

**Терренс Уэбстер-Дойл**

# **УКРОЩЕНИЕ ЗАДИРЫ**



**ОБРЕЧЕНЫ ЛИ МЫ ССОРИТЬСЯ?**

**ОТ ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКИ ДО ПОЛЯ БИТВЫ,  
ИЛИ О ТОМ, КАК НЕ БЫТЬ ЗАДИРОЙ,  
И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ**

Российская библиотека культуры мира  
Терренса Уэбстер-Дойла



Russian Culture of Peace Library  
of Terrence Webster-Doyle





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”

---

An individual workbook for young people to help them  
understand what prevents peace  
by Dr. Terrence Webster-Doyle with Adryan Russ based  
on the Education for Peace Series books  
by Dr. Terrence Webster-Doyle

**Terrence Webster-Doyle**

**TAMING  
THE BULLY**

**Are We Born to Bully? From the  
Playground to the Battlefield from  
Cave People to Modern People**

---

A WORKBOOK TO OVERCOMING OF THE  
PREJUDICES AND CONFLICTS OR  
HOW TO LEARN LIVE PEACEFULLY

Samara 2021

**Терренс Уэбстер-Дойл**

**УКРОЩЕНИЕ  
ЗАДИРЫ**

**ОБРЕЧЕНЫ ЛИ МЫ ССОРИТЬСЯ?**

**ОТ ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКИ ДО ПОЛЯ  
БИТВЫ, ИЛИ О ТОМ, КАК НЕ БЫТЬ  
ЗАДИРОЙ, И НАУЧИТЬСЯ  
ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ**

---

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ  
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРАХА,  
ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ**

Самара 2021

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

**У 97** Уэбстер-Дойл, Т. Укрощение задиры. Обречены ли мы ссориться? От детской площадки до поля битвы, или о том, как не быть задирой, и научиться жить в мире и согласии. Дидактический материал по преодолению страха, предрассудков и конфликтов / Т. Уэбстер-Дойл; пер. с англ. В.И. Ионесова. – Самара: Прайм, 2021. – 240 с.

Данное учебное пособие содержит дидактический материал по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков, вражды и посягательств. Обречены ли мы ссориться и враждовать? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений, страха и агрессии, научится понимать природу своих беспокойств и управлять эмоциями. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин страха и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Пособие будет интересно всем, кто заинтересован в обучении культуре мира, а также широкому кругу читателей, стремящихся понять, как преодолеть страх, предрассудки и ссоры в отношениях между людьми.

**УДК 327.36 +159.9:316.6**  
**ББК 67.91 + 67.91**

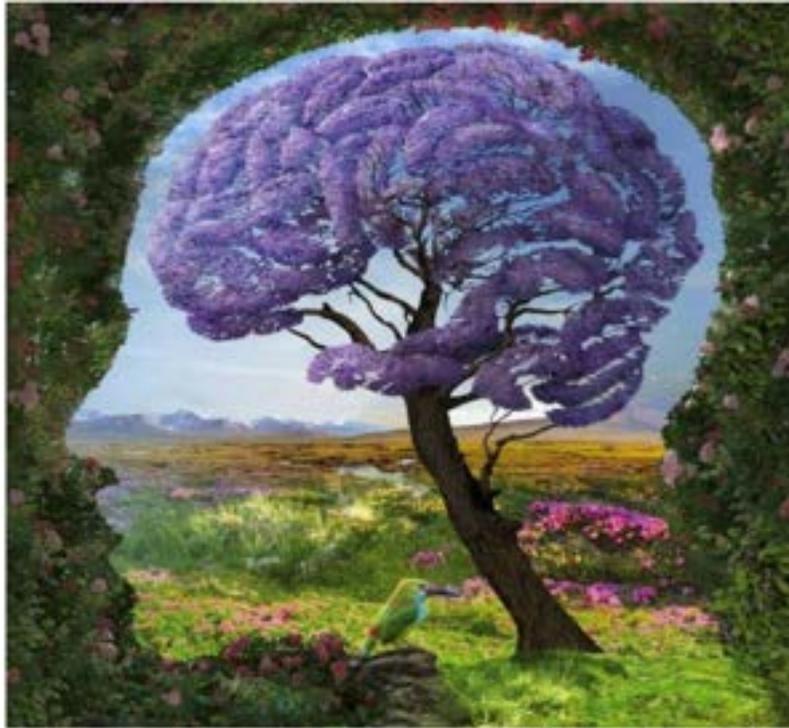
*Печатается по изданию с дополнениями и уточнениями*

Terrence Webster-Doyle (with Adryan Russ)  
*“Are We Born to Bully? From the playground to the battlefield from cave people to modern people. An individual workbook for young people to help them understand what prevents peace.*  
Atrium Society Publications, 2012. – 165 p.

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

**Эта книга посвящается вам, молодые люди,  
которые чувствуют настоятельную  
необходимость установить мир на Земле. Эта  
книга также посвящается учителям,  
воспитателям и родителям и, которые хотят  
помочь молодым людям понять, что мешает им  
достичь мира и согласия и как сделать их жизнь  
лучше, основываясь на знании, творчестве и  
взаимопонимании.**

**Мир – это мы.  
Мы – это мир.**



# **СОДЕРЖАНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ *12*

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ *20*

Анатомия мозга

**УРОК 1**

БОРЬБА ВНУТРИ НАС *34*

**УРОК 2**

ПРОСТОТА ПРЯМОГО  
НАБЛЮДЕНИЯ *40*

**УРОК 3**

КОНФЛИКТ ВОЗНИКАЕТ  
ИЗ-ЗА ОБУСЛОВЛЕННОСТИ  
МЫШЛЕНИЯ *56*

**УРОК 4**

БОРЬБА ВНУТРИ НАС –  
ЭТО ТО, ЧТО НУЖНО  
ОСТАНОВИТЬ *74*

**УРОК 5**

МИР ТРЕБУЕТ  
НОВОГО ПОНИМАНИЯ *82*

**УРОК 6**  
ЧТО НАМ НУЖНО,  
ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ *88*

**УРОК 7**  
ВЫ ОБЛАДАЕТЕ  
УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ:  
ОСТАНОВИТЬ КОНФЛИКТ  
ДО ЕГО НАЧАЛА *101*

**УРОК 8**  
УВАЖЕНИЕ: ПОСТУПОК,  
КОТОРЫЙ ПОБЕЖДАЕТ  
СТРАХ *114*

**УРОК 9**  
ВРАГИ И ГЕРОИ:  
ЧТО ОНИ ДЛЯ НАС  
ЗНАЧАТ? *127*

**УРОК 10**  
МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА  
МОЖЕТ БРОСИТЬ ВЫЗОВ  
ДРЕВНИМ ИНСТИНКТАМ *137*

**УРОК 11**  
ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ ЛИ  
МЫ КОНФЛИКТОВАТЬ? *145*

**УРОК 12**  
СМОТРЕТЬ И ВИДЕТЬ  
ГЛАЗАМИ МИРА *156*

**УРОК 13**  
ОБЩЕНИЕ БЕЗ БОРЬБЫ *170*

**УРОК 14**  
ЗЕМЛЯНЕ:  
ГЛОБАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО  
НАРОДОВ МИРА *181*

**УРОК 15**  
ЗАЛОЖЕН ЛИ БУЛЛИНГ  
В НАШИХ ГЕНАХ? *194*

ПРИЛОЖЕНИЕ *207*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

### *Слово для учителей*

Я предлагаю тем, кто желает использовать данное учебное пособие для проведения занятий по культуре мира и предотвращению насилия, прежде всего внимательно ознакомиться с содержащимися в нём дидактическими материалами. Целесообразно предварительно рассмотреть их со своими учениками, чтобы убедиться, насколько правильно понимают они вопросы преодоления вражды и укрепления мира, ранее представленные нами в дидактических материалах из элективных программ «Мир начинается с меня» (2021) и «Почему мы придираемся друг к другу?» (2021).

Ознакомьтесь с моим посланием для юного читателя, которое дано ниже для того, чтобы помочь учащимся понять, почему происходят конфликты, и как важно научиться жить в мире и согласии друг с другом. Необходимо объяснить учащимся, что некоторые иллюстрации могут взволновать читателя, напоминать им о личных переживаниях или беспокойных случаях, но это не должно их пугать. Цель сопровождающих книгу иллюстраций состоит в том, чтобы наглядно показать сущность преследующих и пугающих человека предубеждений, уметь нейтрализовать их пагубное на нас воздействие и перейти к осмысленному пониманию того, как устроена наша жизнь, чем вызваны конфликты, и что мешает укреплению настоящего мира и согласия между людьми.

Помещённые в пособие изображения ни в коей мере не прославляют насилие, как это делают большинство видеоигр и фильмов, которые заполнили экраны

телевизоров и кинозалов, автор не пытается также растрогать читателя и романтизировать воинствующие образы. Всё, что я хочу показать с помощью этих иллюстраций, есть лишь то, с каким грозным противником человеку ежедневно приходится сталкиваться. Важно понять природу конфликта, и сделать всё возможное, чтобы не идти на поводу у того, что сталкивает нас друг с другом. Каждый из нас предрасположен как к хорошему, так и плохому. Человек такой, какой он есть. И только от нас зависит, научимся ли мы жить мирно, без вражды и войн. Мы должны сказать себе: мир начинается с меня, мы – это мир, мир – это мы.

Поэтому разработанные мной уроки и сопровождающие их картинки предназначены для того, чтобы помочь юному читателю взглянуть на факт насилия, беспокоящего нас в жизни. Показать его таким, каким мы его знаем, без какой-либо формы предварительного суждения и скоропалительной оценки, чтобы учащиеся могли видеть природу того, что заставляет нас ссориться и конфликтовать. Это важно для понимания того, где, как и почему зарождаются семена вражды и агрессии, и как они переходят из сознания отдельного человека к большим противостояниям между людьми, культурами и народами.

Я полагаю, что именно такое непредвзятое осознание конфликтующей природы человека позволит юному читателю правильно понять себя и научиться управлять своими эмоциями, не допуская всплеска нетерпимости и агрессии.

Метод, который я использую для освоения навыков мирной жизни и преодоления конфликтов – это проприоцептивное обучение. 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.

Проприоцептивное обучение не включает в себя сбор и анализ информации как таковой, чтобы в итоге прийти к определённом интеллектуальному заключению. По существу, здесь знания не играют принципиальной роли. *Проприоцептивное обучение* – это навыки 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 можем 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». Когнитивный принцип проприоцептивного обучения – это коммуникация, диалог и опыт осознания того, что человеку мешает быть в гармонии с самим собой без обращения к насилию.

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. Мир не может держаться на силе, он держится только на понимании. Понимание есть ключ к миру.

Человеческий мозг зачастую подчиняется инстинктивным командам и ошибочно принуждает человека всеми средствами идти на поводу у своих предрассудков и эмоций в борьбе за выживание. Но, как

это ни парадоксально, на самом деле такой путь лишь отдаляет человека от полноты жизни и делает его незащищённым. Мира этим способом не достичь.

В процессе обучения, учащимся предлагается пройти миротворческие практикумы с упражнениями. Они учатся самостоятельно следить за своей мыслью, принимаемыми решениями и поведением. Учащиеся отвечают на вопросы, так как считают нужным. Смысл этого вопрошания в том, чтобы научиться свободно мыслить, не обременяя себя готовыми схемами и интеллектуальными шаблонами. Учащиеся могут прописывать в своих ответах всё, что их беспокоит, о чём они думают, к чему стремятся. Важно, чтобы процесс обучения воспринимался ими с удовольствием, как игра и развлечение. Цель пособия – помочь учащимся подойти к пониманию актуальных проблем коммуникации через умение думать самостоятельно, осознание своих миротворческих возможностей, способных изменить жизнь к лучшему.

### *Слово для юного читателя*

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам понять, что порождает конфликт. Как вы увидите на этих уроках, конфликт часто вызывается ложными командами нашего мозга защищать себя, нападая на другого, и всё для того, чтобы выжить. Это наиболее древний рефлекс, принуждающий нас опасаться всего того, что кажется нам небезопасным. К сожалению, данный путь ведёт в тупик и вовсе не избавляет нас от неприятностей. Это скорее похоже на механический дефект в запрограммированном компьютере, в котором произошло короткое замыкание, и все команды начинают провисать и сбиваться, не позволяя нам выполнять надлежащим образом свою работу. Примерно так во многих случаях обстоит дело и с нашим мозгом. Он начинает видеть угрозу там, где её нет,

подталкивать к конфликту и враждовать безосновательно и слепо.

Просматривая дидактические материалы данного пособия вместе со своим учителем, вы, я надеюсь, начнёте понимать, как мы продолжаем бороться за наше собственное выживание и всячески ищем способы предотвращать угрозы, при этом натываемся на новые неразрешимые конфликты и деструктивные ситуации.

Если это действительно так, нам следует взглянуть на эту ошибочную рефлексию нашего мозга с совершенно иной точки зрения, без шаблонов и предрассудков предшествующего опыта. Вы можете подумать, что это очень трудно сделать, но вы будете поражены тем, как просто скорректировать ошибочный способ выживания, обусловленный рудиментарными структурами нашего мозга. Это кажется трудным, потому что конфликт, который мы хотим исправить, скрыт в нас самих. Это всё равно, что искать свои очки, когда они прямо у тебя на носу, и ты уже смотришь сквозь них. Так что люди обычно этого не ВИДЯТ.

Вместе с тем существуют расхожие предостережения о том, что источником конфликтов являются внешние факторы – то, что в стороне от нас, и которые гонятся за нами «с дубинкой». В этой логике снимается ответственность с самого человека, и все пагубные последствия противостояния перекладываются на другого. Всегда неправ другой. Он против нас и надо сделать так, чтобы ему «не поздоровилось». Таким образом, один конфликт погоняет другим, лишь нагнетая опасное противостояние.

Очевидно, что этот тип запутанного мышления – обвинять других – только уводит нас всё дальше и дальше от источника конфликта, который находится внутри НАС. Мы обращаемся к «экспертам» и говорим: «Скажите нам, каков должен быть ответ?» На самом деле, чаще всего конфликт не «где-то там», и это не столько внешняя

проблема, которую нужно решать. Вряд ли можно разрешить конфликт без участия нашего сознания, без понимания того, что нас тревожит и провоцирует на ссоры и борьбу. Человек зачастую сам настраивает себя на неприязнь к другому, ищет в другом причину всех бед, не замечая предрасположенностей к конфликту своего собственного мышления. Нам хочется всегда быть правым, пусть за всё отвечает другой. Именно на этой основе и возникает большинство конфликтов и распрей.

Многие полагают, что насилие и войны неизбежны, и их не искоренить в человеческих отношениях. Ведь вся мировая история цивилизаций сопровождается конфликтами и войнами. Но, я полагаю, что это неправильный тип мышления, он исходит из того, что насилие приходит к нам со стороны, и нам остаётся только защищаться или сражаться. Мы думаем, что искоренить войну за пределами наших возможностей, ибо не мы её нагнетаем и развязываем. Да, такое действительно случается, когда враг вероломно нападает на своего соседа. И здесь очевидна вина того, кто напал. Но чаще всего конфликт разгорается беспричинно, без каких-либо веских оснований, но лишь по слепой команде нашего предосудительного (обусловленного) мышления — предубеждений, посягательств и предрассудков.

Иногда кажется, что положить конец конфликтам могут лишь «эксперты», но мы видим, что почти все их интеллектуальные стратегии раз за разом «промахивались», и распри среди людей продолжают. Не пора ли присмотреться к тому, с чего начинается противоборство — стоит нам задуматься над этим, и мы увидим, что всё большинство беспокоящих нас тревог обусловлены реакцией нашего мозга на самозащиту. Мы всё ещё не осознали того факта, что источник распрей находится в каждом из нас, здесь и сейчас, в том, как мы были приучены думать, действовать, защищаться. Рудиментарные структуры человеческого мозга

предрасположены везде и всюду видеть недруга и опасности, ибо их основная биологическая функция – защищать нас от потенциального и реального вреда. Но проблема в том, что достаточно простой неопределённости для того, чтобы мозг дал команду «Берегись!» Всё это создает очень мощную силу, которая мешает нам мыслить здраво. Наиболее древние участки человеческого мозга зачастую работают по инерции первобытного опыта, но в радикально изменившемся мире эти примордиальные (корневые) защитные механизмы не столько спасают от угрозы, сколько сами же её и создают. Но, как говорится, «привычка свыше нам дана...», и мозг продолжает думать, что его команды и оповещения об опасности своевременны и верны. Тем самым рудиментарные структуры мозга «оправдывают» свое собственное невежество, заставляя нас смотреть наружу, а не внутрь.

Обусловленное мышление принуждает нас игнорировать какие-либо сомнения и настойчиво побуждает следовать своим пусть даже ошибочным командам, главная цель которых – выживание. Однако таким способом, как свидетельствует история, достичь мира и согласия между людьми и народами не удастся. В действительности, люди ссорятся и конфликтуют не от того, что кто-то из них виноват, но чаще всего по причине ложной самозащиты.

Конфликт, по существу, не есть чья-то вина, но факт нашей к нему предрасположенности. Никто «там» не виноват. Нет никаких причин для мести. Это своего рода биологический сбой рудиментарных структур мозга, о котором каждый из нас не подозревает. Люди привыкли думать, что есть «мы» и «они», «свои» и «чужие», «друзья» и «недрузи», казалось бы, так легче быть «настороже», снимая с себя ответственность за происходящее. Но эта разделяющая нас иллюзия лишь подталкивает к противостоянию и борьбе. В этом плане, каждый из нас продолжает это разрушительное разделение в соответствии

с нашими собственными ошибочными потребностями выживания!

