую другую этническую группу.

ЗАДАНИЕ 3
Этноцентризм! Что это?

■ **Спросите:**

❑ Что такое этническая группа?

❑ Это сообщество, состоящее из людей, которые связаны единством своего мышления или единством своего происхождения, у кого есть общие язык или национальная принадлежность, или и тем и другим одновременно?

❑ С какими этническими группами и вам приходилось взаимодействовать на учёбе, в городе, на работе, в социальных сетях?

❑ Как вы думаете, сохраняются ли в наши дни барьеры на пути взаимодействия различных этнических групп? Что вы по этому поводу думаете?

■ **Сообщите:**

❑ Этноцентризм создаёт ложные суждения и оценки о культурах других людей (народов) на основе своего ограниченного этносоциального опыта.

❑ Когда мы судим о других только через ограничительный опыт своей этнической группы, мы получаем искажённые представления, а не объективные факты. При это мы даже не подозреваем, как оказываемся в ловушке этноцентризма.

❑ Представляя и оценивая других по своим собственным лекалам, мы не понимаем, что обманываем сами себя.

❑ Проблема в том, что в силу определённых исторических и культурных обстоятельств каждому из нас в той или иной мере приходится сталкиваться со своим этноцентризмом. Мы ВСЕ так или иначе этноцентричны, ведь у каждого есть своя культура, свои обычаи, свой язык. У нас есть свои групповые предпочтения, но эти предпочтения не основаны на знаниях как таковых. Земля знаний круглая, и она принадлежит всем.

❑ Как вы думаете, это или что-то ещё может быть причиной отсутствия у нас адекватного понимания других культур, отличных от нашей?

Спросите:
Что мы можем сделать сегодня – здесь и сейчас, чтобы показать, что мы способны быть МЕНЕЕ этноцентричными?

УРОК 4

Моя цель – выжить

1. Спросите:

❑ Ссорился ли кто-либо из вас на этой неделе? Что это было?

❑ Как вы думаете, что стало причиной этого конфликта?

❑ Был ли этот конфликт основан на какой-то негативной обусловленности?

❑ Как вы думаете, ваша негативная обусловленность была основана на каком-то страхе?

2. Расскажите:

■ Конфликт – это борьба, которая возникает между противоборствующими силами.

■ Такие силы могут быть внутри вас – вы хотите проводить время со школьным другом, но вам нужно сделать домашнее задание.

■ Такие силы могут быть вне вас – вы и ваши родители имеете разные мнения о том, как провести выходные, и это может обернуться конфликтом.

■ Такие силы могут быть между группой, в которой вы находитесь, и другой группой. К примеру, две группы по-разному смотрят на то, чем им заниматься, во что играть и пр. Чтобы предотвратить большой конфликт и даже войну, нам нужно научиться разрешать маленькие конфликты, которые начинаются в нашем мозгу.

3. Спросите:

❑ Что для вас означает быть «здесь и сейчас»?

❑ Считаете ли вы, что вам не свойственно переживать ни о прошлом, ни о будущем, и просто пребывать в настоящем для вас лучше всего?

❑ Случалось ли вам исправлять беспокоящую вас ситуацию «здесь и сейчас»? Вы были довольны результатом?

4. Расскажите:

■ Наиболее результативно разрешать конфликт, основываясь на принципе «здесь и сейчас», в момент, когда противоречия только начинаются.

■ Это может быть волнующий или пугающий момент.

■ Когда что-то тревожное происходит, нам может помочь обращение к самим себе. Заглядывая внутрь себя, мы обычно всегда находим правильное решение!

Вот пример.

«Я понимаю! Я слежу за тем, как я мыслю, как беспокойство мной овладевает. Первый мой импульс – желание сражаться. Понимая это, я могу этот импульс остановить. Я сдержал себя от агрессии и тем самым избавил себя от беспокойства. Теперь я знаю, что бездействие в некоторых конфликтных ситуациях может быть высшей формой действия».

■ В тот момент, когда возбуждённые мысли призывают

вас деструктивно действовать, лучше остановиться, и
это позволит вам вернуться к конструктивным действиям во благо себя и других.

Мгновенное, а не отложенное понимание! Именно оно способно помочь нам реально справиться с любой конфликтной ситуацией и остановить происки нашей негативной обусловленности.

■ **Подумайте:** чтобы понять себя и других людей, необходимы прежде всего осведомленность и понимание.

■ **Помните:** чтобы быть в курсе и знать, что необходимо предпринять здесь и сейчас, мы должны быть вовлечены в логику и ход беспокоящего нас события.

■ **Наблюдайте:** нам нужно посмотреть на другого человека и понять его мысли, побуждения, интересы, особенности поведения и культурные стереотипы.

■ **Обсуждение:** обсудите важность того, чтобы быть внимательным к мыслям и чувствам других людей. Конфликт почти всегда возникает именно тогда, когда эти мысли и чувства игнорируются.

5. Практикум и беседы

Выполните некоторые упражнения по повышению осведомленности в задании № 4 на следующей странице.

ЗАДАНИЕ 4
Способы быть внимательными!

■ Спросите учащихся, что они предпочли бы выбрать для того, чтобы занять активную позицию в жизни.

Как они планируют использовать то, что выберут в реальной жизненной практике?

- ❑ Я буду держать глаза открытыми и предусмотрительно отслеживать зарождающиеся конфликты.

- ❑ Я выслушаю аргументы членов моей семьи и друзей и обращу внимание на то, что их беспокоит и отталкивает.

- ❑ На мероприятиях в моем сообществе я буду замечать и фиксировать разные точки зрения, чтобы правильно определить способы решения возможных конфликтов.

- ❑ Я скорее буду задавать вопросы о людях, культурах и артефактах, нежели все подводить под одну гребёнку своего ограниченного знания (опыта).

- ❑ Есть группа, к которой я принадлежу, она взаимодействует с другими, отличными от неё группами, и в случае конфликта я всегда буду искать первопричины, чтобы понять, как остановить конфликт, добиться мира и согласия.

■ Спросите учащихся об их любимых способах практиковать ОСОЗНАНИЕ проблемы в решении конфликтной ситуации.

■ Создайте диаграмму, которая будет расположена в классе, с названием:
ЧТО Я УЗНАЛ СЕГОДНЯ НОВОГО. Учащиеся могут добавлять в эту таблицу всё, что они считают нужным и полезным для себя и для других.

УРОК 5

Неужели я слишком привязан к прошлому?

1. Спросите:

❑ Вы когда-нибудь задумывались о более счастливых временах в прошлом?

❑ Что заставляет вас так думать?

❑ Вы думаете о конфликтах из прошлого?

❑ Что из прошлого способно причинить вам боль?

2. Расскажите:

■ Иногда люди, сообщества и народы продолжают сражаться – некоторые из них годами – только из-за конфликтов между ними в прошлом.

■ Всегда можно найти место свободное от конфликтов и войн – это место находится внутри вашего разума.

■ Когда мы продолжаем испытывать обиды и тиражируем негативные мысли, связанные с другими людьми, мы тем самым расширяем конфликт и не даём ему закончиться.

■ Люди, находясь в конфликте, часто полагают, что им нужно продолжать борьбу. Только так, они считают, можно выжить в нашем трудном мире. Но это опасная иллюзия.

■ Думающие так люди НЕ ПОНИМАЮТ, что именно такой образ их мышления сильнее всего мешает им выжить.

3. Спросите:

❑ Верите ли вы, что борьба народов друг с другом способна привести к миру?

❑ Считаете ли вы, что изучение и понимание конфликта, причин и условий его разрастания даёт нам реальные шансы в достижении мира и согласия?

❑ Считаете ли вы, что, когда мы сможем реально ОЦЕНИТЬ и ПОНЯТЬ разделяющие нас различия, мы в тот же момент приблизимся друг к другу и снимем конфликтную напряжённость?

4. Расскажите:

■ Некоторые люди считают, что в силу исторических обстоятельств мы ограничены в нашей способности самостоятельно решать проблемы.

■ Некоторые считают, что какая-то часть нашей натуры действует и реагирует в соответствии с побуждениями первобытных инстинктов выживания.

■ Некоторые люди считают, что «ген борьбы» заложен в ДНК человека и во многом контролирует его поведение – ведь каждая клетка в силу своей биологической природы предопределена к борьбе за своё выживание.

5. Спросите:

❑ Как вы думаете, запрограммированы ли мы на борьбу за выживание?

❑ Действительно ли принадлежность к группе или группам помогает нам выжить, делая нашу жизнь более безопасной?

❑ Думаете ли вы, что, создавая образ врага, мы тем самым заблаговременно себя защищаем от возможной опасности?

Наш мозг запрограммирован на выживание! Создание врага – это реакция наиболее древних участков нашего мозга защитить нас от возможной физической угрозы. Эта реакция запускается мозгом даже тогда, когда реальной опасности не существует для того, чтобы на всякий случай подстраховаться.

■ **Подумайте:** как важно обратить внимание на конфликт и остановить его на начальной стадии в данный конкретный момент.

■ **Помните:** то, что мы считаем «неправильным» в нашей культуре, может восприниматься как «правильное» в другой культуре.

■ **Наблюдайте:** когда мы смотрим на людей глазами, свободными от предрассудков обусловленного мышления, мы воспринимаем всех одинаково. Смотри глубже, мы все по своей природе одинаковые.

■ **Обсуждение:** обсудите то, во что мы все верим по привычке. Вы можете рассмотреть этот вопрос на примере социальных сетей, культурных, этнических, политических, психологических и иных стереотипов восприятия.

6. Практикум и беседы

Обсудите с учащимися задание № 5 о том, как наводить мосты вместо того, чтобы искать врагов.

ЗАДАНИЕ 5

Создание мостов вместо разрывов!

■ Спросите учащихся, как каждый из них мог бы построить свой мост взаимопонимания в классе, в семье, в своем сообществе и даже в большом Мире. Например: _____

❑ Я собираюсь поговорить с тем из учеников, которого все избегают.

❑ Я обычно избегаю хулиганствующих, но я могу обсудить с ними проблему, к примеру, за каким-то нейтральным (безобидным), но интересным общим с ними занятием.

❑ Я знаю, что не могу изменить никого, кроме себя, поэтому я начну с себя. И прежде всего попытаюсь изменить своё отношение к людям, которые кажутся мне другими.

❑ Я знаю, что в моей генетической структуре есть предрасположенность к борьбе. Когда я расстраиваюсь чем-либо, я начинаю переживать и злиться. Но я буду работать над собой, попытаюсь осознать истоки своего переживания и остановлю конфликт в момент его возникновения.

■ **Добавьте свои собственные предложения:**

❑

❑

❑

❑

❑

❑

❑

❑

УРОК 6
Как мной управляют гены?

1. Расскажите:

■ Гены – это единицы наследственности в нашем организме. Генетическая информация у подавляющего большинства организмов закодирована в длинных молекулах ДНК. Собственно, они и создают нас, делая нас такими, какие мы есть.

■ ЭПИГЕНЕТИКА – это изучение изменений в активности наших генов, которые обычно переходили от одного поколения к другому. Клетка не может быть такой неподвижной как камень. Жизнь – это способность обновляться, меняться и приспосабливаться к окружающей среде. Некоторые исследователи уподобляют эпигенетику интерфейсу «между жёстким и однозначным генетическим кодом (геномом) и внешней средой».

■ Это означает, что то, что закодировано в наших генах может измениться из-за определенных обстоятельств и вещей, которые происходят в нашей жизни.

■ У каждого организма, включая человека, есть ГЕНОМ, содержащий всю биологическую информацию – она необходима для поддержания жизнедеятельности организма.

■ Биологическая информация, содержащаяся в геноме, закодирована в его ДНК и разделена на единицы, называемые ГЕНАМИ.

■ ЭПИГЕНОМ находится на вершине каждого генома нашего тела. Это своего рода метки, которые дают команду нашим генам включаться или выключаться.

2. Спросите:

❑ Тем не менее, как вы думаете, возможно ли, что эпигенетическая метка может подстрекать нас на бой?

❑ Если диета и стресс оставляют на наших генах следы, передающиеся от поколения к поколению, почему также не может передаваться так называемый ген «борьбы»?

❑ Как вы думаете, можно ли изменить наш укоренившийся паттерн, обусловливающий насилие и войну, и превратить человека из конфликтующего в мирное существо?

❑ Может ли наш мозг исцелить себя, зная о своих самых глубоких страхах?

❑ Возможно ли изменение нашей ДНК? Можем ли мы оторваться от устаревших моделей существования?

3. Расскажите:

■ Все мы рождены с генетическим программированием, которое побуждает нас неустанно бороться за жизнь.

■ Понимание мыслей, чувств и убеждений других людей может положить конец конфликту, причём еще до того, как он начнётся.

■ Как только мы УВИДИМ и ОСОЗНАЕМ первопричины насилия в человеческих отношениях, мы поймём, что порождает войну.

Если мы заинтересованы в том, чтобы остановить насилие и конфликты, нам нужно изменить самих себя, поскольку мы сами и развязываем войны, то есть мы и есть главная причина конфликтов и войн.

4. Спросите:

❑ Как вы думаете, какие условия создают конфликт между людьми и группами?

❑ Какие факторы поддерживают конфликт, год за годом, десятилетие за десятилетием?

❑ Считаете ли вы, что телевидение, фильмы и социальные сети являются главными проводниками и ретрансляторами насилия, образы которого дополнительно включаются в наше сознание и воздействуют на наше поведение? Каким образом это происходит?

Можем ли мы положить конец конфликту в самих себе, или насилие и война будут вечно нас преследовать?

■ **Подумайте:** без познания и понимания себя не может быть мира.

■ **Помните:** чтобы положить конец внешней войне, мы должны положить конец войне внутри себя, в своих мыслях.

■ **Заметьте:** война прекращается, когда мы признаем нашу личную обязанность, ответственность и волю её прекратить.

■ **Обсуждение:** обсудите, как можно достичь мира через знание и понимание того, что нам мешает его добиться.

5. Практикум и беседы

Покажите учащимся основы, смыслы и практическое значение «проприоцептивного обучения» и позвольте им насладиться знанием этой увлекательной и эффективной миротворческой концепции.

ЗАДАНИЕ 6
Проприоцептивное обучение!

■ **Сообщите:**

❑ Проприоцептивное обучение – это новая и эффективная концепция, примиряющая нас с действительностью.

❑ Проприоцептивное обучение – это навыки или способность правильно осознавать своё индивидуальное поведение в мире за счёт способности к психологической самокоррекции.

❑ Эта концепция не имеет ничего общего с обычным набором знаний или положительными оценками, утверждениями. Наш мозг уже подключён или настроен к приёму сигналов от проприоцепторов.

❑ Вот пример. Подумайте о том ощущении истины, которая открылась первым космонавтам, как только они впервые увидели из космоса Землю.

❑ Они смотрели на планету из космоса! Они увидели Землю, обширные территории и океаны без каких-либо административных политических и религиозных границ, без конфликтов и войн.

❑ Любые предвзятые представления о Земле должны были тут же исчезнуть.

❑ Увидев Землю с космической высоты, они получили неопровержимые знания о нашей планете.

❑ В один момент космонавты увидели открыто и непредвзято истинную обитель человечества – наш единственный общий «дом», на котором мы все должны жить вместе.

■ **Спросите:**

❑ Были ли у вас когда-нибудь проприоцептивные моменты? В чем это выражалось?

❑ Считаете ли вы, что проприоцептивные моменты способны изменить нашу генетическую запрограммированность?

Проприоцепция подобна шестому чувству.
Мы используем проприоцептивный метод при изучении любого нового навыка, например, осваивая новый вид спорта или искусства. Именно принцип проприоцепции позволяет нам понять, что создаёт конфликт и как добиться мира.
Наш приобретенный навык требует к себе внимания!

УРОК 7
Новое творческое понимание

1. Расскажите:

■ То, что вы видите, зависит от того, кто вы, и какую наблюдательную площадку вы занимаете. Два человека могут смотреть по-разному на один и тот же предмет или одну и ту же ситуацию. Ведь у каждого свой приобретенный ракурс видения, своя запрограммированная жизненным опытом установка видеть то, что положено видеть.

■ Это в полной мере касается и конфликтных ситуаций. Но когда мы смотрим на эту ситуацию «без очков и шор», так сказать новым взглядом, мы часто находим сходства в нашем восприятии и тем самым преодолеваем беспокоящие нас различия.

■ Большинство из нас рассматривают конфликт как проблему, требующую решения.