Так как же Вы, юный читатель, собираетесь узнать, правда ли это? Собираетесь ли вы просить «экспертов» дать ответ на вопрос: почему мы ссоримся? Я предлагаю вам задуматься над этим и самим искать решение не где-то там «на стороне», но в самом себе. Думайте и наблюдайте! И вы непременно увидите источник конфликта и найдёте эффективный способ его разрешения самостоятельно, прямо здесь и сейчас?

Добро пожаловать в это новое приключение! Надеюсь, что благодаря каждому из вас наш беспокойный мир, станет добрее, справедливее и безопаснее!

*Доктор Терренс Уэбстер-Дойл*

## ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

### АНАТОМИЯ МОЗГА

*Добро пожаловать в новое путешествие!*

*Ниже в маленьких квадратиках*

*приведены ответы на некоторые вопросы.*

*Поставьте галочку в том квадратике, где, по вашему мнению, есть хороший ответ. Здесь нет неправильных ответов, поэтому свободно исследуйте и наслаждайтесь этим новым путешествием!*



**«Какая часть моего мозга  
предрасположена конфликтовать?»**

**Ваш мозг, очевидно, думает сам за себя.  
Но пытались ли вы когда-нибудь взглянуть на свой  
МОЗГ  
со стороны?**

**Путешествие в мозг и через него**

**1. Осознаёте ли вы, какую огромную роль играет ваш  
мозг в вашей жизни?**

- Я никогда не задумывался об этом раньше.
- Ну, теперь, когда я думаю об этом, я полагаю, что мой мозг выполняет свою работу!
- Когда я просыпаюсь утром, первое, что я делаю, это использую свой мозг – чтобы увидеть, услышать, почувствовать и поднять своё тело с кровати.
- Когда я двигаю руками и ногами, кистями и стопами, головой и плечами – всем телом – всё это позволяет мне выполнять мой мозг.
- Я убеждён! Мой мир начинается с моего разума и осознания своей телесной сущности, и благодаря мозгу в этом процессе я открываю для себя мир, в котором живу.

## **2. Знаете ли вы, что человеческий мозг эволюционировал с течением времени?**

- Нет! Я думал, что он всегда был одинаковым и не менялся.
- Да! Наш современный мозг сегодня может делать гораздо больше, чем мозг первобытного человека.
- Я уверен, что мой мозг развивается с момента моего рождения!
- Иногда мне кажется, что мой мозг мало чем отличается от мозга пещерного человека.
- Глядя на некоторых знакомых людей, анализируя их мысли и поступки, трудно признать, что они пользуются своим мозгом.
- Я ощущаю родство с нашими предками – пещерными людьми. Иногда мне хочется охотиться, иногда что-то собирать, а иногда стремишься к тому, чтобы жизнь была намного проще.

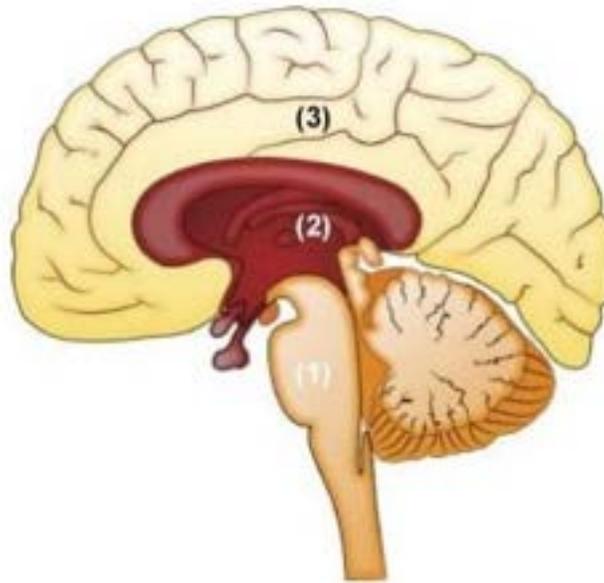
- ❑ Мозг пещерных людей, возможно, был устроен проще нашего, но, похоже, у нас с ним сохранилось общее основание!
- ❑ Если первобытные люди изобрели огонь и колесо, я думаю, их мозг отлично работал!



**Первые люди на Земле  
должны были уметь разумно отвечать на вызовы  
природы,  
чтобы выжить в окружающем мире.  
Человеческий мозг сильно изменился с тех пор,  
но что-то осталось прежним.**

**3. Человеческий мозг состоит из трёх основных частей:**

- 1) рептильная (стереотипные реакции и движения);**
- 2) лимбическая, или мозг млекопитающих (эмоции, социальные связи);**
- 3) неокортекс (мышление и сознание).**



**4. Три части мозга неразрывно связаны друг с другом, но при этом выполняют разные функции.**

- Я вижу, что рептильный мозг был первым! Он ближе всего к моему спинному мозгу.
- Лимбическая система (или мозг млекопитающих), похоже, сформировалась позже, развивая мои эмоциональные способности.
- Неокортекс – это часть мозга, которая обеспечивает нас способностью мыслить. Эта часть мозга заметно преобразовалась со времён первобытности и отличает нас от животных.
- Эти три мозга иногда функционируют независимо, а иногда работают вместе.

**Наш рептильный мозг в силу своей изначальной глубокой укоренённости иногда берёт верх над нашими мыслями и чувствами.**

**Мы должны осознавать, когда он это делает!**



**Наш человеческий мозг состоит из нескольких взаимосвязанных, но функционально различающихся частей.**

**1. Знаете ли вы, за что отвечает и как функционирует рептильная часть нашего мозга?**

- Это наша самая древняя область мозга – мозг наших далёких предков.
- Он действует так же как и рептилия!
- Он воспринимает еду и даёт команду «Есть!»
- Он всюду видит опасность и говорит: «Берегись! Спрячься!»
- Это та часть нашего мозга, которая велит нам выжить любой ценой.
- Рептильная часть мозга стремится закрепить за своим хозяином территорию, защищать её и быть главным в общении с другими.

Рептильная система порождает самые примитивные формы поведения, почти такие же, как у змей и ящериц. Действия этой части мозга достаточно однообразны и одномерны.

Сигналы, исходящие от неё, всегда жёсткие, навязчивые, импульсивные и даже параноидальные, наполненные страхом и наследственными воспоминаниями наших далёких предков. Эти сигналы заставляют нас снова и снова повторять одни и те же реакции, никогда не учась на прошлых ошибках.

**Рептильная система позволяет нам реагировать на простейшие сигналы: к примеру, красный свет означает «стоп», или даёт команды, что нам нужно есть, пить и спать, чтобы выжить. Итак, рептильный мозг выполняет первичные важнейшие функции нашего жизнеобеспечения. Без него мы бы просто не выжили.**

В раннем детстве, когда мы только и делаем, что едим, пьём и спим, наше психическое состояние почти полностью контролируется нашим так называемым рептильным мозгом.

Рептильная система любит, чтобы мы придерживались того, с чем она знакома, и принуждает нас выполнять рутинные действия, ежедневно автоматически повторяя их. К этим действиям мы накрепко привыкаем. Всё это делает нас носителями привычек.

**Наши рептильные структуры мозга заставляют нас делать всё снова и снова, чтобы прежде всего защитить себя лишь с одной целью – выжить. Это происходит рефлексивно, без участия нашего сознания.**

**Рептильный мозг – мощный источник нашего человеческого поведения, прежде всего потому, что он скрыт в примордиальных глубинах нашей натуры. В каком-то смысле рептильная система обманчива – находясь в стороне от нашего разума, она жаждет всецело контролировать нас.**

**Однако, как только мы проникнемся осознанием и пониманием природы и назначения рептильной части мозга, мы тут же обретём способность укрощать его деструктивные (рудиментарные) импульсы, сохраняя лишь всё то, что реально необходимо для жизни.**



**Попробуем наблюдать за рептильной системой в действии!**

**Готовы ли вы узнать, как она работает?**

- Да, готов!
- Не уверен, но я попробую.
- Я готов познакомиться с функциями других частей моего мозга!

**2. Вторая часть нашего мозга соотносится с мозгом млекопитающих (лат. *Mammalia*). Её именуют лимбической системой. Знаете ли вы, чем эта система отличается от так называемого рептильного мозга?**

- Она регулирует и контролирует всю нашу телесную деятельность.

- Она передаёт информацию нашим мышцам и органам тела.
  - Она есть центр нашего мышления, памяти и эмоций.
  - Она отвечает за развитие человеческого языка, абстрактного мышления, воображения и сознания.
  - Она определяет, позитивно или негативно мы относимся к чему-либо, позволяет нам рассуждать о том, что такое хорошо, и что такое плохо.
  - Всё в этой эмоциональной системе распределяется на «согласованную радость» и «хаотичную досаду».
- Выживание зависит от избегания боли (увечий, страдания) и получения удовольствия. По-видимому, это основной центр наших переживаний, внимания и воспоминаний, заряженных сильными эмоциями.

Да! В процессе эволюции млекопитающих в мозге произошли большие изменения.

Наш мозг, связывающий нас с млекопитающими, позволяет нам запоминать новые впечатления по мере их возникновения и создавать надёжное хранилище, заполненное воспоминаниями, основанными на опыте.

**Лимбическая система отличается от рептильной, выполняя другие функции жизнедеятельности человека.**

**Она обладает сильным запоминанием опасности, основанным на пережитом опыте.**

**Это даёт нам осознание нашего «я» по отношению ко всему, что нас окружает.**



**3. Третья и самая «верхняя» часть нашего мозга – это неокортекс, или новая кора. Можете ли вы догадаться, чем он отличается от мозга рептилий и млекопитающих?**

- Поскольку это высший раздел нашего мозга, который развивает наше мышление, неокортекс должен быть самой продвинутой частью нашего мозга!
- Поскольку эта часть мозга развилась у человека последней, она, вероятно, самая важная.
- Поскольку мысль управляет всем остальным, неокортекс, вероятно, является самой сильной частью нашего мозга!
- Новая кора является самой массивной (она занимает 75 % от общего объёма мозга человека), и я предполагаю, что неокортекс способен управлять эмоциями и желаниями, исходящими от двух нижележащих частей мозга – рептильной и лимбической.

Неокортекс – это рациональная часть человеческого мозга, это наши высшие мыслительные функции. Всё то, что отличает нас от животных, находится в этой части мозга. У

людей неокортекс занимает две трети нашей общей массы мозга!

Неокортекс позволяет нам изобретать, создавать продукты жизнедеятельности, абстрактно мыслить и быть креативным.

Возможно, вы подумали о том, что неокортекс всегда побеждает и подчиняет рептильную и лимбическую системы, но это не всегда так!

#### **4. Наши три мозга работают как взаимосвязанные биологические компьютеры.**

**«Мой мозг – это своего рода биокомпьютер!»**



**«Это тот рептильный мозг, который пытается управлять насестом!»**

**5. У каждого из наших трех разделов мозга есть своё собственное ощущение времени, пространства и памяти.**

**6. Когда три части нашего мозга идеально работают вместе, у нас появляется чувство равновесия, и мы пребываем в покое.**

**7. Проблемы возникают тогда, когда наш рептильный мозговой биокomпьютер берёт верх над другими и подчиняет их себе. Так иногда происходит. И тогда наступает время для ремонта компьютера!**



**8. Считаете ли вы, что части ВАШЕГО мозга сбалансированы и живут в гармонии друг с другом?**

- Нет! Случается, что иногда я ощущаю себя рептилией – всё, чего я хочу в это время – лишь есть и спать!
- Когда я боюсь и хочу убежать, моё мышление сбивается, мысли становятся неуравновешенными и беспокойными.
- Когда я хочу с кем-то подраться, я теряю равновесие.
- Когда я зол или расстроен, я определённо теряю равновесие.
- Мне нравится делать всё так, как я всегда привык делать; но некоторым моим друзьям это не нравится. Это мешает мне обретать гармонию с самим собой.

- Когда я слушаю хорошую музыку, мне хорошо, мои чувства уравновешены.
- Когда я рисую или что-то творю, и у меня получается, мои мысли в полном порядке.
- Мой мозг находится в гармонии, когда на душе спокойно.

Да! Чувство равновесия – это хорошее чувство. И оно возникает только изнутри вас. Вы сами отвечаете за свой внутренний порядок!

**Когда внутри нас нет ни гнева, ни страха, ни борьбы – нет надобности с кем-то конфликтовать. Вот когда мы находимся в равновесии!**

**9. Взгляните на картинку ниже.**



- Как вы думаете, этот пещерный человек – наш далёкий предок?  
*(Напишите всё, что вы думаете.)*
- Как вы думаете, была ли жизнь для первобытного человека трудной? В каком смысле? *(Напишите всё, что вы думаете.)*

Ему приходилось охотиться и добывать еду? Строить убежище для себя и своей семьи? Бороться с конкурентами за еду и кров?

Как вы думаете, для чего первобытный человек мог использовать ветки деревьев? В качестве трости для ходьбы? Чтобы копать в поисках пищи? Чтобы зарыть сокровище? Нападать на любого, кого он считал конкурентом или врагом? Защищаться от тех, кого он боялся?



Должны ли мы действовать так же, для того чтобы выжить? Ведь нам всё ещё нужно обеспечивать себя едой и кровом, искать безопасное место для жизни. Неужели мы, современные люди, всё ещё ищем убежище и способы защитить свою семью и друзей так, как это делали наши предки? *(Напишите всё, что вы думаете.)*

Что изменилось в способах выживания современного человека?

*(Напишите всё, что вы думаете.)*

Основаны ли наши сегодняшние страхи на чём-то другом, кроме поиска еды и места, где можно чувствовать себя защищёнными и в безопасности? *(Пишите всё, что вы думаете.)*

**10. Со времён раннего человечества люди научились пользоваться палками и дубинами для охоты за едой, что вы можете видеть на изображении выше.**

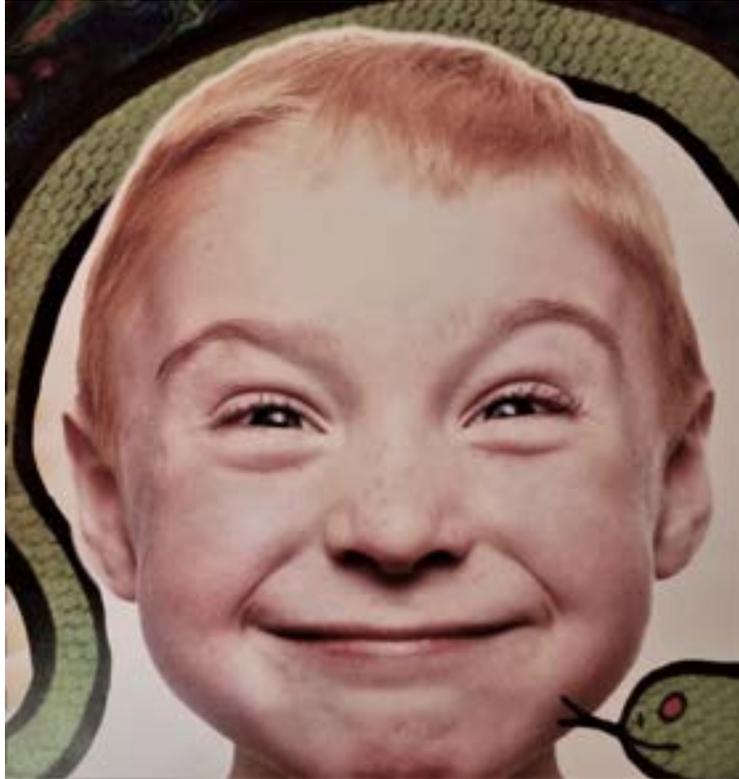
- Рептильный мозг первобытных людей подсказывал им любой ценой добывать пищу, когда они были голодны.
- В конце концов, их семьи превратились в большие племенные сообщества – и всем им нужно было есть.
- По мере того, как племена росли, еды, которой можно было бы делиться, становилось всё меньше.
- В результате пещерные люди начали использовать палки и дубинки, чтобы сражаться с другими своими сородичами, чтобы заполучить пищу и другие материальные блага.
- Это было их первичным стремлением – инстинктом выживания, движимым рептильной системой мозга.
- К сожалению, это стало также началом всех последующих посягательств, конфликтов и войн.

**11. Сегодня нас по-прежнему сопровождают распри, вражда и преследования, но уже за другие самые разнообразные ресурсы и блага, кроме тех, которые связаны с едой и кровом.**

**12. Готовы ли вы задуматься над тем, почему мы боремся? Это важно для того, чтобы понять, что людям мешает жить в мире и согласии. Почему пройдя длительные суровые и жестокие исторические испытания войной, люди продолжают бороться друг с другом?**

- Я готов учиться жить в мире и согласии!
- Я готов изучить и понять то, что мешает людям искоренить конфликты и насилие!

## Урок 1 БОРЬБА ВНУТРИ НАС

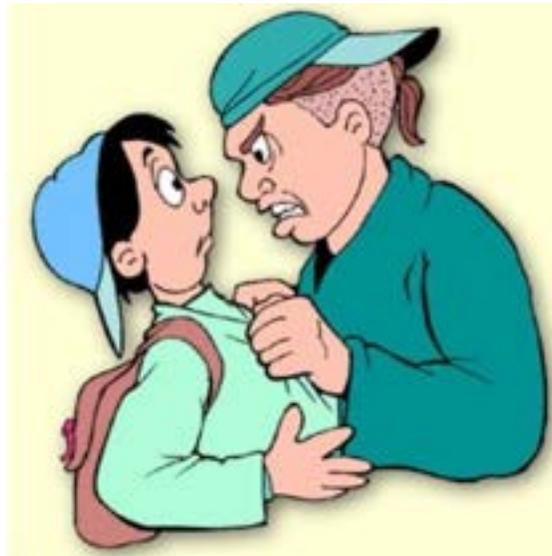


**«Никто не узнает, что я боюсь,  
если я буду выглядеть крутым и выйду на бой».**

**1. Как вы думаете, почему люди дерутся? (Отметьте любой правильный, на ваш взгляд, ответ. Неправильных ответов не бывает!)**

- Во времена первобытности наши предки сражались за еду и для защиты своих семей.
- Сегодня современные сообщества всё ещё сражаются за материальные блага, пищу и ресурсы, чтобы физически выжить, сохранить и защитить свою общность. Но теперь они также борются за свою психологическую безопасность в стремлении быть самым сильным.