■ Поиск решения требует от нас полагаться на имеющиеся у нас знания и время.

■ Но любое имеющееся у нас знание откладывает немедленное осознание проблемы, следовательно, и само решение.

■ По этой причине мы должны деактивировать наши запрограммированные знания, избавиться от шаблонов их восприятия и открыть наш мозг для ПРЯМОГО И НЕПОСРЕДСТВЕННОГО НАБЛЮДЕНИЯ за реальностью здесь и сейчас.

Нам нужно обратить внимание на сиюминутные и самые актуальные проприоцептивные установки мозга и не реагировать на его устаревшие структуры. В этом суть выживания сегодня!

2. Спросите:

❑ Как вы думаете, когда мы разговариваем друг с другом и развиваем открытый и непринуждённый диалог, мы открываем для себя что-то новое, позволяющее нам запустить творческое понимание?

❑ Считаете ли вы, что в диалоге нет конкуренции, и что все участники диалога в равной мере выигрывают?

❑ Как вы думаете, почему так трудно сохранять взаимопонимание различных сообществ, этносов и наций в современном мире?

❑ Несмотря на то, что сегодня почти у всех есть возможности интернет-общения, и мы можем за секунды связываться в любой части света друг с другом, мы всё ещё далеки от общего взаимопонимания? Как вы думаете, почему?

3. Расскажите:

■ Мы можем отправить электронное письмо кому-нибудь за тысячи миль и мгновенно получить отклик, но при этом не сопереживать друг другу.

■ Мы можем разместить объявление в социальных сетях и охватить тысячи людей сразу в течение нескольких секунд, но при этом оставаться в одиночестве.

■ Итак, возможно ли добиться взаимопонимания между людьми всего за несколько секунд?

4. Спросите:

- ❑ Что мешает настоящему и открытому общению между нами?

- ❑ Что мешает пониманию между разными организациями и сообществами?

- ❑ Почему народам мира так трудно общаться друг с другом, понимать и принимать присущие им различия?

Когда в нас возникает страх,
это реактивная попытка нашего мозга передать нам сообщение о том, что нам нужно быть начеку,
поскольку нам что-то угрожает.

■ **Подумайте:** конфликт – это борьба, которая возникает между противоборствующими силами.

■ **Помните:** конфликт – это власть страха.

■ **Наблюдайте:** некоторые ученые считают, что вся наша жизнь – всё что мы думаем и делаем, регламентируется нашими мыслями. Мы есть те, как мы мыслим.

■ **Обсуждение:** обсудите вопрос о том, как возможность что-то увидеть, узнать и обговорить помогает решить многие проблемы, не стать жертвой рудиментарных структур мозга и в конечном счете изменить нашу мыслительную деятельность.

5. Практикум и беседы

Позвольте учащимся развивать диалог о том, как СМИ влияют на нас. Помогите им узнать, как телевидение, Интернет и все социальные сети воздействуют на наши

мысли, слова и поступки, и как они определяют наши решения.

ЗАДАНИЕ 7
Как СМИ влияют на нас?

■ **Сообщите:**

❑ СМИ производят информацию, которую контролируют и продают.

❑ Мы получаем сообщения СМИ ежедневно и по много раз, но мы не всегда ЗНАЕМ, как эта информация влияет на нас.

❑ Первыми системами передачи информации были дымовые сигналы, маяки и отраженные световые сигналы.

❑ Первым медиачудом стало изобретение полиграфии. Раньше не было возможности печатать книги, журналы, издания любого вида, кроме письма. Знаменитый драматург Уильям Шекспир все свои пьесы писал от руки.

❑ От печатного станка до телеграфа и затем до телевидения и Интернета – мы всегда полагались на средства массовой информации, чтобы быть информированными.

■ **Ведите диалог:**

Поговорите с учащимися о том, как Интернет все изменил. Нет национальных границ. Мир стал глобальной деревней. Сегодня мы с вами являемся одновременно поставщиками информации и получателями информации. Это хорошо?

Это опасно? Как сегодня СМИ могут быть более полезными для людей? В каком случае информация может представлять угрозу и провоцировать конфликты?

УРОК 8
Зачем нужны герои?

1. Спросите:

❑ Кто такой герой?

❑ Когда это реальный и когда вымышленный персонаж?

❑ Почему нужны герои?

❑ Можете ли вы назвать кого-нибудь, кого считаете героем и за какие свершения?

2. Расскажите:

■ Герой – это тот, кто действует сверх служебного долга. Люди, которые
спасают жизни других людей – это герои.

■ Офицеров полиции и пожарных часто считают героями, хотя они в основном безупречно выполняют свою работу и заслуживают того, чтобы мы ими восхищались.

■ Герой обычно появляется неожиданно и в трудную минуту. Там, где есть непреодолимые трудности, порой не обойтись без героя, который спасает и защищает людей.

■ Герой стоит выше различий и ссор, хотя заявляет о себе зачастую в ситуации конфликта и войн.

■ Если бы мы могли освободиться от обусловленного мышления, мы бы не имели врагов.

■ А если нет врагов, какими должны быть герои. Как вы думаете?

3. Спросите:

❑ Считаете ли вы, что, когда мы рассматриваем человека или группу людей своими врагами, мы исходим из того, что, по нашему мнению, они могут нам каким-то образом навредить?

❑ Как вы думаете, не поэтому ли нам нужен герой – тот, кто может спасти нас? Создаём ли мы «борцов за свободу» и не героизируем ли мы борьбу с «врагом»?

❑ Как соотносятся между собой понятия «герой» и «враг», «защитник» и «поработитель»?

4. Расскажите:

■ Когда какая-либо группа людей поднимает национальный флаг, они выражают этим символическим действием свою принадлежность к определённому обществу, народу, государству.

■ Все народы должны уважать друг друга, несмотря на различия, а может быть именно в силу того, что они разные. Разнообразие может быть благом, но случается, когда оно становится злом. Слепое и бездумное разделение часто вызывает конфликт и препятствует миру.

**Каждая нация заявляет, что хочет мира –
и нельзя допустить, чтобы каждая страна добивалась
мира посредством войны!**

■ **Подумайте:** конфликт – это деструктивное противоборство.
■ **Помните:** конфликт часто возникает из-за страха.

■ **Наблюдайте:** все наши действия и намерения проистекают из наших мыслей. Мы творим то, что позволяют нам творить наши мысли.

■ **Обсуждение:** обсудите вопрос, как наша мыслительная деятельность может нам помочь найти правильные решения для нейтрализации конфликта.

5. Практикум и беседы

В следующем задании предложите учащимся рассмотреть несколько моделей возможных конфликтов. Поговорите о том, как один конфликт приводит к другому, и с чего эти конфликты начинаются?

ЗАДАНИЕ 8
Модели конфликтов и войн

ПАТТЕРН КОНФЛИКТА

• Что-то меня пугает.
• Я хочу выжить!
• Чтобы выжить, я должен присоединиться к группе, которая меня физически или психологически защитит.
• Группа – это мой спаситель, защитник и герой.
• Все люди, не входящие в эту группу, представляют собой угрозу и, следовательно, являются для меня потенциальными врагами.
• Результат: конфликт, перерастающий в сражение!

ПАТТЕРН ВОЙНЫ

• Жители одной страны чувствуют угрозу со стороны выходцев из другой страны.
• Они боятся этой страны и видят в ней посягателя на свои интересы и даже жизнь и оттого склоны воспринимать их как врагов.
• Люди думают, что «другая» страна «плохая» или «неправильная», оценивая её по своим лекалам.
• Как правило, у сильного всегда бессильный виноват.
• Они чувствуют, что должны защищаться от этого врага.
• Они решают, что им нужны сражающиеся.
• Результат: конфликт, война! Когда люди лишают себя выбора, начинается война.

Спросите:

❑ Как научиться преодолевать предрассудки и шаблоны? Почему это важно для дела мира? Все предрассудки проистекают от СТРАХА.

❑ СТРАХ запускает борьбу за выживание!

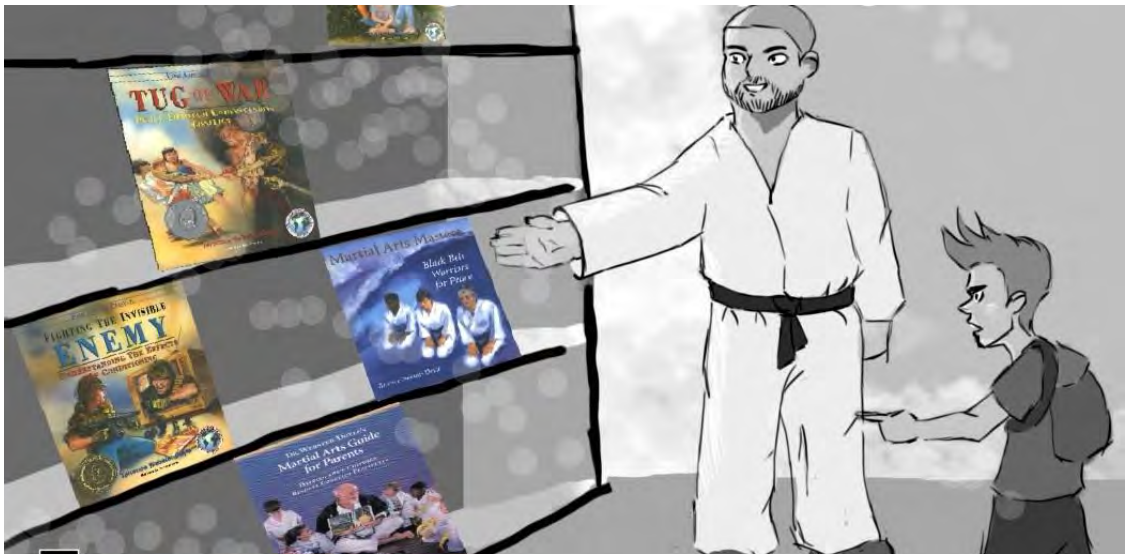
❑ Борьба за выживание вдохновляет нас объединяться в группы.

❑ Группа, физическая или психологическая, становится нашим спасителем, коллективным героем.

❑ Любой, кто не входит в нашу группу, становится потенциальным врагом!

❑ Результат: всё тот же конфликт и война.

У каждого конфликта свои персонажи и кумиры, злодеи и спасители. Героизация конфликта есть продолжение войны с помощью воображения.
Как заметил физик-теоретик Альберт Эйнштейн:
«Мир нельзя удерживать с помощью силы.
К миру можно прийти только через понимание».



УРОК 9

Война: где вымысел и где реальность?

1. Спросите:

❑ Когда разгорается война, все мечтают о славе. Разве кто-нибудь думает в этот момент о том, в чём состоит истинная реальность войны?

❑ Война несёт народам неисчислимые физические и материальные бедствия, но ещё страшнее психологические травмы, которые остаются с людьми на долгие годы. При столкновении с потенциальным конфликтом наш примитивный мозг пробуждается и «готовит нас к бою». Случалось ли вам, оказавшись в конфликтной ситуации, испытать на себе, как мозг вас «заводит», будоражит ваше сознание, нагнетает страх и агрессию? Согласны ли вы, что у страха глаза велики?

❑ Способен ли наш мозг отличить РЕАЛЬНУЮ угрозу от ВООБРАЖАЕМОЙ опасности?

❑ Когда угроза реальна, случалось ли вам в этом сомневаться и с помощью воображения снимать остроту проблемы?

2. Расскажите:

■ ОСОЗНАНИЕ помогает нам не подчиняться воображаемым, ложным представлениям об опасности.

■ Когда мы ПОЗНАЁМ наши условные реакции на предполагаемые угрозы, нам вместо того, чтобы вступать в противостояние, следует прежде всего обстоятельно обсудить и понять сам конфликт.

■ Для начала нужно смотреть на всех участников спора как на равных, не оценивая и не разделяя всех на «своих» и «чужих».

■ Мы попадаем в ловушку этноцентризма, оценивая и осуждая другие культуры по меркам нашей собственной культуры.

■ Помимо огромных людских потерь и психологических травм, разлуки и искалеченных жизней, война – это ещё и гигантские расходы – цистерны, топливо, грузовики, одежда, танки, пушки, пистолеты, парашюты, вертолеты, самолеты, дроны и прочая военная техника. Война всё подчиняет себе.

Мир держится на понимании.
То, что мешает миру – это жёсткое давление обусловленного мышления
в виде предрассудков, измышлений, наветов, инсинуаций, клеветы, обид и пережитков.

3. Спросите:

❑ Как вы думаете, что мешает нашему умиротворению?

❑ Какие вы видите различия между врагами и жертвами? Почему люди создают себе врагов? Что случится, если программы роботизации и чипирования начнут управлять нашим мозгом?

❑ Считаете ли вы, что мир нарушается всякий раз, когда мы позволяем людям мыслить этноцентрически?

❑ Добьемся ли мы мира традиционными способами укрощения войны?

❑ Быть может, традиционные модели установления мира во многом основаны на том же самом мышлении, которое и создаёт конфликт?

4. Расскажите:

■ В современном мире много людей, которые пытаются заставить нас делать то, что хотят лишь они.

■ Наша обязанность – знать и понимать, чего они хотят этим добиться и делать так, чтобы всё, что мы делаем, укрепляло бы мир и согласие в обществе.

Нужно наводить порядок в наших мыслях и поступках, основанный на ценностях мира, добра, любви и ненасилия.
«Поскольку войны начинаются в умах людей, именно в умах людей следует строить оборону мира»
(Устав ЮНЕСКО, Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры)

■ **Подумайте:** мы, люди, не можем жить без привычек и обычаев. Мы делаем то, чему обучены и что способны выполнять.

■ **Помните:** иногда делать что-то новое гораздо полезнее, чем делать то, чему вас когда-то научили.

■ **Наблюдайте:** подумайте о новом пути, который вы, возможно, захотите избрать в своей жизни – над тем, как вы смотрите на людей, разговариваете с ними, воспринимаете их различия, принимаете их взгляды (хотя можете их и не

разделять). Всё это очень важно для установления мира и согласия.

■ **Обсуждение:** обсудите, как простое, открытое и честное общение с другим человеком может реально изменить наше мышление к лучшему.

5. Практикум и беседы

В следующем задании вместе с учащимися выполните Шесть шагов, чтобы продемонстрировать ПАТТЕРН МИРА.

ЗАДАНИЕ 9

Шесть шагов в моем образце мира!

ШАГ 1: КОГДА НАЧИНАЕТСЯ КОНФЛИКТ….

• Я обычно замираю.
• Иногда я дерусь.
• Иногда я убегаю от этого человека…

ШАГ 2: КОГДА Я ОСОЗНАЮ УГРОЗЫ.

• В моей голове звучит призыв: «Спасайся! Не делай этого!»
• Защити себя от травм.
• Меня всё расстраивает и злит.

ШАГ 3: СТОП!

• Я спрашиваю этот голос внутри себя: «Почему меня так тревожит угроза?»
• Чего я боюсь?
• Насколько реальна угроза, или я ее себе вообразил?
• Следует ли мне делать то, что я делал всегда, даже если это мне вряд ли поможет?

ШАГ 4: ХОЧУ МИРА!

• Я говорю своему внутреннему голосу: «Я должен выйти за пределы своего старого обусловленного рудиментарного мышления».
• Я хочу реального мира, но никак не могу его получить.
• Примитивный ход мысли здесь неуместен.
• Разве мир не одинаково дорог для всех?
• Что, если это не так?

ШАГ 5: Я НЕ ПОДЧИНЯЮСЬ СВОЕМУ СТРАХУ!
• Я избавляюсь от первобытных страхов, направленных на борьбу за выживание.
• Я освободился от зависимости этноцентризма и принимаю людей другой культуры.
• У меня есть понимание!

ШАГ 6: Я ПОПРОБУЮ ЧТО-ТО НОВОЕ.
• Я иду не по привычной дороге!
• Мое мышление меняется.
• Мое поведение меняется.
• Мир совсем рядом, ближе, чем кажется, он здесь и сейчас.
• Нет пути к миру, мир – это путь!

УРОК 10

Мир может наступить в одно мгновение!

1. Спросите:

❑ Как лучше всего добиться этого: «Стоп! Нет конфликту» – скажите вы. Подумайте об этом перед тем, как конфликт может произойти. Быть может, это действительно поможет остановить конфликт?

❑ Будете ли вы готовы действовать так, если вам угрожает конфликт?

❑ Как вы думаете, правда ли, что, когда мы ощущаем страх, главный наш враг – воображение?