- ❑ Люди дерутся, когда они расстроены, рассержены, считают себя униженными, обиженными и неуважаемыми.
- ❑ Люди ссорятся из-за разницы во мнениях.
- ❑ Люди конфликтуют, когда они начинают бояться других, и когда они не могут прийти к согласию по интересующим их вещам.
- ❑ Хулиганы дерутся, когда они злятся, их внутренний конфликт оборачивается внешним противостоянием.
- ❑ Мне бы хотелось сказать, что я никогда не ссорюсь, но это не так.
- ❑ Когда-то мы все так или иначе были задирами, стремились получить то, что хотели, на чём настаивали.
- ❑ Стоит нам только признать, что всем нам случалось придирааться друг к другу, мы начинаем понимать, почему люди в некоторых ситуациях становятся задирами!

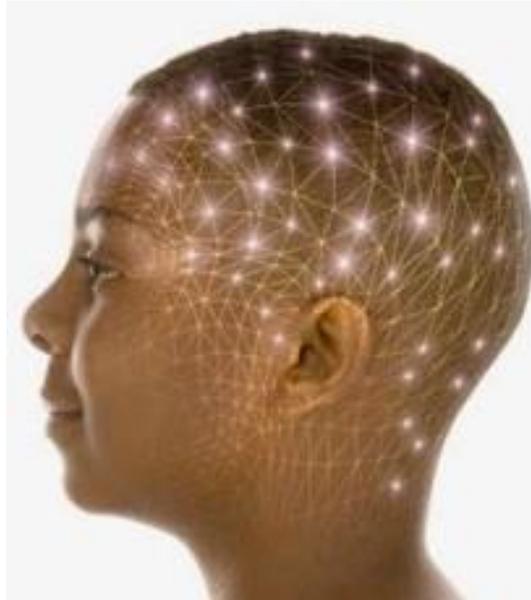


**Я помню случай, когда я вёл себя как задира.  
Вот что со мной произошло: (Напишите всё, что  
пожелаете)**

**Когда вы расстроены или сердитесь, внутри вас  
нарастает конфликт. Есть большая вероятность, что**

**противоборство внутри вас приведёт к конфликту с другим человеком.**

**Важно понимание того, что препятствует миру**



**2. Когда вы находитесь в конфликтной ситуации, вас допекают или к вам придираются, думаете ли вы, что у вас нет выбора, кроме того, чтобы защищаться?**

- Именно так. Никакого выбора.
- Любой задира, с которым я сталкивался, всегда напористее и сильнее, поэтому я почти всегда сдаюсь.
- Я всегда думаю, что мне нужно больше физических навыков; у меня не хватает уверенности, чтобы бороться с задирой.
- Я думаю, что мне мешает прежде всего мой страх.
- Думаю, в этой ситуации мне хочется убежать.
- Я бы хотел быть достаточно умным, чтобы перехитрить задиру.
- Я никогда не умею думать на ногах!

**3. Знаете ли вы, что физических навыков недостаточно, чтобы остановить задиру или предотвратить драку, и что в этом противостоянии умственные навыки очень важны?**

- Сильные физические навыки помогают мне контролировать своё тело, что придаёт мне уверенность!
- Без продвинутых знаний и понимания я не смогу контролировать свои физические навыки.
- Чтобы остановить драку до её начала, мне нужны сильные умственные навыки.
- Мой разум позволяет мне понять конфликт и то, что мешает достижению мира в данный момент.
- Если я разберусь с причиной конфликта, вероятно, тогда я пойму и то, что мешает миру!

**4. Узнали ли вы, что мешает миру через просмотр телевизионных программ или фильмов?**

- Ни одного такого случая, о котором я могу вспомнить.
- Может быть, это «Малыш-каратист» («Karate Kid»).
- Телевидение и фильмы, такие как «Рэмбо» и «Крепкий орешек», сосредоточены на насилии, физическом принуждении вместо того, чтобы научиться понимать что-либо и разделять ответственность.
- Жестокие видеоигры, такие как «Зов долга» («Call to Duty»), фокусируются на чрезвычайно диких, жестоких, примитивных и необузданных инстинктах вместо того, чтобы стремиться к взаимопониманию и миру.
- Я видел упражнения, направленные на развитие психической силы в боевых искусствах, и они выглядят весьма эффективными в противостоянии насилию и агрессии, всему тому, что мешает миру.

В жестоких видеоиграх есть победители, которые проигрывают, и проигравшие, которые проигрывают. В конце концов проигрывают все.

**Людей всегда учили, что важно побеждать.  
Но высшая цель в жизни – не бороться и побеждать, а  
найти способ созидать культуру мира.**

**НЕ воевать! Но творить!**

**В этом случае нет проигравших, выигрывают все.**



**5. Задиры – это люди, которые стали таковыми, потому что над ними когда-то издевались другие.**

Это никогда не приходило мне в голову, но я думаю, что это правда.

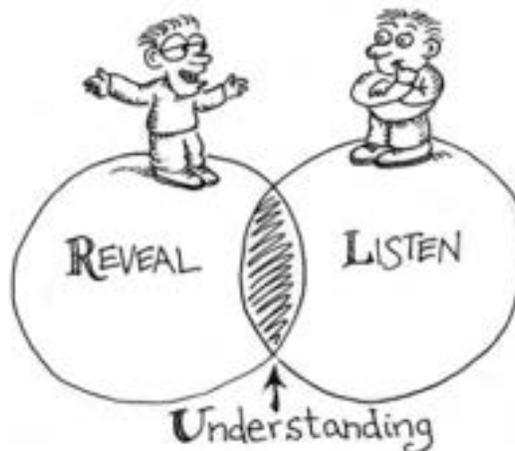
Я могу понять, что, когда над кем-то измываются, этот человек начинает отвечать тем же в отношении других.

Но ответное издевательство только раскручивает насилие и способствует тому, чтобы оно не прекращалось.

**6. Знаете ли вы, что задиры – это люди, которые сами боятся?**

- Не те задиры, которых я знаю!
- Я знаю одного задиру, который точно не боится!
- Я никогда не думал об этом раньше, но, возможно, люди действительно становятся задирами, потому что они чего-то боятся.
- Я думаю, что задиры похожи на древних пещерных людей – они испытывают страх и ищут способ выжить, прибегая к посягательствам и иным видам насилия.

**Мы, люди, часто слышим,  
что жизнь – это выживание сильнейшего.  
Это правда!  
Но, в отличие от наших древних предков,  
сегодня выживание сильнейшего  
зависит от самых умных и проницательных людей!**



**Понимание через откровенный разговор**

## Урок 2

### ПРОСТОТА ПРЯМОГО НАБЛЮДЕНИЯ

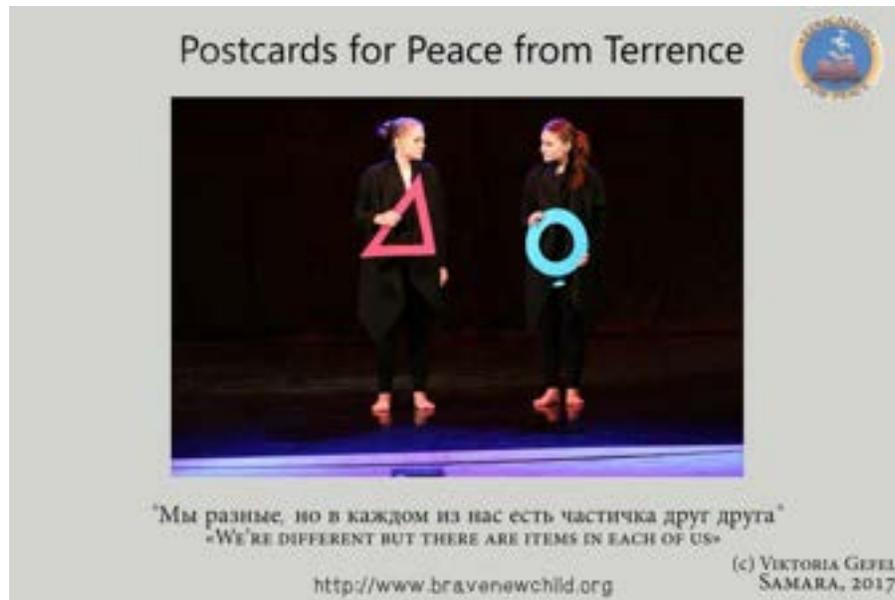


**«Я не хочу наблюдать ничего нового! – сказал Злодей, –  
Я хочу думать только то, что думаю всегда!»**

#### **1. Можете ли вы догадаться, что означает «прямое наблюдение»?**

- Обучение путём непосредственного наблюдения за кем-то или чем-то вместо того, чтобы использовать уже устоявшийся стереотип.
- Наблюдать самому, а не слушать мнения других.
- Я полагаю, что это может быть для меня каким-то новым решением по сравнению с тем, чему меня учили ранее.
- Я думаю, что научиться видеть мир через непосредственное наблюдение может быть полезным для понимания того, что препятствует миру во всём мире.
- Когда я непосредственно наблюдаю за кем-то или чем-то, я, как правило, начинаю лучше понимать людей и происходящее.

Да! **Прямое наблюдение** основывается на личном наблюдении и экспериментах. Им успешно пользуются учёные и детективы. Прямое наблюдение позволяет руководствоваться актуальным практическим опытом из первых рук, а не чьей-то абстрактной теорией.



Да! Мы присматриваемся к любым действиям, происходящим здесь и сейчас, и наблюдаем за тем, как его воспринимают наши пять чувств – зрение, запах, вкус, звук и осязание.

**Прямое наблюдение очень увлекательно!**

**Оно всегда основано на том, что происходит прямо здесь и сейчас. Единственное требование состоит в том, чтобы вы держали свой разум открытым и правильно настраивали свои чувства в наблюдении за происходящим!**

## **ПРЯМОЕ НАБЛЮДЕНИЕ!**



**Наш рептильный мозг фокусируется на наших базовых (первичных) потребностях.**



**Наша лимбическая система регулирует наше эмоциональное состояние и социальные связи.**



**Новая кора (неокортекс) дает нам способность обдумывать, оценивать происходящее, осознавать и выражать себя с помощью интеллекта и речи.**



**Прямое наблюдение**  
позволяет нам видеть вещи, прямо здесь и сейчас,  
в данный момент, не полагаясь на какие-либо  
импульсы, исходящие от трехкомпонентного мозга.

**Следующая история произошла с доктором Т.  
Пока вы читаете, задумайтесь над тем, как прямое  
наблюдение позволило ему понять важные вещи.**

### **Русская женщина в Севастополе<sup>1</sup> (рассказ)**

Некоторое время назад я жил в северной Калифорнии, в городе с русским названием Севастополь. В то время, США были вовлечены в холодную войну с Россией. Из-за постоянных военно-воздушных учений и пропагандистских уроков в школе меня с раннего детства приучали бояться русских людей. Как-то я услышал, что небольшая группа из России (СССР) собирается посетить наш город, и я помню, как меня сразу же захватила тревога.

---

<sup>1</sup> Себа́стопол (англ. Sebastopol) – город в округе Сонома, Калифорния, США, к северу от Сан-Франциско. Население 7 774 в 2000 году. Находится в 20 минутах езды от побережья Тихого океана, между городом Санта-Роза и заливом Бодега.

Я ожидал, что на них будут суровые чёрные шляпы (типа КГБ), длинные русские пальто, несмотря на то, что было лето. После того, как я с ними встретился, оказалось, что они выглядели так же, как и мы, американцы. Русские были одеты в деловые костюмы на западный манер и обычные платья. Сначала атмосфера казалась беспокойной, и я чувствовал себя очень напряжённо. Я понимал, что должен первым сделать как хозяин дружеский жест, но никак не мог на это решиться. Через некоторое время люди начали живо общаться, знакомиться, делиться различными забавными историями.

Всё это время я стоял рядом, пытаюсь выглядеть уверенным и готовым к общению.

Наконец, какая-то женщина подошла ко мне, и мы начали разговаривать. Помню, что готов был поговорить с кем угодно, чтобы снять напряжение. В ходе разговора о погоде и других мирских вещах я спросил, откуда она родом, и она ответила: “Я из Джорджии”. Мне показалось забавным, что у нее не было южного акцента. Но потом она сообщила кое-что, что совершенно ошеломило меня! Она сказала: “Мы из России, рады побывать в вашем городе и встретиться с вами”. С удивлением я произнёс: “Что?” Моё сердце сильно забило, дыхание участилось, зрачки расширились! Моё внимание обострилось! Я готовился дать бой, полагая, что передо мной свирепый противник. И всё же внешне, к моему большому удивлению, я сохранял хладнокровие.

Она повторила сказанное, и я сразу “напрягся!” По крайней мере, я ощутил охватившее меня беспокойство. Будто мой запрограммированный мозг мне давал команду: “Сражайся или беги!” Это была мимолётная и автоматическая реакция на сформировавшийся в моей голове посредством пропаганды пугающий образ потенциального “врага”, угрожающего моей безопасности. Этот навязанный мне образ принуждал меня готовиться к обороне и защищаться.

Однако всё оказалось совсем не так, как нам внушали в школе и в средствах массовой информации. На самом деле, россияне были мирными, располагающими к себе и приветливыми людьми. Эта привлекательная женщина была очень добродушным и интересным собеседником. Она была из Грузии, одной из республик СССР. В русской делегации были также представители других областей многонациональной страны советов. Мы долго и тепло беседовали друг с другом во вполне дружеской атмосфере.

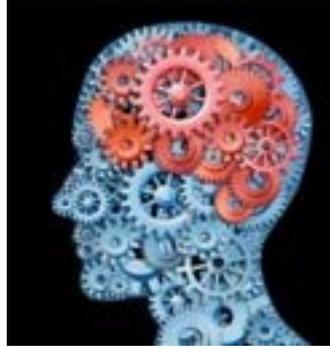
Я понял, что стал жертвой огульной пропаганды, которая ежедневно внушала моему мозгу опасаться русских. Я был приучен верить в это. Но это была ловушка, где образ врага принуждал меня реагировать не на реальные, а воображаемые угрозы. Беседуя с русскими и внимательно наблюдая за ними, я осознал, что сильно был одурочен безудержной пропагандой. В общении с русскими я увидел обычных веселых и доброжелательных людей, которые так же как и я, больше всего ценят мир и согласие, хотят любить, радоваться и дружить... И это открытие изменило мои взгляды на Россию на всю жизнь.



### **Искатель правды!**

□ Давайте исследуем, что произошло в этой истории! Как вы думаете, какой из разделов мозга доктора Т. вызвал у него страх перед этой женщиной и команду «Бороться или бежать»? Рептильный? Лимбический? Неокортекс?

- Как вы думаете, мог ли его страх быть вызван рептильной частью мозга, который подавил неокортекс? (Напишите всё, что думаете.)
- Допускаете ли вы, что первая реакция на незнакомую женщину была вызвана неожиданной встречей с ней? (Напишите всё, что думаете.)
- Считаете ли вы, что его первоначальное желание ретироваться от общения с незнакомкой обусловлено ранее уже сформировавшимся в его голове предрассудком (образом врага)? (Напишите всё, что думаете.)
- Был ли пугающий его образ русской женщины в его сознании реальным?
- Сложился ли этот образ сам по себе в его воображении, или этот образ кто-то создал и приучил доктора Т. поверить в него?
- Кажется ли вам, что то, чему его научили, не позволило ему почувствовать себя комфортно при встрече с незнакомой женщиной?
- В какой момент доктор Т. осознал, что его настороженная реакция на незнакомку из России была ложной, обусловленной предрассудком и предубеждением? Стало ли это прозрение возможным благодаря его прямому (живому) наблюдению и общению с ней? (Напишите всё, что думаете!)



**«Человеческий мозг подобен машине со множеством заложенных в него шестерёнок и колесиков!»**

- Случалось ли с вами нечто подобное, когда вы ощущаете угрозу от чего-то или кого-то, но угроза, которую вы вообразили, оказывается ложной, нереальной из-за искажения вашего обусловленного мышления, заполненного предрассудками и предубеждениями? Если да, то поделитесь своим опытом? (Напишите всё, что думаете.)
- Как вы полагаете, случается ли такое со всеми людьми, когда нами в тех или иных ситуациях руководит предосудительное мышление? Можем ли мы его изменить?
- Бывает ли, что сформированный в вашей голове пугающий образ заставляет вас «сражаться или бежать», и вы не в силах от него отказаться по причине того, что так вы поступали всегда, по сложившейся привычке?
- Как вы думаете, что мешает вам отказаться от предрассудка и переключиться от беспокойного и воображаемого на что-то позитивное и реальное?
- Допускаете ли вы, что рептильная сторона вашей природы (мозга) иногда не в состоянии отличить **ДЕЙСТВИТЕЛЬНУЮ** угрозу от **МНИМОЙ**?
- Считаете ли вы возникающие в жизни конфликты проблемой, которую можно разрешить?
- Если да, то как эта проблема может быть решена?



**Дело в том, что:  
Конфликт – это НЕ проблема,  
которую нужно решать, но реальность,  
которую нужно знать и понимать через наблюдение.  
НАБЛЮДЕНИЕ позволяет нейтрализовать конфликт  
уже в зародыше!**

**Иногда пауза и проникновенный взгляд на вещи могут  
стать лучшим способом для понимания.**

**1. Знаете ли вы, что ваш ум – это самая мощная защита,  
которая у вас есть?**

- Только не для меня! Когда я вступаю в конфликт, мои мысли обычно превращаются в кашу.
- Я начинаю понимать, если я научусь использовать свой ум, чтобы остановить конфликт до того как он начнётся, я смогу повернуть ситуацию вспять.
- Я смогу контролировать себя, а также ситуацию, в которой я нахожусь, без обращения к борьбе и насилию и без бегства от проблемы.
- Если я смогу остановиться и не дать вовлечь себя в драку или возьму паузу, я обрету большую силу.

Пауза позволит мне лучше осознать ситуацию и приведёт в порядок мои мысли, в соответствии с которыми мне будет легче и разумнее реагировать на чьи-то действия.

**2. Когда вы видите кого-нибудь рассерженным или чем-то обеспокоенным, задумываетесь ли вы, почему этот человек расстроен?**

Нет, никогда. Я просто убегаю так быстро, как только могу. Я стараюсь держаться подальше от сердитых или расстроенных людей. Я вижу в них угрозу.

Если кто-то на меня повышает голос или меня ругает за то, что я сделал что-то не так, мне становится понятным, почему этот человек так на меня обижен, и я понимаю его расстроенные чувства.

Если кто-то кричит и ругается, но я знаю, что не сделал ничего плохого, я начинаю думать о том, что у этого человека есть проблема, которая не имеет ко мне никакого отношения. Понимая это, я позволяю ему выплеснуть негативные эмоции из себя.

Если кто-то, кого я хорошо знаю (члены моей семьи или мой друг) обеспокоены и рассержены, то для меня, вероятно, будет хорошей идеей сделать паузу, чтобы остановиться и присмотреться к ситуации не только с моей точки зрения, но и позиции тех, кто рассержен. Это лучше, чем спорить и нагнетать конфликт.

**Двенадцать навыков психической самообороны, которые помогут вам контролировать своё поведение и не быть вовлечённым в конфликт.**

**1. Независимо от того, как разгорается ссора, мы можем остановить её до того, как она начнётся. Есть 12 основных способов сделать это - и уверенно себя вести.**



**Заведите друзей.** Относитесь к обидчику как к другу, а не как к врагу. Все задиры нуждаются в том, чтобы их ценили и уважали.



**Используйте юмор.** Вы можете превратить конфликтную ситуацию в смешную, но будьте при этом осторожны. Развлекайтесь с задирой, а не смейтесь над ним.



**Используйте своё творческое воображение.** Притворитесь, что вы неважно себя чувствуете или что у вас есть какая-то инфекция, которой заразится хулиган, если будет драться с вами. Можете сказать задире, что вы кого-то ждёте, и он придёт с минуты на минуту. Можно притвориться, что вам стало плохо.



**Уходите. Не ввязывайтесь в драку с тем, кто к вам пристаёт.** Ретируйтесь. Это простой и часто упускаемый из виду способ прекратить конфликт до того, как он начнётся. Продолжайте идти своим путём. Но не поворачивайтесь спиной, пока не окажетесь на безопасном расстоянии от обидчика.



**Согласитесь с обидчиком.** Если задира придирается к вам, не стоит с ним начинать спор. Если вы чувствуете себя чем-то задетым, контролируйте свои эмоции, не позволяйте обидчику управлять вами.



**Откажитесь от драки.** Возможно, это звучит парадоксально по отношению к тому, что драка есть один из способов прекратить конфликт. Но на самом деле более надёжный и эффективный способ выйти из конфликта – это найти в себе силы не драться, что бы ни случилось.



**Противостоять задире.** Это иногда срабатывает, но может некоторых задир ещё больше разозлить. Решайте сами в каждом конкретном случае, будет ли, по вашему мнению, этот способ укрощения конфликта эффективным или единственным в сложившейся ситуации.



**Кричать/орать.** Сильный крик о помощи может шокировать хулигана и отвлечь его на мгновение, которое позволит вам убежать.



**Игнорировать угрозы.** Это похоже на то, как просто уйти. Вы слышите угрозы, игнорируете их или поворачиваетесь и уходите от задир, никак не реагируя на его выпады.



**Используйте авторитет.** Позвоните учителю, полицейскому, родителям или кому-то из знакомых, кто может помочь остановить хулигана от возможного причинения вам вреда. Это не значит быть трусом. Нужно стремиться остановить насилие до того, как оно начнётся.



**Поговорите с задирой.** Если вы имеете хорошие навыки общения, у вас появляется шанс разговорить хулигана и обсудить с ним то, что его беспокоит и заводит. При этом нельзя спорить или злиться, ведите себя дружелюбно, и тогда, возможно, вам удастся убедить задиру вести себя правильно.



### **Приготовьтесь к драке.**

В крайнем случае займите решительную позицию. Это говорит о том, что вы всецело готовы защитить себя, если на вас нападут. И обидчику не поздоровится. Но это крайняя мера. Обычно один или несколько других навыков психологической самообороны срабатывают.

**2. Какие из 12 навыков психологической самообороны вам больше всего подходят? (Напишите всё, что думаете!)**

**3. В конфликтной ситуации вам присуще больше подчиняться разуму или эмоциям?**

**4. Доктор Мартин Лютер Кинг, великий афроамериканский борец за права человека, отказывался сражаться независимо от того, какому насилию он подвергался. Разве сопротивление насилию не требует большей силы, чем борьба с ним?**

**5. Считаете ли вы, что кричать и звать о помощи, когда к вам пристаёт хулиган – это трусость? Разве это не может привести к тому, что вам помогут и прекратят драку?**

**6. Если у вас хорошие навыки общения, готовы ли вы переубедить и умиротворить задиру?**

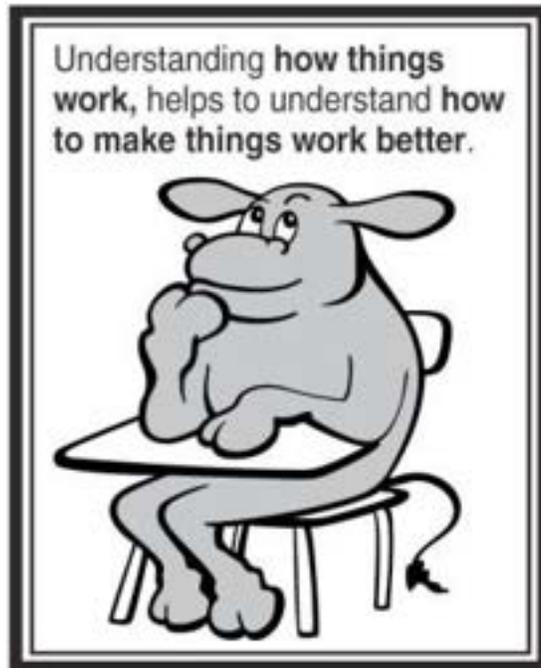


### **Искатель правды!**

**Отметьте те пункты, которые вы считаете правильными.**

- Я ощущаю опасность, если я игнорирую угрозы задиры.
- Я опасюсь того, что пойду на поводу у задиры.
- Если вы своевременно пожалуетесь на хулигана, покажется ли это для вас трусостью или важнее для вас то, что вы сумеете предотвратить насилие до того, как оно произойдёт.
- Если мы можем видеть ВСЕ стороны конфликтной ситуации, а не только свою собственную позицию в ней, мы сможем выйти на новый уровень ПОНИМАНИЯ.
- Чем больше позитивной практики (опыта) мы получаем в общении с задирой, тем лучше мы становимся.
- Я планирую использовать приемы психологической самообороны в своей повседневной жизни.
- Я думаю, что эти приемы помогут более уверенно справиться с посягательствами задиры.

**Урок 3**  
**КОНФЛИКТ ВОЗНИКАЕТ ИЗ-ЗА**  
**ОБУСЛОВЛЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ**



**Понимание того, как вещи работают, позволяет понять,  
как сделать их лучше**

**1. Слышали ли вы о том, что приобретать знания – это хорошо?**

*(Отметьте правильные, на ваш взгляд, квадратики.*

*Неправильных ответов нет!)*

- Да! Именно поэтому я хожу в школу!
- Моя семья придает большое значение поступлению в колледж.
- Знание – это сила.
- Я слышал, что недостаток знаний – опасная вещь.  
Думаю,  
это правда, человеку трудно быть неосведомлённым.

**2. Думаете ли вы, что ПОНИМАНИЕ может быть важнее, чем ЗНАНИЕ?** (Отметьте те квадратики, которые вы считаете правильными. Здесь нет неправильных ответов!)

- Как говорит герой одного мультфильма: «Понимание того, как работают вещи, помогает нам понять, как сделать так, чтобы вещи работали лучше».
- Иногда, когда я пытаюсь решить проблему, мои знания не очень-то сильно помогают. Возможно, у меня нет нужных знаний.
- Бывают случаи, когда знания, которыми я владею приводят к конфликту с другими людьми, а иногда и с самим собой!

Прочитайте эту историю ниже под названием «Пустая чашка». Подумайте, что она говорит о знании.

### ПУСТАЯ ЧАШКА



Однажды известный и уважаемый профессор университета посетил двух великих и мудрых мастеров.

«Я проделал долгий путь, чтобы увидеть вас обоих, – сказал профессор. О, великие мастера понимания, я мечтал встретиться с вами с тех пор, как услышал о вашей мудрости и вашем знании того, что мешает людям жить в мире. Я очень усердно осваивал науки в течение многих лет, чтобы понять суть того, чему вы учите. Можете ли вы поведать мне как через понимание можно достичь мира во всём мире? В чем секрет этого учения?»

Пока профессор говорил, старший мастер подавал чай. Он налил гостю полную чашку и продолжал наливать, пока чай не стал вытекать со стола на пол.

Профессор видел, как чашка переполняется чаем и, не сдержавшись воскликнул: «Что вы делаете? Разве чашка не полна? Ведь чай в неё больше не войдет!»

Мастер пристально посмотрел на профессора и промолвил: «Твой разум подобен этой чашке – он переполнен избыточными знаниями, полон вопросов и ищет ответов. Пока вы не опустошите свою чашку, ничего она не сможет вместить. Точно так же, пока вы не опустошите свой разум, вы ничем не сможете его заполнить и ничего не поймёте!»

**3. О каком знании рассказывает эта притча?**

**4. Рассказывает ли она о том, что иногда знания, которые у нас есть, могут помешать нам научиться чему-то новому?**

**5. Бывает ли так, что ваш разум переполнен информацией настолько, что в мозгу не хватает места?**

- Да! Иногда у меня болит голова от всего этого!
- Мы живём в век технологий, которые создают так много

информации, что я растерян!

- ❑ Да, знания иногда могут подавлять понимание!
- ❑ Иногда знания могут быть опасными, потому что они могут сбивать нас с толку здесь и сейчас или сталкивать друг с другом.

**6. Посмотрите на этих двух людей, спорящих о том, кто прав, а кто виноват.**



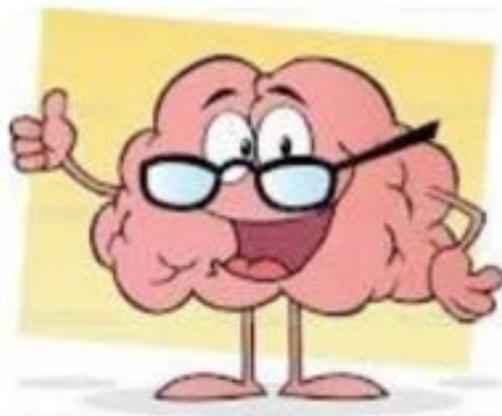
**«Я знаю, что я прав!»  
«А я знаю, что ты не прав!»**

- ❑ Да! Их разум переполнен, в нём нет места, чтобы увидеть чью-либо точку зрения!
- ❑ Эти два человека могут быть умными, но они точно не знают, как решить свои разногласия!

**Людам часто внушают, что любые знания могут решить все наши проблемы. На самом деле не все знания нам помогают. Как говорили древние мудрецы, знать надо нужное, а не многое. Избыток знаний мало**

**чем отличается от их отсутствия и даже может привести к конфликту.**

**7. Представьте, что Мысль – это персонаж, похожий на дружелюбный мозг...**



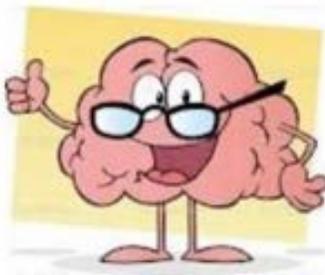
**«Привет! Меня зовут Мысль»**

**8. Мысль «пробегаёт» в вашей голове и убеждает вас, что вы ею управляется. Но на самом деле Мысль управляет ВАМИ!**

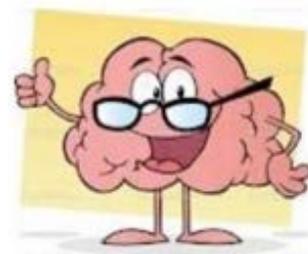
**9. Мысль зачастую сама создает проблему, а затем пытается её решить. Ведь проблема возникает не сама по себе – она порождается нашими неправильными мыслями, словами и поступками. Но хуже всего то, что Мысль не понимает, что именно она создаёт проблему! Случается так, что чем больше мысль «думает», тем больше проблем она создаёт! Ведь перед конфликтом человек всякий раз усиленно заводит себя своими беспокойными мыслями, которые в свою очередь вызывают в нём негативные эмоции.**



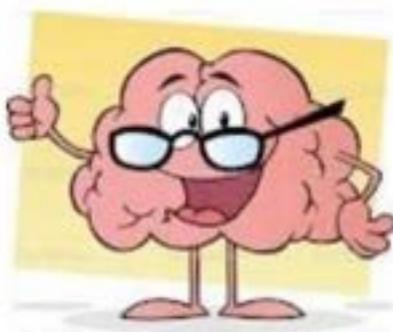
**«У меня есть проблема, которую нужно решить».**



**«Моя мысль – мой помощник, она может решить всё!»**



**«О-о! У меня не получается справиться с проблемой!»**



**«Хотел решить одну проблему – получил две!»**

**10. Неокортекс, или новая кора – самая продвинутая часть нашего мозга, способен создавать яркие образы, развивающие наше воображение и позволяющие нам мечтать.**



**«Привет! Я – прекрасный образ!»**



**«Привет! Я – устрашающий образ!»**

**11. Эти образы будто убеждают наш старый рептильный мозг, что они настоящие! Но это не так! Мы создали их!**

Если созданный нами образ красив или величественен и пусть даже, если он не реален – наш старый мозг говорит:

«Расслабься, парень! Наслаждайся тем, что есть. Не о чём беспокоиться».

Если созданный образ нас пугает – рептильная часть нашей натуры тут же бьёт тревогу: «Беги!», «Прячься!» или «Сражайся!»



**«Сражаться ли мне или спрятаться?»**

**12. Наш старый рептильный мозг не способен анализировать и критически оценивать ситуацию, он лишь даёт прямолинейные команды, которые заставляют человека возбуждаться.**

**13. Считаете ли вы для себя важным очистить ум («чайную чашку») от информации, которая мешает вам увидеть то, что есть на самом деле?**

Да, пожалуй! Когда я освобождаю свой ум от ненужной информации, я могу свободно сосредоточиться на том, что происходит прямо сейчас!

Я полагаю, что воспоминания о том, что случилось со мной в прошлом, могут заставить меня бояться перехода к новому опыту.

Мне нужно быть **ВНИМАТЕЛЬНЫМ** к людям и вещам, окружающим меня. Это поможет сохранить мой ум незамутнённым и позволит мне расслабиться.

**14. Если задира сквернословит или угрожает вам, способны ли вы НЕ реагировать на этот вызов и ОСТАНОВИТЬСЯ, не позволяя вовлечь себя в драку! Готовы ли вы полагаться на РАЗУМ и НАБЛЮДАТЬ, лишь прислушиваясь к своим чувствам, но НЕ действовать в соответствии с ними?**



**«Вы абсолютно правы в том, что я ботаник.  
Это то, что я делаю лучше всего».**

**15. Человек может быть физически неразвит, но умён. Помните, что УМ – самое сильное оружие в борьбе с задирой!**

**16. Иногда ироническое согласие с задирой может не допустить драку.**

**Я знаю, как остановить драку до того, как она начнётся!**

**Представляю, что ко мне подошел задира, и вот что я буду делать... (Напишите всё, что считаете нужным):**

**Я поступаю следующим образом:**



**Взгляд сквозь цветные очки**

**17. Когда вы смотрите через гранёный хрусталь, то это похоже на взгляд сквозь цветные очки. Если смотреть под одним углом, то всё выглядит голубым. Если посмотреть под другим углом – та же самая вещь может выглядеть красной.**



**«Я вижу желтый!», «Я вижу красный!»,  
«Я вижу синий!»**

**18. Именно так люди иногда приходят к разным выводам, хотя они смотрят на одну и ту же вещь.**

- Да! Однажды меня укусила собака. С тех пор каждый раз я прихожу в ужас, когда ко мне приближается собака, похожая на ту, что меня укусила. Другие люди тянутся погладить эту собаку, но не я!
- Пожалуй, соглашусь! Это похоже на то, как люди, представляющие разные народы, воспринимают мир через призму традиций своей культуры.
- Да! Вот почему некоторые люди представляют других как недругов, замечая в них лишь недостатки и решительно не принимая их достоинств.
- Я думаю, что иногда мы не видим всей картины ситуации. Нам открывается только ее часть, глядя на которую нам кажется, мы видим всё.

**Видеть всю картину целиком – это то, о чём идет речь в очень забавной истории под названием «ЧЕТЫРЕ МУДРЕЦА».**

**Взгляните:**



**«Что ты видишь?»**

Однажды людей оповестили о том, что в город привезли большое животное. Четверо мудрецов, услышав новость, захотели увидеть прежде других это животное и первыми рассказать о нём, чтобы отличиться своей мудростью и осведомлённостью.