❑ Считаете ли вы, что враг – это зачастую пугающий нас образ, который мы создали в нашей голове?

❑ Как вы собираетесь справиться с этим навязчивым образом?

2. Расскажите:

■ Все люди и вещи вполне понятны. Не стоит их усложнять. Нам достаточно на них посмотреть непредвзято и прямо, чтобы увидеть их такими, какие они есть.

■ Благодаря встроенному рудиментарному механизму самозащиты наш биологический мозг пытается помешать нам достичь этого понимания!

■ Мозг делает это из своих древних установок нас защищать.

■ Когда он видит что-то нам угрожающее, даже в виде каких-либо отдельных сигналов, он сообщает нам о надвигающейся угрозе и призывает нас мобилизоваться для защиты и ответного удара по врагу.

«Что абсурдного и чудовищного в войне?
Самое страшное то, что люди воюют не из-за личных ссор, но из-за хладнокровного приказа убивать друг друга».
– Олдос Хаксли (Aldous Huxley)
Автор книги «О дивный новый мир» ("Brave New World").

3. Спросите:

❑ Что вы думаете об этой цитате? Как это влияет на твоё восприятие войны?

Прочтите еще одну цитату:

«Самые честные ветеринары скажут вам,
может быть, не красноречиво, но по-своему, то же самое:
По сути, борьба заложена в нашей человеческой ДНК и требует исполнения…
Вопрос в том, можем ли мы, люди, мирно развиваться?
Или мы уступим инстинктам, которые не в силах преодолеть?»
– Бывший пилот вертолета морской пехоты во Вьетнаме.

❑ Что вы думаете об этой цитате? Какие мысли приходят вам в голову?

❑ Не кажется ли вам, что этот морпех отстаивает идею того, что люди предопределены конфликтовать и сражаться?

4. Расскажите:

■ **Подумайте:** правильные вопросы – это умная защита от вирусов агрессии. Вопросы не позволяют нам прогибаться под грузом давящих на нас проблем.
Обозначить вопросом конфликт, значит наполовину его решить.

■ **Помните:** когда задаются правильные вопросы, появляется возможность правильного познания и реальной проницательности.

■ **Обратите внимание:** стоит нам себе сказать: «Стоп! Задумайся!», и это может нас удержать от дальнейших автоматических реакций мозга, направленных на эскалацию насильственных действий.

■ **Обсуждение:** сегодня в мире 196 стран. У каждого есть флаг. В мире существует более 6000 различных языков. Как лучше всего побудить всех людей планеты Земля жить в мире, взаимодействовать и понимать друг друга?

5. Практикум и беседы:
Поговорим о том, как каждый из нас может стать гражданином МИРА, живя под единым мировым флагом, и при этом не порывая с культурой своего народа.

ЗАДАНИЕ 10
Нас много, война одна!

Предложите учащимся отметить Всемирный день гражданина или Всемирный день мира!

Пример празднования Дня мира ООН.

В Международный день мира – 21 сентября 2017 г. и 21 сентября 2018 г. в Самаре подведены итоги международного

арт-культурологического проекта «Открытки мира от Терренса: от маленьких шагов к большим переменам». Конкурс стал вкладом в реализуемую программу миротворческого образования и в ознаменование Международного десятилетия ООН по сближению культур (2013-2022). В каждой созданной по авторскому или переработанному дизайну открытке содержатся поучительные иллюстрации и мудрые комментарии (на русском и английском языках) о том, как сделать наш мир лучше. В конкурсных программах проекта приняли участие более 120 студентов России и мира, представивших более 250 работ.

Вот задание, которое можно предложить учащимся. Разделите их на несколько групп. Каждая группа должна будет придумать свой способ укротить воинствующие мысли, остановить конфликт и установить мир.

Вы можете дать каждой группе тему. Вот некоторые из них:

- ❑ Война начинается в голове человека.
- ❑ Как остановить борьбу внутри себя и умиротворить разум?
- ❑ Как в моей голове возникает образ врага?
- ❑ Вот как я создаю героя.
- ❑ Мы встретили врага – но оказалось, что он – это мы сами.
- ❑ Люди, отличные от меня, не есть враги.

❑ Думаю, мы, представляя разные культуры, можем жить под единым флагом.

❑ Мы учреждаем День Земли, стремясь к тому, чтобы на Земле не было границ.

❑ МИР один на всех, так же как и Земля, впервые увиденная из космоса. Мы обязаны его сберечь. Мир держится на разнообразии и взаимопонимании народов.

❑ Вот почему так интересны, ценны и поучительны разнообразные культуры народов мира.

Поздравляем учащихся с отличной работой! Теперь вы знаете, что МИР начинается с каждого из нас. Вдохновляйтесь своей реальной возможностью остановить конфликт здесь и сейчас, для того чтобы открыть путь для торжества Мира, Любви и Согласия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ МИР: НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ

Итак, важно увидеть и понять, что конфликт, исходящий из биологической предрасположенности, практически одинаков у всех людей. Ведь человеческий мозг как биогенетический комплекс структурно одинаков для всех людей. Мы мир, а мир – это мы. Реакции людей в этом плане можно просчитать и вовремя нейтрализовать мнимые угрозы, которые могут нас привести к уже реальным конфликтам.

Между тем неослабевающее стремление к выживанию продолжается уже многие тысячелетия с тех пор, как люди начали свое путешествие на планете Земля. Люди снова и снова пытаются укротить вызовы природы, приблизить к себе и одомашнить мир, сделав его безопасным и справедливым. От своих предков мы унаследовали не только эффективный опыт выживания, но и программы, которые ведут человечество к разрушению. Как говорится в старой поговорке: «мы встретили врага, а он – нас».

Безусловно, технологически и с научной точки зрения мы продвинулись очень далеко, мы научились управлять тем, что раньше управляло нами. Но психологически, на уровне нашей биогенетической организации, мы всё ещё находимся в пещере невежества. Самый главный вопрос в этой связи заключается в том: сможем ли мы стать свободными от этого саморазрушительного генетического наследства или продолжим поддаваться инстинктам, так и не сумев их превзойти?

Чтобы исправить этот квазиадаптивный процесс, нам необходимо правильное образование, позволяющее

вновь заглянуть в старую программу, которая создает конфликт, ошибочно пытаясь защитить нас от того, что только кажется реальной угрозой для нашего выживания. В этом новом понимании, свободном от старых интеллектуальных предположений, можно увидеть, что конфликт вовсе не является проблемой, которую надо решать, но, скорее, он есть неизбежная реальность, которую нужно учитывать и надлежащим образом соблюдать.

Этот когнитивный принцип определяется как *проприоцептивное обучение.* Здесь обучение не включает в себя сбор и анализ информации как таковой, чтобы в итоге прийти к определенному интеллектуальному заключению. По существу, здесь знания не играют принципиальной роли. *Проприоцептивное обучение* – это навыки или способность правильно осознавать своё индивидуальное положение и социальные действия в мире за счёт способности к психологической самокоррекции.

Однако мы не должны переоценивать и его значение, полагая, что проприоцептивное обучение само по себе есть идеальное решение конфликта. Всё гораздо сложнее. И прежде всего потому, что человеческие действия основаны на обусловленном мышлении. Это значит, мысль не может сама себя контролировать.

Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: *«Мы может признать, что практически все проблемы человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не контролирует то, что сама создаёт и потому может усугублять конфликт».* Дэвид Бом был квантовым физиком, который внес

значительный вклад в области теоретической физики, философии и нейропсихологии. Он был профессором Принстонского университета, где тесно сотрудничал с Альбертом Эйнштейном. Его книги о *приоцептивном обучении* – это система, диалог и опыт изменения сознания.

Проприоцептивное мышление нельзя изменить, если оно само не изменится. Так же как научить ничему нельзя, научиться можно. Но для того, чтобы наше мышление стало творить и преобразовывать мир, система образования должна учитывать характер, структуры и возможности условного мышления.

Важно помнить, что антипатия, обиды, нетерпимость и конфликты начинаются в голове человека – негативные образы нашего восприятия заставляют нас искать причину и находить виновника нашего беспокойства. Такая ситуация принуждает нас насторожиться и вступить в борьбу, следуя рефлексивной команде обусловленного мышления. Здесь чаще всего нами руководит страх неопределённости и смятения.