Мудрецы прокрались в сарай, где животное держали в секрете от других до того, как его покажут людям. Поскольку все окна и двери были закрыты, мудрецы стали искать щели и зазоры в стене, чтобы подсмотреть, как выглядит содержащееся в сарае животное. Каждый из мудрецов нашёл для себя своё для наблюдения отверстие в стене, прислонился к нему и стал высматривать животное.

«О, я вижу огромную змею!» – воскликнул один из них.  
«Нет, это тигр с огромными длинными клыками!» – провозгласил другой. Третий мудрец сказал: «Что вы

несёте? Я вижу гигантскую птицу, хлопающую крыльями!»  
Четвертый настаивал: «Вы все ошибаетесь. Это огромная жирная свинья – я вижу её висячее брюхо!»

Возвращаясь домой, мудрецы всю дорогу, не переставая спорили, и каждый из них был уверен в том, что видел. Каждый надеялся, что как только выведут животное из сарая, все смогут убедиться в том, что он самый проницательный и умный. Наутро все горожане выслушали мнение каждого мудреца и захотели узнать, кто же из них был прав.

В толпе воцарилась тишина, когда стали выводить из сарая животное. И это был огромный слон! Как могли все четверо мудрых мужей ошибаться?

Смышлёный юноша засмеялся и сказал: «Каждый из мудрецов смотрел со своего отверстия! Поэтому, он мог видеть лишь одну из частей слона. Первый заметил хобот слона и подумал, что это большая змея! Второй увидел бивни и посчитал, что это свирепый тигр. Третий смотрел на уши слона и принял их за крылья огромной птицы! А четвертый, увидев только брюхо слона, подумал, что в сарае находится огромная свинья».

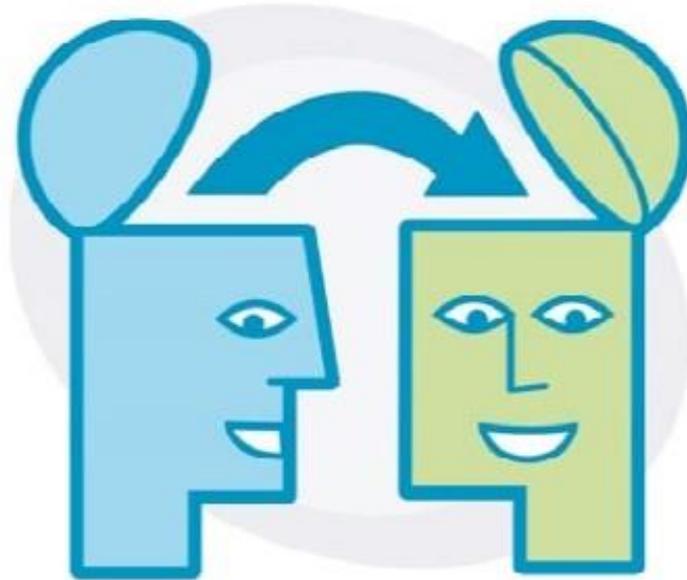
Всем в городе сразу стало очевидно, кто в тот день был настоящим мудрецом.

**19. Не находите ли вы, что разные видения мудрецов на скрытое от них животное были похожи на то, как если бы они смотрели через очки разного цвета?**

Да! Мудрецы хвастались тем, что они принимали за истину то, что видели!

Мудрецы замечали только то, что позволяло им видеть отверстие в стене.

- ❑ Мудрецы не могли видеть то, что ЕСТЬ на самом деле, поскольку у них не было полной картины того, на что они смотрят.
- ❑ В тот день мудрецы были не «на высоте». Их точки зрения превратились в личные предрассудки, и не были истиной.



**«Я запрограммирован своими знаниями.  
Я вижу мир со своей смотровой площадки!»**

**20. Считаете ли вы, что «знания», на которых настаивали эти мудрецы, на самом деле были ложными?**

- ❑ Тот факт, что каждый из них считал себя мудрым, ясно доказывает, что они, возможно, были сведущи в определённой сфере знания, но у них не было понимания целостной картины.

- Я думаю, что отдельная мысль как разновидность знания склонна больше судить, чем понимать.
- Когда люди судят, они начинают проводить различие между тем, что они считают «хорошим» и тем, что считают «плохим».
- Как только мы создаём различие между тем, что мы считаем «хорошим», и тем, что мы считаем «плохим», мы вступаем в полосу противостояния.
- Я допускаю, что одностороннее знание не может предотвратить конфликт, а иногда может само его спровоцировать.

**21. Подобно этим четырём мудрецам, в мире есть люди, которые представляются «экспертами», но смотрят на мир лишь со своей точки зрения. Встречали ли вы таких?**

- Да! Я знаю некоторых людей, которые всегда говорят мне, что и как делать!
- Ну, иногда они действительно эксперты!
- Когда я смотрю телевизор, я часто вижу людей, которые «с учёным видом знатока» самонадеянно свидетельствуют, что они эксперты во всём и потому советуют нам, какую еду покупать, какие лекарства принимать, какую одежду носить, как жить и пр. Это похоже на манипуляцию и игру, не так ли?
- В кругу моих знакомых есть те, кто действительно является умным, но некоторые лишь таковыми хотят казаться.

**Образ «недоброжелателя»**

**22. В нашем сознании сложилось представление о незнакомых людях или о тех, кто чем-то от нас отличается, как потенциальных «недоброжелателях».**

- Да! Футбольную команду из другой школы я представляю своим «противником»!
- Да! Люди из других стран иногда вызывают во мне настороженность.
- Когда разгорается конфликт, все, кто против меня, мне кажутся врагами.

**23. Образ «недоброжелателя» уже сам по себе создает конфликт внутри нас. Он отделяет нас от других людей, вместо того чтобы объединять нас.**

**24. Подобно древним пещерным людям, мы думаем о себе как о людях, принадлежащих к определённым социальным группам, исходя из своей национальной, религиозной, языковой, возрастной или профессиональной принадлежности. Иногда это может нас сильно разделять и порождать конфликты. Хотя сами по себе различия могут обогащать наши отношения друг с другом.**



**Флаги племён современного мира**

**25. На самом деле люди сами создают культуры и различают себя традициями. Различные традиции должны не разделять, но укреплять и объединять нас.**

**26. Как только мы начинаем превозносить традиции одной культуры в противовес другой, полагая, что мой народ лучше другого, мы тут же оказываемся в плену предрассудков и становимся проводниками конфликта.**

**27. Расы, этносы, племена, кланы образуют многоликое человечество, и, если одна часть единого целого противопоставляет себя другой, разгорается конфликт, в который могут быть вовлечены все остальные.**

**28. Мы считаем, что все разнообразные и часто разрозненные человеческие группы созданы для обеспечения физической и психологической безопасности людей. Но проблема в том, что все они конкурируют за лучшую жизнь для себя и зачастую пренебрегают интересами друг друга.**

**29. Эта безудержная конкуренция разделяет людей, фрагментирует мир, который по своей природе является для человека единым и целым.**

**30. В современном мире отдельные группы, стремящиеся жить за счёт другой, фактически создают ложную безопасность для своих сограждан и лишь на время замораживают конфликт.**

**31. Мир, разделённый таким образом, никогда не сможет быть ЦЕЛЫМ, где разные народы сотрудничали бы во имя всего человечества.**

**Взгляните на две фотографии ниже: на одной – пещерные люди, а на другой – наши современники.**



**Находите ли вы что-то общее между ними?  
То, кем мы считаем себя и кем мы считаем других в соответствии с нашими представлениями о себе, разделяют и фрагментируют человеческий род, и следовательно, создают конфликты.**

**Что вы думаете по этому поводу?  
Напишите всё, что считаете нужным, прямо здесь!**

## Урок 4

# БОРЬБА ВНУТРИ НАС – ЭТО ТО, ЧТО НУЖНО ОСТАНОВИТЬ



### Знание того, как очистить свой разум

**1. Как облака иногда мешают солнцу освещать землю, нам надо перестроить облака в нашей личной жизни, чтобы видеть вещи более ясно. (Отметьте правильные, на ваш взгляд, варианты. Здесь нет неправильных ответов!)**

- Моя работа улучшается, когда моя голова чиста от беспокойных мыслей и переживаний.
- Я бы хотел научиться управлять своими эмоциями и снимать свою внутреннюю напряжённость.
- Я наблюдал за теми, кто умеет расслабляться и благодаря этому оставаться спокойными и сосредоточенными.

**2. Существует форма «рассеивания облаков» внутри себя, которую каждый может делать где угодно – дома, на перемене, во время прогулок. Поделитесь своим**

**опытом релаксации и умиротворения, может быть таким, как на этих фотографиях.**

**3. Это отличное занятие – уметь наводить порядок внутри себя: в своих мыслях, чувствах, словах и делах.**



**«Внутренняя борьба часто выходит наружу».**

**4. Что нужно сделать:**

- Сядьте как можно удобнее.
- Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите добиться. Можете закрыть глаза. Позвольте всему, что вы чувствуете и думаете, выйти наружу. Не пытайтесь что-то от себя скрыть. Просто позвольте переживанию быть там, где оно есть.
- Затем просто наблюдайте за этим. Вот и всё.
- Чувствуете ли вы себя виноватым? Злитесь? Расстроены? Не вините себя! Достаточно ПОСМОТРЕТЬ на свои переживания, и острота их спадёт.
- Затем, что бы вы ни ощущали – позвольте всем беспокоящим вас мыслям всплыть, как всплывают пузырьки в стакане газированной воды. Позвольте

чувствам бурлить, а затем отпустите их, и они уйдут. Смотрите, как они быстро покидают вас!

□ Как, открывая дверь в затопленной комнате, вы освобождаете её от воды, так и, **НАБЛЮДАЯ** за своими переживаниями и правильно **ПОНИМАЯ** их, вы выводите тягостные мысли и чувства из вашей головы!

□ Теперь откройте глаза и спросите себя, что вы ощущаете.



### **Важно докопаться до корня нашего страха**

**5. Большинство ссор начинается тогда, когда кто-то испытывает страх. Можете ли вы вспомнить ситуацию, в которой вы пережили то, что вас напугало?  
(Напишите всё, что считаете нужным!)**

**6. Как вы думаете, человек, который проявил насилие, сделал это из-за страха?**

**7. Как вы думаете, что вызывает страх? Боязнь выглядеть глупым? Быть неправым? Общаться с незнакомцем? Быть может, мы боимся осуждения, сделав то, чего от нас не ждут?**

**8. Как вы думаете, настораживают ли человека чужие традиции и обычаи?**



**9. Случалось ли вам встречать людей, которые воспринимали представителей другой культуры с опасением – быть может, дома, в школе, на улице, в кино или в видеоиграх?**

**10. Считаете ли вы, что люди слишком зациклены на различиях и недостаточно уделяют внимания тому, в чём они похожи?**



**11. Когда существует страх, важно найти свое настоящее «Я» – то «Я», которое вы обретаете, когда садитесь и «разгоняете облака» из своего разума. Просто наблюдайте за своими мыслями и чувствами, как будто вы смотрите фильм.**



**Спросите себя:**

- Чего я боюсь?
- Вижу ли я страх внутри себя?
- Могу ли я освободиться от страха, вывести его из себя, как пузырьки из стакана с газировкой?

**12. Есть ещё одно упражнение под названием «Ум светиться как Луна». Луна, особенно в полнолуние, одинаково освещает всё, что находится под ней. Когда мы направляем свет своего ума на всё вокруг с помощью светлых мыслей и чувств, мы тут же умиротворяемся, и борьба внутри нас прекращается.**



**Спросите себя:**

- Когда мои мысли, подобно Луне, освещают чувства, уходит ли мой страх?
- Прекращается ли борьба внутри меня?



**Понимания основ мира и согласия**

**13. Когда дома, в школе или в вашем обществе возникают разногласия, участвуете ли вы в их разрешении? Отстраняетесь ли вы от них? Обсуждаете ли вы эти разногласия с другими? Пытаетесь ли вы разобраться в ситуации? (Напишите всё, что пожелаете.)**

**14. Ищете ли вы то, чем отличаетесь от других, или для вас важнее найти общее, что вас с другими объединяет и благодаря чему вы находите согласие?**

**15. Когда вы знакомитесь с новым для вас человеком, что вы видите в первую очередь: то, что у вас есть общего или свои различия с ним?**



**16. Подумайте о ком-то из ваших знакомых, кто, по вашему мнению, сильно отличается от вас. Как вы его воспринимаете? Назовите три общие черты, которые у вас есть с этим человеком:**

- 1)
- 2)
- 3)

**17. Как вы думаете, правда ли, что каждый день мы сталкиваемся с людьми, которые вызывают в нас негативную реакцию?**

- Да!
- Иногда, такое случается.
- Видеоигры почти всегда вызывают у меня желание к кому-либо придраться.

**18. Считаете ли вы, что то, чему вы уже научились, поможет вам правильно себя контролировать и не доводить всё до конфликта?**

- Я думаю, что смогу управлять собой!
- Не уверен в этом.
- Я готов попробовать.

**Помните, что когда вы сосредоточены на понимании и развиваете свои навыки управлять своими эмоциями, у вас появляется возможность укрепить свою дружбу и найти согласие в общении с другими людьми.**

## Урок 5

# МИР ТРЕБУЕТ НОВОГО ПОНИМАНИЯ



### Преобразование внутренней борьбы в миротворчество

**1. Считаете ли вы, что большинство из нас научилось думать и действовать неосознанно и зачастую ошибочно, слепо подчиняясь шаблонам и предрассудкам своего обусловленного сознания вместо того, чтобы научиться задавать вопросы и думать самостоятельно? (Поставьте галочку там, с чем вы согласны. Неправильных ответов не бывает!)**

- Меня редко спрашивают, что я думаю.
- Мне всегда говорят, что и как делать.
- Я бы хотел, чтобы мое мнение спрашивали чаще.

**2. Считаете ли вы, что заранее установленные шаблонами нашего мышления ответы мешают вам думать самостоятельно?**

- Думаю, то, что меня научили останавливаться на красный свет, чистить зубы и быть внимательным к другим

и прочим полезным вещам, мне действительно помогает в жизни.

Мне не нравится, когда мне внушают, что нужно избегать незнакомцев или мигрантов.

Я не против таких ответов. Я просто думаю, что будет лучше, если я сам пойму, что и как лучше, а не получу уже готовые объяснения и наставления от другого человека.

**Вопросы заставляют нас видеть больше, чем ответы.**

**Просто смотри, спрашивай себя и наблюдай  
и ты многое поймешь.**

**Мы учимся на собственном опыте.**



**3. Играли ли вы когда-нибудь в «Перетягивание каната» – игру, в которой две группы детей держат различные концы каната, и обе группы перетягивают канат, чтобы определить, кто сильнее? В этой игре всегда есть победитель и проигравший.**

Да! Это выживание сильнейшего!

- Не моя любимая игра – я всегда оказываюсь в самой слабой команде.
- Кажется, у этой игры нет настоящей цели.



**4. Играли ли вы когда-нибудь в другую игру с перетягиванием каната – дети садятся в круг и все одновременно тянут за веревку, которая сконструирована в виде кольца, тянут в одну сторону так, что победителями становятся все вместе? В этой игре нет проигравших. Все выигрывают.**

- Звучит забавно.
- Мне нравится, что все помогают друг другу победить.
- Вау! Общая направленность способствует потрясающей синхронизации!

**Действовать «От» vs реагировать «На»**

**5. Отличаете ли вы действия, основанные на ваших собственных мыслях, от действий, навязанных вам другими людьми? Подумайте об этом.**

**6. Другими словами, обнаруживаете ли вы, что действуете исходя из того, что сами так думаете, а не реагируете по привычке и с оглядкой на то, как ваши действия оценят другие?**

**7. Когда мы поступаем так, как на самом деле думаем без предрассудков и предубеждений – мы всегда начинаем что-то познавать новое.**



**«В самом деле? Тебе нужны мои деньги на обед?  
Пойдем со мной в кафе.**

**Я собираюсь купить тебе стаканчик содовой».**

**8. Когда жизнь ставит нас в сложные ситуации, например, встреча с задирой и «недругом», хорошо использовать навыки прозрения, то есть видеть вещи так, как будто вы видите их в первый раз.**



Взаимопонимание через уважение друг друга

**9. Считаете ли вы, что понимание и признание мыслей и чувств другого человека является признаком уважения к нему?**

- Да, считаю. Хорошие манеры помогают всем.
- Мне нравится, когда другие люди понимают и уважают мои мысли и чувства.
- Я не уверен, что у меня всегда получается так поступать с другими людьми.
- Уважение – это в любом случае хорошо.
- Когда я проявляю уважение к кому-то, я представляю, как позитивно принимает его другой человек, и от этого мне становится лучше.
- Я уважаю себя за многие вещи – в том числе и за то, что не дерусь.
- Я уважаю себя за то, что могу остановить борьбу внутри себя. Управлять собой – самая сильная вещь, к которой должен стремиться каждый.
- Когда мой разум проникнут пониманием, он делает меня сильнее, он позволяет мне проявлять уважение к другим людям и более уверенно и благосклонно общаться с ними.
- Уважение для меня – это:

**Уважение – это действие, которое позволяет победить  
страх.**

**Сила разума в способности понимать свое «Я»  
и демонстрировать уважение к другим людям в этом  
мире.**

## Урок 6 ЧТО НАМ НУЖНО, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ



**Все, чего ты хочешь, находится по ту сторону страха**

**Понимание нашей обусловленности тремя способами**

**1. Считаете ли вы, что стали лучше понимать, что такое обусловленность? Могли бы вы сказать, что вопрошание – своего рода гимнастика ума? (Отметьте любую клетку в случае согласия. Здесь нет неправильных ответов!)**

- Да! Меня с детства приучили чистить зубы, и я делаю это каждый день.
- Для меня стало привычкой готовить завтрак, обед и ужин и вести себя за столом подобающим образом.
- Меня приучили брать салфетку, когда я чихаю вместо того, чтобы использовать рукав рубашки.
- Меня приучили быть «на чеку», когда я встречаю задиру.
- Я думаю, что некоторые из правил, к которым меня приучили, необходимы и вполне хороши, хотя есть и те, от которых мало пользы.