Вот пример одного из простых упражнений, который я предлагаю сделать студентам, чтобы пробудить их интеллект и понять причины страха и неуверенности в себе. Я прошу, чтобы один из них стоял на некотором удалении, в шагах 10-15 от меня. После чего, глядя на них, я медленно иду к ним. Я прошу, чтобы они сообщили мне, когда почувствуют себя неловко, и тогда я останавливаюсь. Обычно на расстоянии вытянутой руки от них.

Тогда я внезапно делаю большой шаг в их сторону. В этот момент, как правило, они в беспокойстве замирают. Я спрашиваю своих студентов, почему они

начинают испытывать неловкость, как только я к ним сильно приближусь?

Что они ощущают теперь? Я интересуюсь у них о том, что они испытывают и что хотят в этот момент сделать? Они обычно говорят, что из-за резкого движения в их сторону они нервничают, тревожатся, боятся. Чаще всего мне отвечают примерно так: ощущаю потенциальную угрозу, хочется убежать или подготовиться к борьбе. Тогда я прошу, чтобы они сделали паузу и в этот момент посмотрели на ситуацию, есть ли в ней реальный повод для беспокойства и угрозы.

Студенты улыбаются и признают, что никакой опасности на самом деле не было, это лишь плод воображения или мнимая угроза будто бы приближающейся опасности. Студентов заставили рефлексивно бояться их рудиментарные структуры мозга, которые в момент моего наступательного приближения к ним посылают сигнал застраховаться, принуждая их реагировать даже на мнимые угрозы.

Поэтому так важно не поддаваться слепым вызовам архаических инстинктов, вовремя и правильно отличать мнимую угрозу от реальной опасности. Такое упражнение ясно показывает интеллектуальную осведомленность и снимает ложное беспокойство.

Итак, ещё раз напомню: мир не может держаться на силе, он держится только на понимании. Понимание есть ключ к миру.

Поэтому я снова и снова прихожу к выводу, что единственный надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум, открыть его для себя и для другого, освободиться от предрассудков и предвзятости, увидеть и понять, как всё это происходит в данный

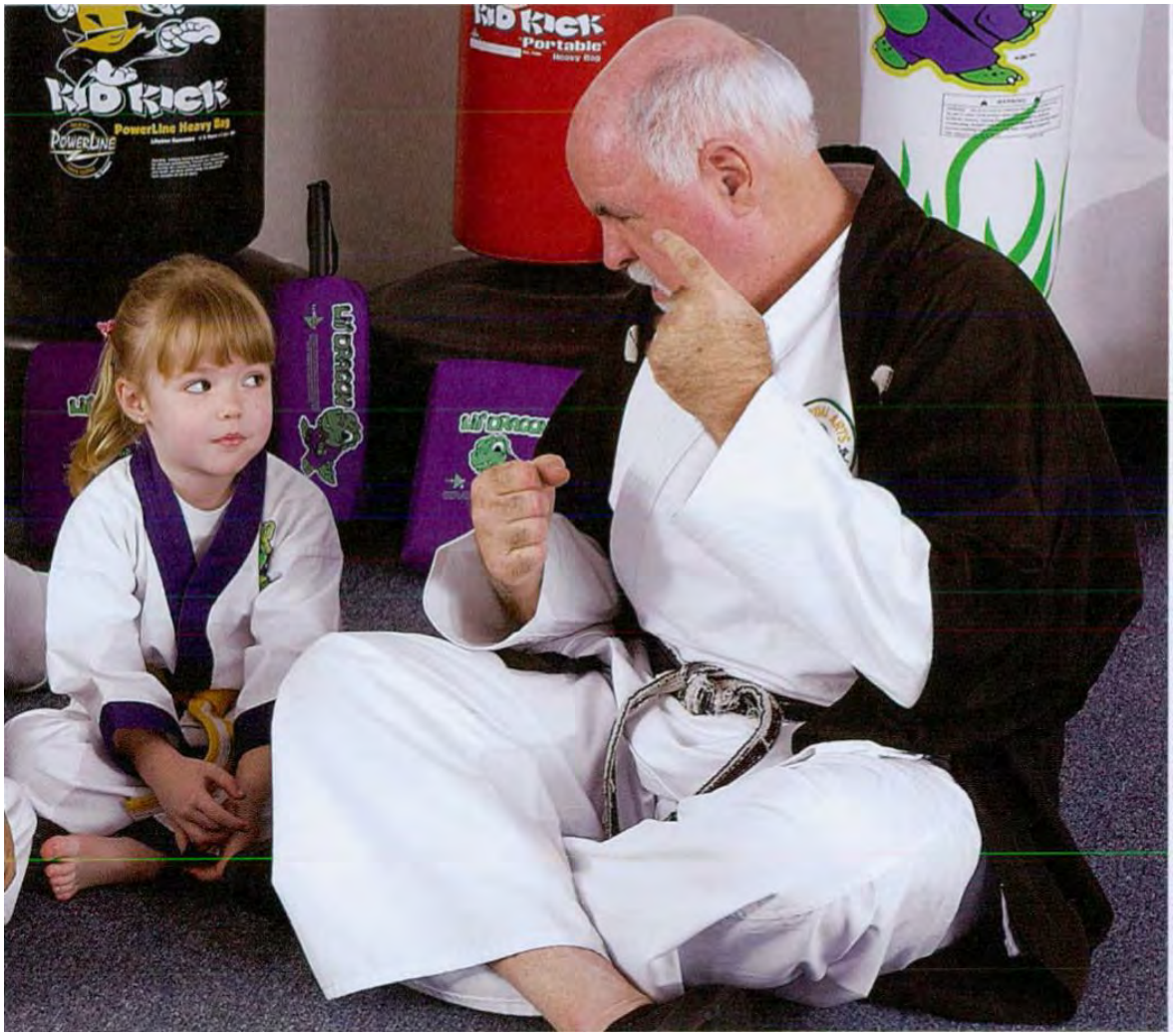
момент в живой и творческой включённости в настоящее. Миру не нужны посредники, но лишь прямой диалог, совместное творчество всех тех, кто хочет его достичь. Каждый должен сказать себе: «Мир начинается с меня!». Здесь важно неустанное движение в понимании того, на чём держится мир, что его создаёт и продвигает во имя торжества истины, справедливости и добра.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Как находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия

Некоторые полезные советы от Терренса Уэбстер-Дойла / Terrence Webster-Doyle

Some thoughts for mastering the skills in finding and agreement with people and live without hostility and violence



Используй свой мозг вместо кулака...
Using your brain instead of your fist...

«Действуй исходя из разума, а не предрассудков.
Это высшая форма действия»

«Вы можете изменить мир, если научитесь думать сами.
Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага»

«Всякий раз, когда у вас появляется мысль,
останавливайтесь и смотрите на нее – не сопротивляйтесь.
Мысль создает чувство. Чувство создает ваше действие.
Решать тебе»

«Без предубежденных людей не может быть
предубеждений. Без конфликта,
не может быть войны»

«Мир не может держаться на силе,
он держится только на понимании»

«Конфликт не является проблемой для решения, а является
реальностью, которую нужно соблюдать, понимать и
учиться ею управлять»

«Самое главное – увидеть и понять, как и когда конфликт
зарождается в нашей голове, чтобы вовремя его распознать,
нейтрализовать и предотвратить.
Иначе говоря: конфликт есть конфликт»

«Замечательное свойство жизни в том,
что жизнь всегда готово нас простить»

«Будь на стороне мира, а не войны»

«Великая радость осознавать и продвигать то, что реально помогает молодым людям понимать мир и обустраивать ненасильственный мир, без конфликтов и войн»

«Мы говорим, что “все пути ведут к миру”, и поэтому нам нужно охватить все “пути мира”. И если понимание нас сближает, то через знание можно объединить всех людей, весь человеческий род, потому что, когда мы – это мир, тогда мир – это мы»

«Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: “Мы может признать, что практически все проблемы человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не контролирует то, что сама создаёт и потому может усугублять конфликт”. Вот почему так важно помнить об этом и всякий раз укрощать насилие. Осознавать проблему – значит наполовину её решить»

«Конфликт не столько проблема, которую нужно решать, но суровая реальность, с которой нам надо научиться жить»

www.bravenewchild.org
https://www.preventingwar.org
https://biocogneticsedu.org/

Книга Первая.
Терренс Уэбстер-Дойл. Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире = Terrence Webster-Doyle. Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How Learn Live Peacefully. – Самара, 2021. – 65 с.