- ❑ Я знаю, что во многом думаю и действую в силу привычки. Иногда я задумываюсь над тем, какие мои привычки действительно полезны и какие приносят вред.
- ❑ Случается, я ловлю себя на мысли, что зачастую выполняю команды как зомби, подчиняясь навязанным мне предрассудкам.



**Закари (Zachary) Зомби:**  
**«Моё обусловленное мышление меня перегружает и подавляет!»**



## **2. Существует три формы обусловливания.**

*(Отметьте любую клетку, там, где вы согласны.  
Неправильных ответов нет!)*

Одна из форм обусловленности – **биологическая**. Она заставляет нас есть, пить и спать – наши тела жаждут этих вещей, чтобы поддерживать нашу жизнеспособность. Нам не нужно думать о них! Биологические импульсы сами сигнализируют нам то, что они хотят. **«Я голоден!»**



Другая форма обусловленности – **физическая**. Мы должны двигаться, чтобы поддерживать свое тело в форме: растягиваться, сгибаться, тренироваться. Мы доводим до необходимой кондиции наши мышцы, работу суставов и пр., что позволяет нам в повседневной жизни не ощущать своё тело и привыкнуть к обычным телодвижениям. **«Мои ноги обременяют меня после бега на беговой дорожке!»**



Третья форма кондиционирования – **психологическая**. Это своего рода тренировка ума – поведение, которому нас учат снова и снова, пока оно не станет привычкой. Мы думаем об этом поведении только в период освоения навыков правильно вести себя в обществе; позже это поведение становится привычкой, и мы действуем «на автомате».

**«Я всегда и везде останавливаюсь на красный свет!»**

**3. Как вы думаете, какие привычки идут нам на пользу и какие приносят вред?**

- Я иногда слишком много ем и сплю!
- Почти все привычки мне помогают в жизни.

**4. Опасаетесь ли вы слишком большой физической нагрузки?**

Да! Но только когда я слишком сильно растягиваюсь и сгибаюсь!

Нет! Нам нужно это делать, чтобы сохранять свою хорошую физическую форму.

**5. Надо ли опасаться правил, которым меня обучили?**

Нет! Совершенно нет!

Не надо, если не доводить их до крайности, не абсолютизировать их.

**6. Как вы думаете, может ли нам навредить убеждение, что некоторые люди лучше, чем другие?**

Я так не думаю! Некоторые люди могут быть лучше других.

Да! Хотя некоторые люди могут быть лучше других людей в выполнении определённых видов деятельности, делить людей на плохих, хороших и лучших неверно.

Никто никогда не должен думать, что он или она лучше других.

Это очень неуважительно.



**«Моя Зомби-зона разгорается!»**

## **7. В нашем мозге миллиарды элементов.**

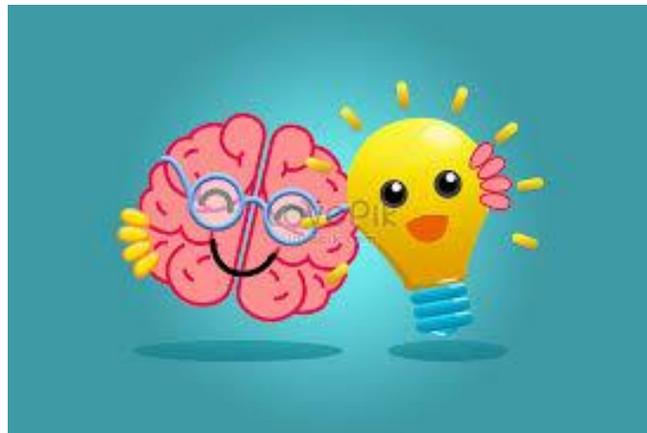
- Одна часть отвечает за наши ощущения жары, холода, усталости и возбуждения.
- Другая часть отвечает за наши насущные потребности, например, в пище и воде.
- Третья часть мозга справляется с нашими чувствами – обиды, гнева, радости и печали.
- Ещё одна часть обрабатывает всю нашу информацию, такую как имя, адрес и номер телефона.
- Есть часть, которая следит за всеми нашими зонами реагирования.

**8. Назовите ощущение, которое заставляет вас осознавать, что вы себе не принадлежите и ведёте себя как Зомби: \_\_\_\_\_**

**9. Какие мысли, чувства и убеждения чаще всего зомбируют ваше поведение?**

**10. Что вас больше всего подавляет и мешает раскрепоститься?**

**11. Какие ощущения позволяют вам «запустить мысль» и что-то полезное для себя открыть?**



**12. Какие мысли, чувства и/или убеждения сковывают вас?**

**13. Как вы пытаетесь справиться с этим?**

**14. Есть ли у вас привычка, которая помогает вам больше всего? *(Напишите всё, что пожелаете!)***

**15. Есть ли у вас привычка, которая препятствует тому, чтобы принимать решения самостоятельно? *(Напишите всё, что пожелаете!)***

**16. Как вы думаете, существует ли опасность зомбирования нашего мышления? Остаёмся ли мы в ловушке старых моделей поведения? Быть может, нам настолько комфортно, что мы не заинтересованы что-либо менять?**

**17. Считаете ли вы, что освобождение себя от некоторых привычек помогает нам лучше подготовиться к новым или неожиданным ситуациям? Почему вы так думаете?**

**18. Назовите одну свою привычку, которая, по вашему мнению, является самой положительной и её нужно сохранить?**

**19. Назовите одну свою привычку, которую, по вашему мнению, можно было бы улучшить или даже от неё отказаться?**



**20. Допускаете ли вы, что у вас возникали разногласия с людьми из-за привычек, которые вы не хотите менять? Можете ли вы вспомнить подобную ситуацию, которая произошла с вами?**

**21. Мы все так или иначе носители привычек! Назовите три способа, с помощью которых вы являетесь носителем привычки:**

- 1)
- 2)
- 3)

**22. Конфликт – это борьба, которая возникает, по крайней мере, из двух противоборствующих сил. Обе эти силы могут распирать вас изнутри. Были ли у вас подобные внутренние конфликты?**

- Постоянно!
- Случалось, когда никто не мог разрешить мой конфликт, кроме меня.
- Один раз у меня был такой конфликт, когда:

---

Postcards for Peace from Terrence

<http://www.bravenewchild.org>



"Fill Your Head Not With War, But With Art Images"

"Заполни голову не войной, а творчеством"

© Vlada Dzhuraeva  
Samara, 2017

**«Не можешь остановить разрастание конфликта?  
Заполни голову не войной, но творчеством!»**

**23. Сражения, которые начинаются внутри нас, часто перерастают в более крупные противостояния вне нас. Например, если вы чем-то расстроены, вы, скорее всего, будете вести себя негативно, недружелюбно по**

**отношению к другому человеку. Случалось ли такое с вами?**

Нет, я обычно решаю свои внутренние конфликты спокойно.

Да! Когда я злюсь, то я часто вымещаю злость на ком-то другом!

Когда со мной это случается, я поступаю так:

---

**Если мы научимся укрощать маленькие конфликты внутри себя, мы научимся не допускать или правильно разрешать большие конфликты вокруг нас и даже во всём мире.**

**Если вы ОСВЕДОМЛЕННЫ о своем собственном негативном обусловленном мышлении и признаёте его в тот момент, когда оно возникает, то вы сможете остановить его, если не начнёте действовать в соответствии с ним!**

**Пойманный в мысли!**



**ЗНАНИЯ** в основном приходят из нашего коллективного прошлого. Как вы теперь знаете, они могут вызвать автоматическую запрограммированную реакцию в силу своей обусловленности. Знания важны, но

они НЕ МОГУТ положить конец конфликту. Ведь всякое знание само по себе имеет тенденцию отсроченного понимания, ибо знание – продукт размышлений.



**ОЗАРЕНИЕ** – вот что незамедлительно приходит к нам на помощь! Оно может устранить любой конфликт, который возникает из-за этой автоматически запрограммированной реакции! Озарение позволяет вам действовать на основе собственного опыта прямо в данный момент, здесь и сейчас!

**24. Можете ли вы вспомнить случай, когда вы пытались использовать знания, оставив для себя время на размышления? Успевали ли вы что-то предпринять для укрощения конфликта? Что это был за конфликт? О чём вы размышляли?**

**25. Случалось ли вам в конфликтной ситуации мгновенно понять, что вам или вашему противнику нужно сделать, чтобы остановить конфликт? И вы помирились. Что это была за ситуация? Как вы справились с ней?**

**26. Посмотрите на дерево «Пойманный в мыслях», изображённое ниже. Обратите внимание, что существует ТРИ различных способа общения: мы объясняем, предлагаем примеры и переживаем то, что происходит в данный момент**



### **ОБЪЯСНЕНИЕ:**

**Я могу объяснить, что я делаю.**

**С помощью мысли я могу предвидеть!**

**Но сам конфликт я не в состоянии прекратить  
лишь через его объяснение, потому что у каждой  
противоборствующей стороны есть своё объяснение.**

**Каждый подчиняется своей мысли.**

**Объяснение усиливается предвидением.**

### **ПРИМЕР:**

**Я предлагаю пример того, как нужно поступать. Но  
любой пример есть знание, обращённое в прошлое.**

**Я обладаю ретроспективным взглядом!**

**Я не могу прекратить конфликт, потому что  
я опять оказываюсь в ловушке мысли, но теперь –  
мысли о прошлом.**

### **ОПЫТ:**

**Я переживаю то, что происходит прямо здесь и сейчас.  
Что-то происходит, и я весь принадлежу этому самому  
моменту. Здесь я не заиклен на мыслях, я полагаюсь  
на проницательность! Проницательность идёт изнутри,  
приходит и овладевает мной мгновенно, помогая  
принимать единственно правильные решения.**



**Объяснение необходимо в жизни, чтобы описать то, что нам нужно понять и передать. Умение приводить примеры также полезно для того, чтобы вспомнить, что мы делали в прошлом и использовать это для расширения наших знаний. Но в тот момент, когда нам нужно действовать (а не реагировать на ситуацию с помощью наших генетически запрограммированных команд и рефлексов), знание лишь откладывает понимание. Проницательность – вот то, что помогает нам выжить!**

**27. Подумайте о том, что вы можете действительно ОБЪЯСНИТЬ** (*Напишите хотя бы одно предложение здесь, которое считаете верным.*)

---

**28. Подумайте, какой ПРИМЕР достоин того, чтобы следовать ему** (*Напишите здесь.*)

---

**29. Что вы ощущаете прямо здесь и сейчас? Запишите это сразу без раздумий, пока вами не завладели мысли!**

**29. Способны ли вы понять разницу между объяснением, примером и переживанием? В чем разница?** (*Напишите всё, что пожелаете!*)

**ПОНИМАНИЕ того, что мгновенно снимает переживание – вот что такое ПРОБУЖДЕНИЕ.**

**Пора пробудиться и оставаться по-настоящему ЗНАЮЩИМ!**

**Позвольте своему мозгу пробудиться через понимание,  
не оставайтесь зацикленными на:  
«ЕСЛИ БЫ Я МОГ... или ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО...».  
Избыточные знания могут отпугнуть вас от  
правильных действий, позвольте своему мозгу  
просто ощутить то, что ЕСТЬ!**



**Искатель правды!**

- Я узнаю, что некоторые знания, которыми я обладаю, действительно полезны, но некоторые знания мешают мне увидеть истину! Ведь заблуждение тоже основано на знаниях.
- Если я не отстраняюсь от момента, принимаю его, осознаю всё и всех вокруг себя, я обретаю большую безопасность, нежели, если бы я полагался на знания из прошлого, которые могут быть не совсем верными.
- Я обнаружил, что причиной конфликта является страх.
- Решив стать настолько бесстрашным, насколько это возможно, я готов перейти к следующему уроку.

## Урок 7

# ВЫ ОБЛАДАЕТЕ УДИВИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ: ОСТАНОВИТЬ КОНФЛИКТ ДО ЕГО НАЧАЛА



### Разногласия можно остановить

**1. Случалось ли вам вступать в разногласия или ссориться?**

**С чего обычно начинаются ваши разногласия?**

*(Отметьте любую клетку, то, что сочтёте правильным. Здесь нет неправильных ответов!)*

- Я злюсь.
- Я не согласен с кем-то в чём-то.
- Мои эмоции берут верх, и я начинаю бушевать!
- Мои эмоции обычно вызываются с оглядкой на прошлое.
- Обычно мне напоминают о чём-то нехорошем, что произошло некоторое время назад, и я воспаляюсь в гневе. Я не всегда осознаю, что я гневаюсь, но позже ко мне приходит осознание того, что я зря погорячился.

**2. Как вы думаете, если бы вы сегодня вступили в подобный спор, вы могли бы найти способ урегулировать ваши разногласия?**

- Трудно сказать. Гнев проявляется довольно быстро.
- Я думаю, что мог бы, если бы вовремя остановился, чтобы присмотреться и правильно осознать ситуацию.
- Мне бы хотелось думать, что смогу. Скрестим пальцы!

**3. Прочитайте следующую короткую историю. Это история о молодой девушке, которая смогла увидеть то, что не увидели окружающие её взрослые.**



### **Глазами мира (рассказ)**

Представители двух стран стояли в большом зале в одном из крупных городов США. Они приехали издалека, из стран, которые находились в состоянии войны. Их страны сражались на протяжении веков – одна и та же война снова и снова, семья за семьёй умирали за одно и то же дело, именуемое Свободой. Они воевали друг с другом, и это оставило след в истории.

Теперь они оказались лицом к лицу в одном пространстве. Они начали нервно ходить по комнате. Они собрались без привычного оружия и формы, и без военных регалий трудно было понять, кто есть кто. Ни у кого не

было званий. Никто не носил медалей. Они были одеты в похожую одежду – рубашки, брюки, куртки в американском и европейском стиле.

Но ни одна из сторон не видела сходства. Они видели только различия. И они спорили в большом зале и с большими эмоциями о войне и мире.

– *Вы* – террористы! Мы – борцы за свободу! – говорила одна сторона.

– Нет, нет! *Мы* – борцы за свободу! *Вы* – террористы! – отвечала другая сторона.

Они сыпали быстрыми тревожными словами – как пулями из пулемета.

– Это наша Святая Земля. *Наши* Священные Писания говорят нам, что эта земля – *наша*.

– *Мы* – избранные! – отвечала другая сторона.

– Нет! *Наши* предки были здесь раньше ваших. Видите, так написано в нашей Священной книге. Бог на *нашей* стороне!

– Ваш Бог – ложный. Наш Бог – единственный истинный Бог! – кричала в ответ другая сторона в гневе. – Любой, кто не верит, что земля принадлежит нам, – враг и должен умереть!

– Нет, нет. Наш закон говорит, что *вы* – враги!

И так продолжалось неделями в этих «переговорах», дискуссиях, призванных привести к соглашению. Но никакого соглашения достигнуто не было.

Происходящее освещалось в мировых новостях. «Эксперты» брали интервью у обеих сторон, затем писали репортажи и книги-бестселлеры на эту тему. Эти эксперты выступали по телевидению, радио, в колледжах и университетах, обсуждая сложные причины, по которым переговоры не дали результата. За свой анализ они были вознаграждены деньгами и почестями по всему миру. Тем временем, однако, споры продолжались, и война продолжалась.

Однажды молодая девушка впервые посетила переговоры вместе со своим отцом, который находился на военной службе. Она была удивлена непримиримостью сторон.

– Папа, почему они так боятся друг друга? – спросила она.

– Они не боятся, – ответил отец, смущённый ее замечанием.

– О чём они кричат? – спросила она.

– Каждый из них верит в своего Бога и свою страну, и они пытаются решить проблемы войны, – ответил отец.

– Что? – сказала девочка. – Я думала, они ненавидят друг друга, потому что каждый из них хочет лишить оппонента лица.

– О, нет, они стараются не быть врагами, несмотря на различия.

– Как они могут быть врагами, – вопрошала девочка, – ведь они выглядят, ворчат и говорят совершенно одинаково?

Вот так, в самом деле, нельзя не признать того, что конфликт обезличивает людей, и в драке противники становятся неразличимыми в своём неприятии друг друга. Борьба с соперником уподобляет тебя тому, с кем ты борешься, против чего выступаешь.

## **Глазами мира**

**4. Из-за чего поссорились представители двух стран?  
(Напишите всё, что пожелаете!)**

**5. Их ссора связана с чем-то, что произошло сегодня,  
прямо  
сейчас?**

**6. Как вы думаете, их ссора связана с чем-то, что  
произошло в прошлом, может быть, давным-давно?**

- 7. Как вы думаете, почему они продолжают ссориться?**
- 8. Как вы думаете, их ссоры как-то связаны с их предубеждениями?**
- 9. Как вы думаете, они чего-то боятся? Чего они опасаются?**
- 10. Думаете ли вы, что то, какими их видит девушка, сильно отличается от того, как они видят друг друга?**
- 11. Она обращает внимание на их сходства или различия?**
- 12. Считаете ли вы, что разногласия противоборствующих сторон как-то связаны с их стремлением выжить?**
- 13. Каждая сторона идентифицирует себя со своей группой, видя в ней гарантию безопасности, но обретают ли люди безопасность, отделяя свою группу от других?**
- 14. Как вы думаете, осознаёт ли каждая группа угрозу со стороны другой?**
- 15. Является ли эта угроза реальной? Или ощущение угрозы основано на их воображении, и, по существу, оно является ложным?**

**Наши примордиальные структуры мозга (рептильная часть) не в состоянии отличить: реальную угрозу от мнимой.**

**Поэтому люди из разных групп готовы сражаться друг с другом, основываясь на идеях, которые на самом деле не представляют для них никакой реальной опасности!**

**Опасность существует только в их головах!  
У них есть возможность изменить ситуацию,  
нужно только использовать свой Ум вместо кулака.**

**Когда угроза – это только образ**



**16. Считаете ли вы, что наш мозг «жёстко настроен» на конфликт?**

- Только не мой! Я никогда не хочу драться или спорить.
- Я думаю, что это вполне возможно. Иногда я ссорюсь, не желая ссориться.
- Да! Определенно! В нас заложено стремление сражаться. Мы, люди, только то и делаем, конфликтуетем и боремся между собой.