Книга Вторая.
Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Terrence Webster-Doyle. Peace: What Prevents It? Understanding the Conditioned Mind. – Самара, 2021. – 84 с.

Книга Третья.
Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что его создаёт, как его добиться = Terrence Webster-Doyle. Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence. –Самара, 2021. – 156 с.

Книга Четвёртая.
Терренс Уэбстер-Дойл. Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предрассудков и конфликтов = Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy. – Самара, 2021. – 300 с.

Книга Пятая.
Терренс Уэбстер-Дойл. Умиротворение разума: поиски невинности = Peace of Mind. A Quest for Innocence. – Самара, 2021. – 168 с.

https://www.bravenewchild.org/intro/

Т. Уэбстер-Дойл и его программа
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»

Мир в наших руках
Мир не может держаться на силе – только на понимании.
Открой свой разум для МИРА!

Открой в себе мир и включи себя
в культурное разнообразие человечества

Материалы арт-культурологического проекта «Открытка мира», приуроченного к Международному десятилетию (2013-2022) ООН за сближение культур, Самара (2018-2019

POSTCARDS FOR PEACE FROM TERRENCE

«Великая радость осознавать и продвигать то, что реально помогает молодым людям понимать мир и обустраивать ненасильственный мир, без конфликтов и войн» / "We are incredibly happy that such attention is being taken to bring forth what we have created to help people, especially young people, to understand and resolve conflict peacefully"

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle

Samara 2018

«Искусство позволяет сердцу думать, а разуму чувствовать»
/ "Art allows to heart to think and the mind to feel"

Екатерина Протопопова / Ekaterina Protopopova

www.bravenewchild.org

POSTCARDS FOR PEACE FROM TERRENCE

«Мир не может держаться на силе, он держится только на понимании»
/ "Peace cannot be kept by force. It can only be achieved by understanding"

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle

Samara 2018

«Заполни голову не войной, а творчеством»
/ "Fill your head not with war, but with art images"

Влада Джураева / Vlada Dzhuraeva

www.bravenewchild.org

POSTCARDS FOR PEACE FROM TERRENCE

Samara 2018

«Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: "Мы может признать, что практически все проблемы человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не контролирует то, что сама создаёт и потому может усугублять конфликт". Вот почему так важно помнить об этом и всякий раз укрощать насилие» / "As Quantum Physicist Dr. David Bohm once stated, "We could say that practically all the problems of the human race are due to the fact that thought is not proprioceptive. Thought is constantly creating problems and then trying to solve them. But as it tries to solve them, it gets worse because it doesn't notice that it's creating them, and the more it thinks, the more problems it creates – because it's not proprioceptive of what it's doing"

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle

«Мы сами создаём свою реальность»
/ "Ourselves create the reality"

Наталья Вдовина / Natalia Vdovina

www.bravenewchild.org

POSTCARDS FOR PEACE FROM TERRENCE

Samara 2018

«Все конфликты между людьми и культурами, так или иначе, сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия, предубеждения, часто в образах врага, недруга, соперника и обидчика. Освободи свой разум от предрассудков» / "How paradoxical that in the process of using thought to try to solve our social problems created by thought we are actually causing continual conflict. It seems that we live in the house of mirrors of contradictory and opposite ideas about ourselves. Free your mind from prejudice"

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle

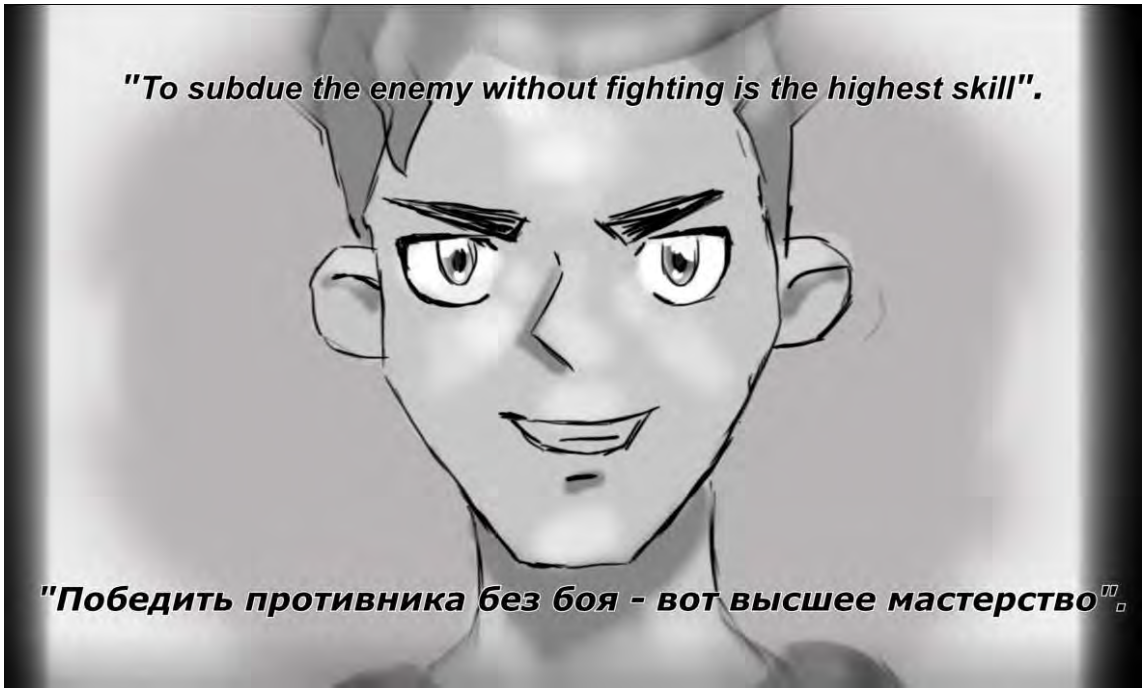
«Давайте, сосредоточимся на поиске мира в наших сердцах и тогда мы сможем передать мир другим»/ "Let us concentrate on finding peace within our hearts, then come together to export it"
John Lennon

Светлана Шленская / Svetlana Shlenskaya

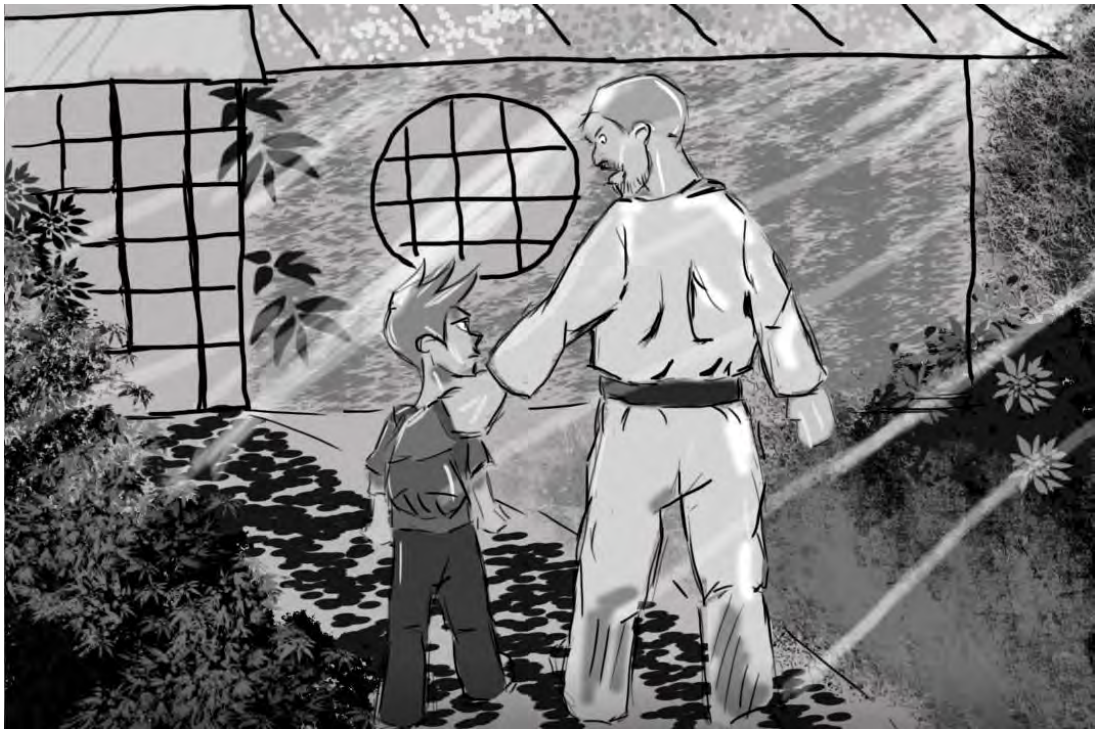
www.bravenewchild.org

Одна раса – человеческая раса.
Нет пути к миру. Мир – это путь.