**17. Унаследовали ли мы от наших предков эту тенденцию бояться людей, которые отличаются от нас, потому что мы верим, что это поможет нас защитить?**

Я думаю, что изначально люди предрасположены конфликтовать, и это передается из поколения в поколение.

Я думаю, в нашей голове есть многое из того, что заложено нашими предками, как хорошее, так и плохое.

Я считаю, что это передалось нам для того, чтобы мы могли защищать себя в случае опасности.

Говорят, что у роботов не может быть детей, но иногда я ощущаю себя роботом, потому что мои инстинкты заставляют меня неосознанно делать то, что я бы никогда преднамеренно не делал.

Да! Я абсолютно точно настроен на борьбу. Я знаю, что мне не нужно гоняться за едой, как мои предки, или сражаться с опасными существами, чтобы выжить, но образ неприятеля всегда маячит перед глазами и заставляет меня сражаться.

**18. Считаете ли вы, что этот древний механизм выживания – реакция воспринимать чужого в образе врага на самом деле мешает нам достичь мира и обеспечить свою безопасность?**

Он больше не работает! Он автоматически срабатывает при появлении образа врага – когда на самом деле этот человек может вовсе не быть врагом!

Я допускаю, что иногда отношусь к «чужому» с предвзятостью и недоверием, представляя его в образе потенциального врага вместо того, чтобы правильно осознать и понять беспокоящую меня ситуацию, принимая другого без гнева и пристрастия.

Я допускаю, что тот, кого я воспринимаю как врага не имеет к нему никакого отношения.

Вполне возможно, что тот, кого я скоропалительно и неосознанно воспринимаю как грубияна, может быть на самом деле приличным человеком. И если я буду думать о нём достойно, то и отношение к нему у меня изменится. Плохие мысли создают образ врага, хорошие – образ доброжелателя.

Люди, видящие друг в друге врага, НЕ укрепляют нашу безопасность, но раскручивают конфликт.

**Если мы увидим и поймём, что нас беспокоит, мы обретём возможность это беспокойство легко снять.  
Это так быстро!**

**Если вы откажитесь от борьбы – борьбы не будет.  
Всё в наших руках! Мир начинается с тебя!**

**19. Помните, мы говорили о рептильном мозге – мозге, в котором хранятся наши основные инстинкты выживания?**

Да! У каждого из нас есть часть мозга, которая называется рептильной!

Рептильный мозг видит необходимость защищать нас от всего, что от нас отличается, принимая это за потенциальную угрозу.

Это отклики первобытного мышления. Важнейший из которых – делить людей на «своих» и «чужих».

На самом деле мы все представители одной человеческой расы – одного многокультурного сообщества нашей Земли.



**«Уходи, Жучок!» – говорит мальчик.  
«Нет! – говорит Жучок. – На этот раз я больше не буду доставать тебя!»**

**Как и новый штамм гриппа, который постоянно возвращается в новых и более вирулентных формах, неправильное и слепое стремление рептильного примитивного мозга к выживанию может убить самого носителя, от которого зависит и его выживание!**

**«Каждый – враг, и от каждого исходит потенциальная угроза!» – как бы говорит рептильный мозг.  
«Нападай и сражайся! Если не можешь, беги!»  
«Избегай всех, кто отличается от тебя! Это спасёт твою жизнь!» – панически он предостерегает человека.**

### **Преодоление первобытного мышления**

**20. Что вы думаете о группе (или группах), к которой вы принадлежите. В чём проявляется ваша групповая идентификация?**

Моя группа называется так:

---

**21. Есть ли у вашей группы качества, которые отличают её от других групп? Если да, то что это за различия? (Напишите всё, что пожелаете.)**

**22. Наблюдается ли в вашей группе какая-то особая привязанность к чему-то (стереотипы поведения, устойчивые образы и пр.)?**

**23. Видите ли вы, положительные и негативные стороны этих стереотипов поведения и мышления? Если да, в чём они выражаются?**

**24. Знаете ли вы, что такое ЭТНОЦЕНТРИЗМ? Попробуйте охарактеризовать его!**

**25. Этноцентризм – это принцип мышления, который оценивает другие культуры в традициях и ценностях своей собственной. Например, некоторые люди могут считать представителей других культур «дикарями» или «варварами» только потому, что они живут по своим порядкам и думают иначе, чем они.**

**26. То, что мы воспринимаем как «неправильное» или «варварское» в нашей собственной культуре может восприниматься как вполне приемлемое в стиле жизни другой культуры.**

Это правда! Я это заметил! Моя семья никогда бы не стала есть на праздники некоторые продукты, которые потребляют наши соседи, прибывшие в наш город из другой страны.

Я знаю, что многие люди исповедуют религию иначе, чем принято в моём районе.

**27. Что происходит в вашем сознании, как только вы навешиваете ярлык на определённую группу людей? Вы сразу же отделяете их от себя, делаете их «другими» или «чужими»?**

Да! Я так поступал с людьми, которые отличались от меня в

в школе. Я должен был прекратить выражать свои предубеждения по отношению к ним.

Да! Я так поступаю с задирой из моей школы. Он меня сильно пугает, поэтому мне трудно воспринимать его как друга, хотя мне надо постараться.

Я вижу, как дети на детской площадке отделяют себя друг от друга и из-за этого обзываются и ссорятся.

Я замечаю, как сталкиваются между собой в споре различные политические группы, конкуренты, идеологические оппоненты, наделяя друг друга обидными ярлыками.

Я считаю, что всякого рода ярлыки разделяют людей. Больше никаких оскорбительных слов с моей стороны!

**Конфликт – это пагубное противоборство, которое  
начинается в голове человека,  
а затем выходит в большой мир –  
с игровой площадки на поле боя.**

**С игровой площадки... на поле боя**



### **Искатель правды!**

- Один пилот вертолётa, ветеран войны, как-то мне сказал, что сражение и борьба заложены в нашей биологической природе, и потому конфликты неискоренимы.
- Возможно, это следствие его обусловленного мышления, вызванного пережитым личным опытом его участия в войне.
- Но, может быть, в утверждении пилота есть доля правды.

### **28. Не считаете ли вы, что для разрешения конфликта нужны интеллектуальные и психологические упражнения?**

- Я никогда не был на войне, поэтому я этого для себя не ощущаю.
- Кажется, что я каждый день веду какое-то сражение, поэтому я думаю, что он прав.
- Мне трудно смириться с тем, что нам, цивилизованным людям, нужно конфликтовать. Должен быть другой способ для того, чтобы эффективно поддерживать мир в отношениях между людьми.

### **29. Пусть вы считаете себя миролюбивым человеком, случается ли вам быть воинственным? Спорщиком?**

**Или вы никогда не вступаете в словесную битву с кем-то из ваших знакомых?**

- Да! Иногда я бываю раздражительным.
- Чтобы разозлить меня, нужно очень многое, но если это произошло, берегитесь!
- В современном мире кажется, что война никуда не уходит, и мы так же (но в других формах, используя новейшие технологии) продолжаем реагировать на свои инстинкты, хотя и пытаемся их преодолеть. Казалось, бы всё тщетно... Но путешествие в тысячу миль начинается с первого шага, и я собираюсь сделать этот шаг.

## Урок 8 УВАЖЕНИЕ: ПОСТУПОК, КОТОРЫЙ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ



**«На мне зеленый свитер!»**

**1. Способ прекратить ссору – это прежде всего осознание своего обусловленного мышления. Это так просто! Вот как это работает:**

- При традиционном обусловливании мы учимся связывать один катализатор действия с другим.
- Первый катализатор действия является сигналом для второго.
- Так, если нам внушили, что все люди, которые носят синие рубашки плохие (стимул №1), то каждый раз, когда мы видим человека в синей рубашке (стимул № 2), мы думаем: «Этот человек, должно быть, плохой!»
- Чтобы остановить конфликт внутри нас, который происходит всякий раз, когда мы видим кого-то в синей рубашке, наше обусловленное мышление **ПРЕДУПРЕЖДАЕТ** нас о людях в синих рубашках!

**«О! Я предопределён обусловленным мышлением думать, что все люди в синих рубашках – плохие люди! Интересно, почему я так думаю?»**

Как только вы осознаете это, вы остановите конфликт внутри себя, следовательно, и вокруг себя. Осознание своего обусловленного мышления рассеяло тучи и освободило ваш разум от предрассудков.

Это так просто!

**2. Знаете ли вы, что в нашей ДНК закодирована определённая информация, такая как цвет глаз, форма ушей, размер тела и пр., – всё это составляет нашу биологическую сущность?**

Я этого не знал.

Я изучал что-то такое на биологии.

Ого! Наш генетический материал действительно определяет, как мы выглядим!

**3. Слышали ли вы о ГЕНЕТИКЕ? Это наука о наследственности и изменчивости живых организмов – в том числе человека. Мы наследуем черты характера от генов наших родителей и других предков.**

Да! Я унаследовал свой цвет глаз от одного из своих родителей.

Я слышал, что у каждого человека есть ГЕНОМ, который содержит ВСЮ биологическую информацию, необходимую для создания живого образца этого человека!

Биологическая информация ГЕНОМА разделена на единицы, называемые ГЕНАМИ. Очень интересно посмотреть, как работают гены!

**4. Слышали ли вы об ЭПИГЕНЕТИКЕ? Она выходит за рамки изучения ГЕНЕТИКИ. Это изучение изменений в наших генах, которые не связаны с нашим генетическим кодом, но всё равно происходят.**



**Это «Эпи» и ее лошадь по кличке «Генетика»!**

**«Эпи» в слове «эпигенетика» означает «выше». Итак, представьте себе персонажа по имени ЭПИ, который любит кататься на лошадях. Лошадь по кличке Генетика - любимица Эпи.**

**Эпи любит указывать Генетике, куда идти!**

**Надежда нового мышления**

**5. Как и Эпи, эпигеном располагается поверх каждого генома в организме и как бы командует, когда нужно включать или выключать их. Подобно тому, как эпи говорит генетике, куда идти, эти эпигеномы могут изменять экспрессию наших генов.**

**Плохие новости:** выбор образа жизни, такой как курение и переедание, может изменить эпигенетические метки на вашей ДНК, в результате чего гены ожирения экспрессируются слишком сильно, а гены долголетия – слишком слабо.

**Хорошие новости:** в настоящее время считается, что если вы устраните негативное давление окружающей среды, бросите курить и/или избыточно питаться, эти эпигенетические метки со временем исчезнут, и ваш код ДНК постепенно начнет возвращаться к своей первоначальной программе.

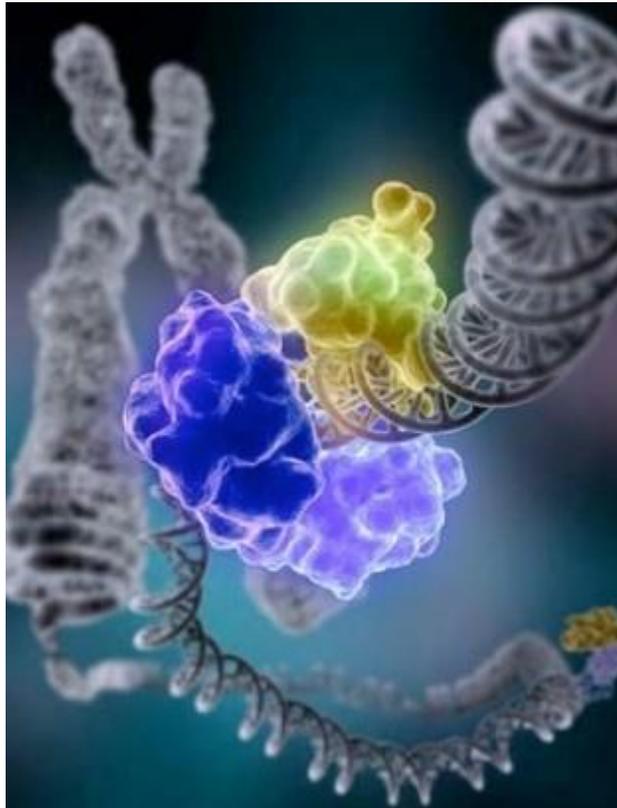
**Эпигеном похож на гигантский музыкальный микшерный пульт, который повышает или понижает экспрессию различных генов.**



**«Сделайте ярче голубые глаза!  
Уменьшите большие уши!»**

**Это также похоже на пунктуацию. Различные знаки препинания или ударения могут изменить смысл предложения:**

**«Давай поедим, мама!» «Давай поедим маму».**



**Красочные оттенки прикрепляются к нашим генам и либо увеличивают, либо уменьшают их экспрессию.**

**6. Каждая клетка нашего организма содержит набор из примерно 24 000 генов. Жизненный опыт – от воздействия токсинов до физической привязанности – может изменить экспрессию генов.**

**7. Постоянные издевательства над кем-либо могут изменить гены этого человека. Это может трансформировать структуру, окружающую гены, и**

**помешать жертве посягательств успешно справляться со стрессом в дальнейшей жизни.**



**8. Зная, что эпигеномы могут изменять экспрессию наших генов, как вы думаете, возможно ли, чтобы человек, предвзято относящийся к предкам и к своему прошлому, постепенно обретая новые знания и общаясь с продвинутым коллективом, изменился в лучшую сторону, перейдя к более позитивному мировоззрению и новому мышлению?**

- Я думаю, что это может произойти!
- Эпигеномы могут изменять экспрессию наших генов и создавать болезни, но также могут изменить ситуацию в положительную сторону.
- Конечно! Если они могут изменить ситуацию негативно, то почему бы не повернуть её на позитивный лад?

**9. Это означает, что негативный взгляд может быть изменён на позитивный – образ врага может трансформироваться в образ друга, что даёт возможность положить конец многолетним предрассудкам в отношении определенной группы. И сделать это можно за одно поколение людей.**

**10. Как вы думаете, можем ли мы тогда осознать свои предрассудки, с которыми мы жили, полагая, что мы исключительные, лучше других, отождествляя себя с определенной группой, и найти в себе смелость и мудрость признать ложный характер этих самонадеянных представлений?**

- Да! Для этого просто нужно осознание.
- Есть человек, которого я не считал другом и относился к нему с опаской – но сейчас я думаю о том, как сделать наши отношения дружелюбными.
- Конечно! Всё зависит от нас.

**11. Верите ли вы в то, что мы способны создать достаточно сильное и просветлённое окружение, чтобы вызвать генетические изменения в нашей глубоко укоренившейся человеческой модели делать ставку на насилие и войну?**

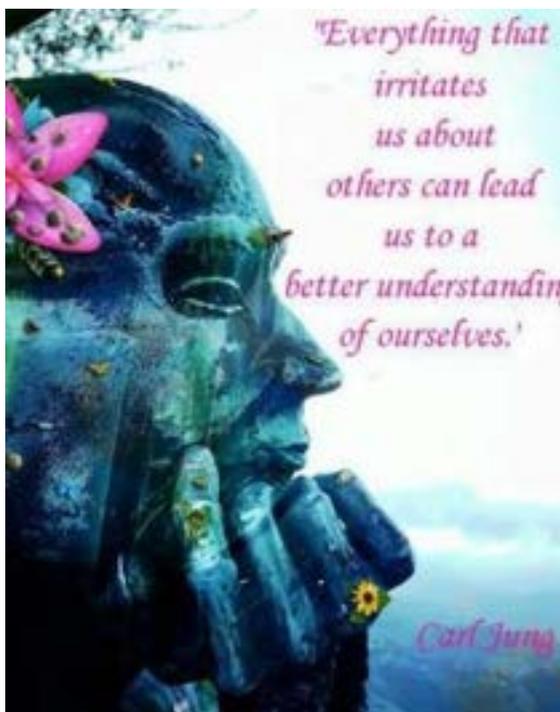
- Я не знаю. Люди воюют на протяжении всей своей истории.
- Я думаю, это возможно.
- Самое длинное путешествие начинается с одного шага!

**Превращение негативного мышления в позитивное действие**

**12. Считаете ли вы, что все мы, люди, несём ответственность за войну?**

- Возможно, не все, но некоторые из нас.
- Я думаю, что мы все ответственны за то, что войны продолжаются.

Если бы все люди действительно верили в добрую волю по отношению к нашим ближним и действовали в соответствии с этой верой, не было бы никаких войн.



**Все, что раздражает нас в других, может привести нас к лучшему пониманию самих себя**

*Карл Юнг*

**13. Считаете ли вы, что пока каждый из нас будет подчиняться своим предрассудкам в стремлении выжить, думая только о себе, физическая безопасность каждого будет защищена?**

Я думаю, мы делаем прямо противоположное тому, что нам нужно делать, чтобы действительно быть в безопасности.

Я думаю, что мы в значительной степени полагаемся на групповую защищённость, в то время, когда нам нужно лучше узнать самих себя.

- Я думаю, что нам следует научиться лучше понимать других.
- Всё, что меня раздражает в других людях, вероятно, может привести к более правильному пониманию себя.



**14. Мир стал меньше благодаря технологиям. Все страны мира теперь больше общаются друг с другом. В результате нам нужно активнее сотрудничать между странами, чем когда-либо?**

- Да, нужно!
- Мы никогда не нуждались в таком сотрудничестве между странами, как сейчас.
- Нам не нужно больше войн между странами, но я не думаю, что это произойдёт в ближайшее время.