Диалог и понимание есть ключ к миру

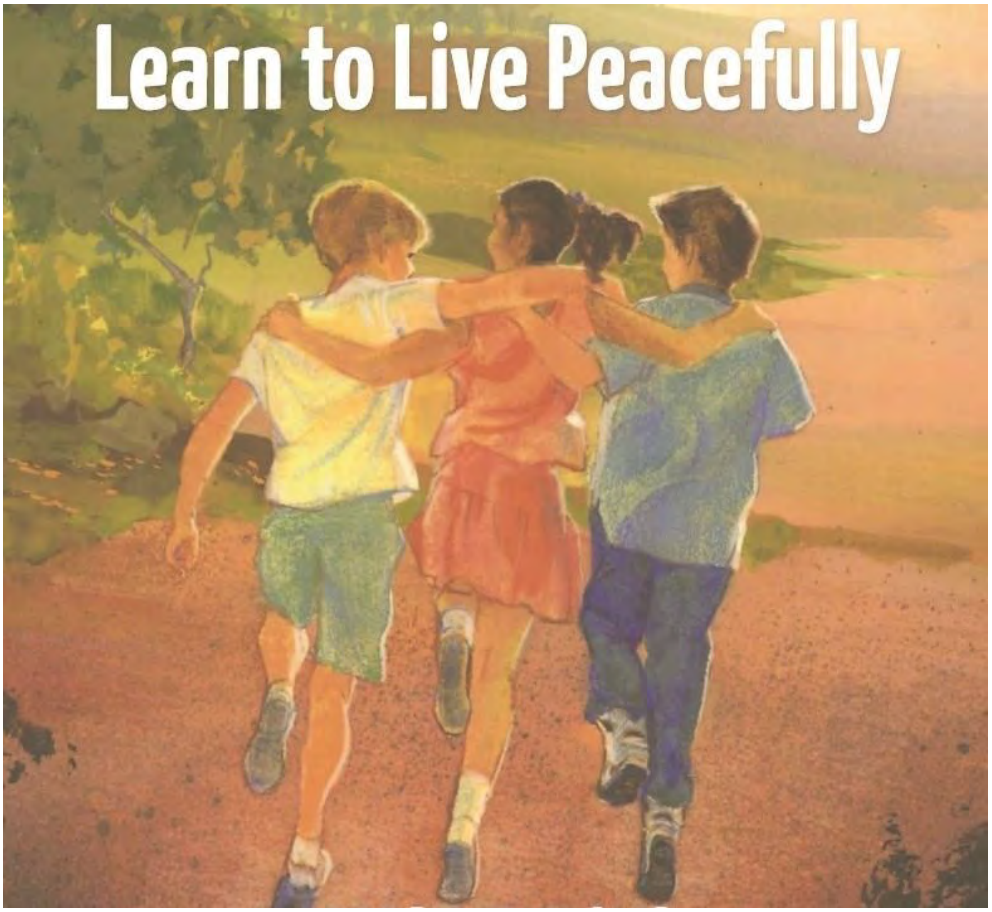


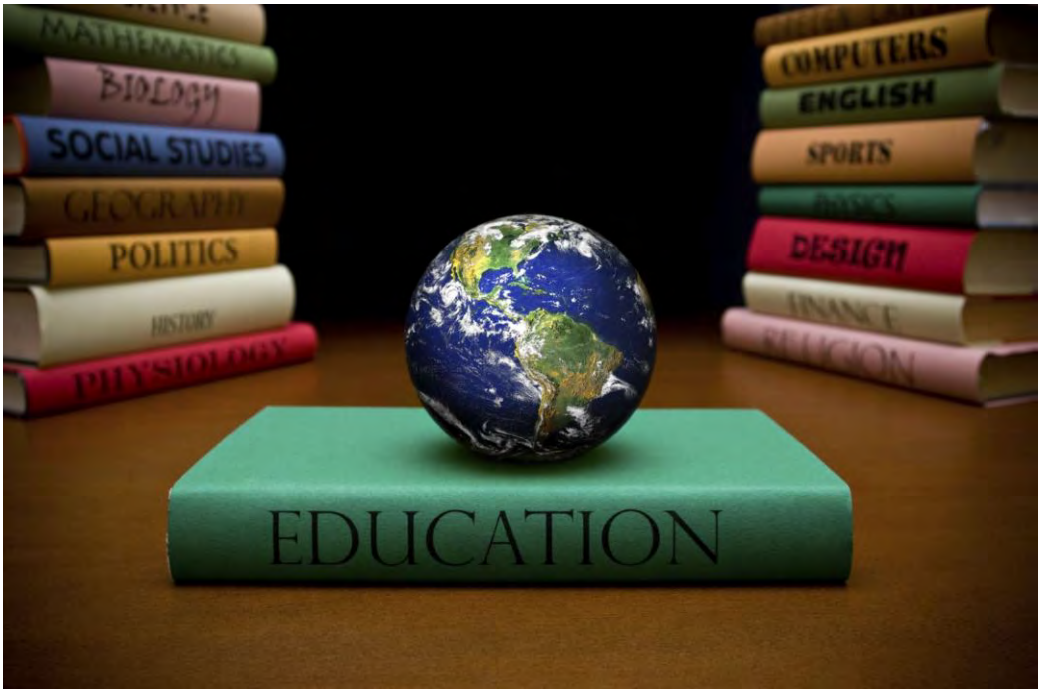
Кадры из анимационного фильма: «Задира» («BULLY»).
Автор: Алена Береза (2017).



Кадры из анимационного фильма: «Задира» («BULLY»).
Автор: Алена Береза (2017).

Нет образа - нет врага - нет войны.





Учись жить в мире без насилия

Об авторе

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир, президент *Atrium Society*, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Паония, Колорадо, США). Имеет докторскую степень в области психологии. Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. Разработал серию учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков. Награжден медалью Роберта Бернса за вклад в литературу и австрийской премией Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Лауреат Золотой медали имени Бенджамина Франклина за книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание эффектов обусловленности», которая была опубликована в 1993 году (№ 1-7) на русском языке ведущим советским и российским педагогическим журналом «Детская литература».

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая Советский Фонд мира, Библиотеку им. В.И. Ленина в Москве (Россия), Международный музей мира и солидарности в Самарканде (Узбекистан).

Терренс Уэбстер-Дойл

С чего начинается мир?

Предопределены ли мы
к войне и насилию?

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕДРАССУДКОВ
И КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
В МИРЕ БЕЗ НАСИЛИЯ

Редактор В.И. Ионесов

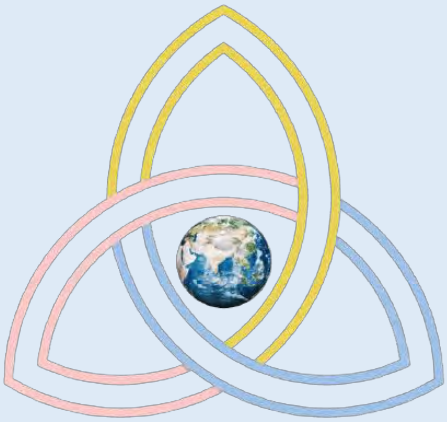
*В пособии использованы иллюстрации из книг
Т. Уэбстер-Дойла и анимационного фильма «Задира»
(автор А. Береза)*

Корректор: Л.В. Кузьмина

Вёрстка: А.И. Львов
Художественное оформление: В.И. Иванов

Подписано в печать 30.07.2021
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Объём 6,3 усл. п.л.
Тираж 250 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Прайм»
г. Самара, Байкальский переулок, 12

Для вопросов и заметок / For questions and notes

Пособие представляет собой вторую часть учебного курса по культуре мира и ненасилия, а также предлагает конкретные практики по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков и противоборства. Предопределены ли мы к бесконечным распрям, войне и насилию? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов и не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.