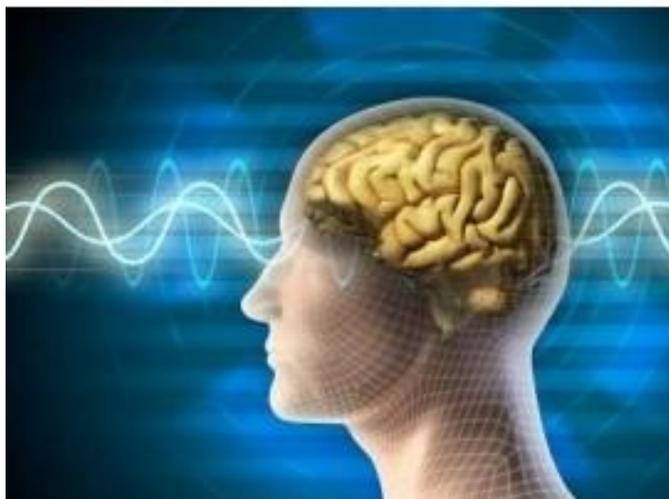
**15. Как вы считаете, пришло ли время понять, что причиной всех войн являемся МЫ сами?**

- Я могу с этим согласиться.

Я осознаю, что моя внутренняя напряжённость часто является причиной разногласий вне меня – с другим человеком или группой.

Когда я признаю свою ответственность за возникновение тех или иных конфликтов, я начинаю думать о том, как я могу исправить эту ситуацию.

**16. Допускаете ли вы, что для прекращения войн и насилия необходимы фундаментальные психологические изменения в людях – в каждом из нас? (Напишите всё, что пожелаете!)**



**17. Считаете ли вы, что, изменив нашу ментальную, физическую и психологическую среду посредством понимания причин конфликта, мы сможем положительно повлиять на нашу генетическую структуру? (Напишите всё, что пожелаете!)**



**18. Некоторые ученые утверждают, что то, как мы думаем и реагируем на нашу окружающую среду, то, чему мы учимся и на что обращаем внимание – сильно воздействует на наш мозг, вызывая физические изменения в нашей так называемой нейронной проводке – способе нашего мышления. Как вы думаете?**

**19. Некоторые ученые говорят, что всякий раз, когда наш мозг активизируется под влиянием сцен насилия, ужасов и преступлений, клетки человека начинают меняться. Они получают больше химической энергии и перестраивают наши нервные окончания и рецепторы. Они меняют наше мышление. Как вы думаете?**

**20. Допускаете ли вы, что насилие в школе может быть результатом этого изменения, приучившего нас думать и действовать, глядя на сцены насилия на экране телевизора или в видеоиграх? *(Напишите всё, что вы считаете нужным.)***

**21. Много ли насилия вы наблюдаете по телевизору или в видеоиграх? Как часто? Что заставляет вас продолжать смотреть? Это захватывает? Считаете ли вы, что сильное возбуждение вызывает привыкание? *(Напишите всё, что пожелаете.)***

**22. Смотрите ли вы образовательные программы по телевизору? Что-нибудь на PBS или National Geographic или Zoo TV? Что заставляет вас продолжать смотреть эти передачи? Получаете ли вы от телевизионных образовательных каналов новый опыт переживания? (Напишите всё, что пожелаете.)**

Postcards for Peace from Terrence



**Конфликт – это борьба, которая вырастает из  
противоборствующих сил.  
Если два или более индивидов (или групп, организаций)  
уходят от конфликта, то битвы не будет!**

**Уважая свои собственные мысли и чувства, а также мысли и чувства других людей, контролируя свои эмоции, взяв паузу чтобы подумать, прежде чем действовать – вы обретаёте шанс победить страх, остановить распри и добиться реального мира.  
Попробуйте!**

**Урок 9**  
**ВРАГИ И ГЕРОИ:**  
**ЧТО ОНИ ДЛЯ НАС ЗНАЧАТ?**



**Кто такой супергерой?**

**1. Есть ли в вашей жизни настоящие герои?**

- Нет героев; люди, которых я знаю, делают свою работу и живут своей жизнью.
- В этом мире есть герои – я думаю, в каждой стране могут назвать тех, кого считают героями.
- Да, я знаю несколько настоящих героев в своей жизни.

**2. Кто такой герой?**

- Тот, кто выходит за рамки долга —обладает выдающейся храбростью и благородными способностями.

- Тот, кто совершил героический поступок, например, спас чью-то жизнь.
- Человек, который делает то, что никто другой не может или не хочет сделать.

### **Кто такой враг?**

#### **3. Есть ли в вашей жизни настоящие враги?**

- В моей жизни нет врагов.
- Есть несколько человек, которых мне трудно назвать друзьями; они раздражают меня. Думаю, они мои враги.
- Да, у меня есть настоящие враги. Они делают мою жизнь несчастной каждый день, издеваются надо мной и запугивают меня.

#### **4. Кто, становится нашим врагом?**

- Тот, кто испытывает ненависть или строит вредные планы против другого человека или группы.
- Противостоящая военная сила или враждебная страна.
- Что-то вредное или мстительное для себя или других.

#### **5. Как отличить героя от врага – или врага от героя? Как? (Пишите всё, что считаете нужным.)**

**Подумайте о том, что Джордж Вашингтон, первый президент Соединённых Штатов Америки, был национальным героем для американцев, но и величайшим военным врагом для британцев.**



**Первый президент США  
Джордж Вашингтон (1732-1799)**

**6. Попробуйте разобраться, как в двух разных странах по-разному относятся к этому президенту?**

Да! Я никогда раньше не думал о президенте Вашингтоне таким образом!

Да! Я могу понять, как страна, которая проиграла революцию американцам, может затаить злобу на рождённого подданным Британской империи, ставшего американцем, и его сподвижников, благодаря которым это произошло!

**7. Можете ли вы представить, какой конфликт возник бы в умах британцев, когда Джордж Вашингтон в Конгрессе провозгласил свободу от британской Короны и ее подданных?**

- Да! Это похоже на то, как люди в любой стране протестуют против убеждений неугодных им лидеров.
- Восприятие любого человека как врага сразу же порождает конфликт.
- Конфликты происходят между людьми с самого начала человечества!

**8. Считаете ли вы, что враг – это всего лишь может быть иллюзия, фантазия, плод нашего воображения?**

- Возможно, и так. Когда я представляю себе врага, этот образ создаётся в моём собственном разуме и ни в чьём другом.
- Когда я погружаюсь в видеоигру и «сражаюсь» с некоторыми «врагами», я обычно думаю, что это происходит на самом деле. Сражения в Интернете иногда могут подталкивать к соответствующему поведению в реальной жизни.
- Иногда мне кажется, что образ врага люди придумали в качестве «громоотвода» в сложной жизненной ситуации.



**«Я думала, что ты мой враг?»**

**9. Есть ли у вас недруги? Если да, то как это случилось?**  
*(Напишите всё, что пожелаете!).*

**10. Вас убедили, что этот человек – враг, или вы создали его в своем сознании самостоятельно?** *(Напишите всё, что считаете нужным!).*

### **ПЛОХИЕ ПАРНИ (рассказ)**

В современном мире между конфликтом на детской площадке и конфликтом на поле боя существует небольшая дистанция. Когда мы затеваем драку в школе или играем в военные видеоигры, мы не очень далеки от того, что на самом деле происходит на полях сражений в мире.

В Лас-Вегасе, штат Невада, США, базируется центр, где управляют беспилотниками или, иными словами, боевые летательные аппараты. Эти аппараты могут использоваться в позитивных миссиях, например, для поиска людей, которые заблудились в дикой местности или терпят бедствие в горах. Но ВВС США используют такие беспилотники для полётов на большие расстояния, за 7 500 миль от места их постоянного базирования, направляя их в Афганистан, чтобы убивать людей, которых они не могут и не знают, но при этом называют врагами.

Они делают это на мониторах, подобных тем, что используют для видеоигр, только здесь ситуация реальная. Беспилотники могут наносить точные удары без ущерба для жизни американцев. Самолеты могут вести наблюдение с высоты до девяти миль над целью. Известно, что Пентагон ратует за наращивание производства таких беспилотников, особенно меньших по размеру, которые труднее обнаружить.

Военным специалистам говорят, что их страна полагается на них в этом деле. Когда солдаты начинают запускать беспилотники, они смотрят на экран и видят картинку как в компьютерной боевой игре, но они оказываются в настоящем бою, хотя и без прямого контакта с противником. Всё, что они видят – это взрыв бомбы на экране. Они НЕ видят своих жертв как таковых и потому не могут прочувствовать их страдания. Достаточно нажать на смертоносную кнопку и всё готово: десятки и сотни погибших людей. А после такой «работы» они возвращаются домой к своим семьям и ведут себя так, как будто у них прошёл обычный рабочий день. Они улыбаются, гладят домашних животных, смотрят телевизор.

Один из тех, кто использовал боевые беспилотники как-то бросил фразу: «Я молюсь. Всё остальное встаёт на свои места». Но почти половина ветеранов после страшного теракта 2011 года признались в том, что такие их смертоносные «виртуальные» командировки за тысячи миль от дома, в результате которых уходят из жизни сотни незнакомых им людей, которых они называют «плохими парнями», сильно повлияли на их психику, обострили их отношения с супругами и с детьми. Многие из участников атак беспилотников страдают от так называемого «посттравматического синдрома», как последствия пребывания в боевых действиях, хотя всё что они делали – это вели бой на экране.

Шестьдесят процентов солдат, перенёсших эмоциональные потрясения, описывая эти боевые события, использовали такие выражения, как «кошмар», «паршивый день», «открывающий глаза», «ужас». Можете ли вы представить, что современные технологии могут причинять боль другим людям на огромном расстоянии?

## Плохие парни



**«Мы побеждаем! Мы сильны!»**

**11. Как вы думаете, могут ли современные дети обмануться и поверить в то, что они непобедимые супермены, когда они побеждают в видеоиграх?**

- Да! Видеоигры могут заставить вас почувствовать себя героем.
- Да! Когда я сражаюсь и побеждаю в видеоигре, я перестаю себя контролировать, становлюсь самонадеянным, и мои амбиции «зашкаливают».
- Видеоигры подталкивают меня сражаться за свои интересы и интересы своей группы.

**12. Считаете ли вы, что победа в видеоиграх придаёт вам большую уверенность в себе, делая вас искателем приключений?**

- Нет! Для меня видеоигра – это просто развлечение.
- Да! Когда мои виртуальные сражения в компьютерных играх вдохновляют меня на битвы с моими противниками.

Я предпочитаю не ввязываться в боевые игры. Я не приемлю любые виды насилия и хорошо представляю, как война калечит судьбы людей.

**13. Вы видите различия между противоположными персонажами, воюющими между собой?**

- Один – герой, другой – враг.
- Это зависит от того, на какой стороне конфликта ты находишься.
- Иногда трудно заметить разницу.

**14. Разве людям не проще научиться мирно разрешать разногласия, чем вести войну?**

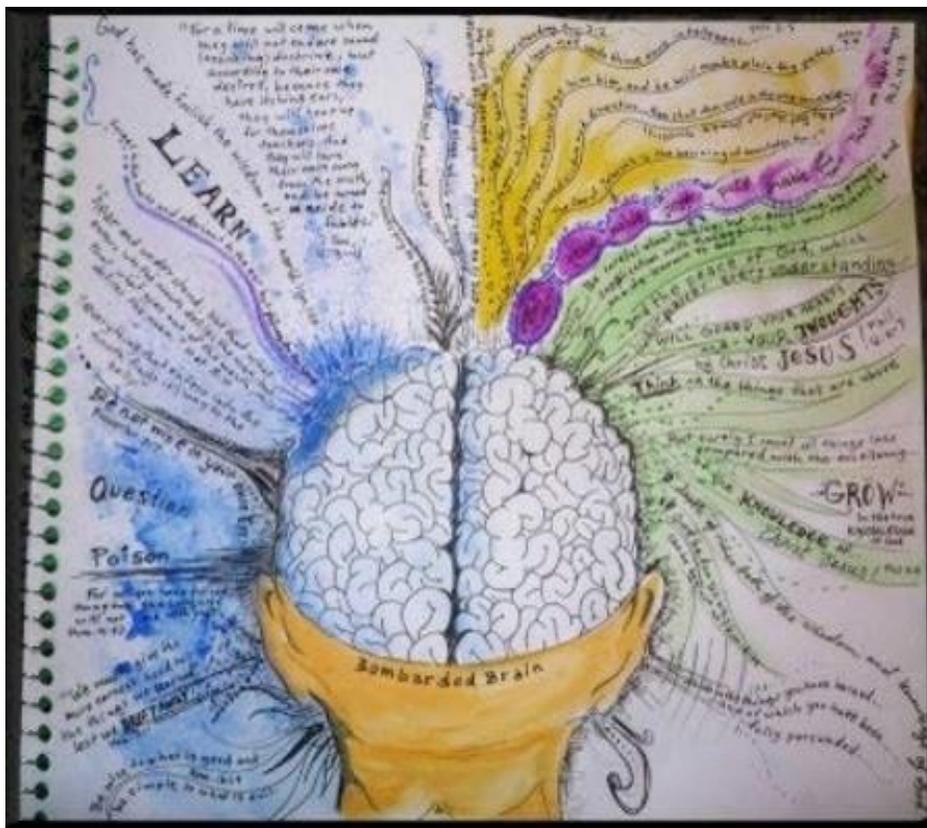
- Очевидно, что нет, потому что страны постоянно воюют.
- У людей, объявляющих войну, что-то не так, скорее всего, ими овладевает страх.
- Людям нужно научиться решать свои разногласия, потому что война становится всё более жестокой, и гонка вооружений может привести к глобальной катастрофе и уничтожить человечество.

**Когда мы сталкиваемся с потенциальной или воображаемой угрозой, наш рептильный мозг сразу пробуждается и готовит нас к битве! Его команда прямолинейна и слепа:  
сражайся или беги!**



**«Я готов к бою!» – говорит рептильный мозг.  
«Сражайся!»**

**Наш мозг, набитый устаревшей (рудиментарной) информацией, часто работает в автоматическом режиме, и нередко даёт ошибочные команды: «Берегись!», «Сражайся!», «Беги!» Эти команды ничем не отличаются от тех биологических импульсов рептильной самозащиты, унаследованной нами от наших далёких предков.**



**«Слишком много в нас обусловленной архаизмами информации!»**

**Эта рудиментарная информация постоянно перезагружает наши головы и зачастую заставляет нас конфликтовать как с самим собой, так и с другими людьми. Для наших предков рептильная часть мозга была спасительной, но в сегодняшнем мире она, скорее, порождает больше проблем, чем нас защищает.**

**То, что препятствует миру – это жёстко закреплённая обусловленность нашего мышления. Важно освободить себя от предрассудков! Понимание есть ключ к миру!**

## Урок 10 МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА МОЖЕТ БРОСИТЬ ВЫЗОВ ДРЕВНИМ ИНСТИНКТАМ



**«Что за издевательства?  
Я не вижу никаких издевательств!»**

- 1. Люди говорят, что страусы зарывают голову в песок, но это неправда. Так они просто охотятся в поисках пищи. Фраза «зарывать голову в песок» означает игнорировать или прятаться от очевидных сигналов опасности или отстраняться от проблем, которые надо решать.**
- 2. Например, многие люди не обращают внимание на посягательства, потому что не знают, как с ними справиться или просто не хотят себя напрягать.**
- 3. Дело в том, что игнорирование нападок не приводит к их исчезновению. Так, попустительство родителей в отношении придирок детей друг к другу не приводит к их примирению.**

**4. Помните, о чём мы говорили, когда рассматривали конфликты в этноцентрических группах – группах, которые сосредоточены на своих собственных верованиях и обычаях, игнорируя убеждения и ценности других людей?**

**«То, что я другого цвета не означает, что вы должны оставить меня позади всех!»**

**Групповой этноцентризм часто провоцирует конфликты и подрывает безопасность**

**5. США вот уже более 70 лет находятся в состоянии непрерывной войны за право быть исключительным государством, но это борьба не имеет своего завершения и может подорвать безопасность свою и других стран.**

**6. Некоторые люди считают, что война полезна для экономики, согласны ли вы с этим? Не несёт ли война издержки, угрожающие безопасности всех?**

Да! Ведь экономика производит и продаёт танки, топливо, грузовики, одежду, пули, оружие, парашюты, вертолеты, самолеты, беспилотники и другие технологии.

По-моему, всё это дорого и малопродуктивно!

Любая война разорительна для людей! Нужно не воевать, но творить и заботиться друг о друге – в семьях, на работе, в обществе!

**7. Знаете ли вы, что в 2010 году общее количество расходов, потраченных на военные нужды ведущими странами, превысило бюджеты всех развивающихся стран?**

**Так, военные расходы США составили – 43 %, Китая – 7,3 %, Великобритании – 3,7 % и Франции – 3,6 %?**

**10 стран вместе взятые потратили на вооружение 21,5 % своих материальных благ, а весь остальной мир – 17,3 %?**

**8. Как вы думаете, не пора ли нам придумать лучший способ справиться с нашими «разногласиями», чем конфликтовать и воевать?**

- Похоже, что наша древняя предрасположенность к конфликтам всё ещё принуждает подчиняться страху, защищаться и нападать.
- Я всегда верил, что лишь моя страна права, и я должен поддерживать всё, что она делает.
- Для меня важно поддерживать свою страну, но я также считаю, что следует думать по-новому, полагаясь на мир, а не на войну. Война опасна как никогда, и мы должны сделать всё возможное, чтобы научиться её предотвращать.



**Нам следует осознать, как легко люди могут встать на путь войны и стать жертвой своих собственных предрассудков в поисках врага, выставляя лишь себя правыми и достойными признания. Помимо того, чтобы мыслить независимо и глобально, нам нужно научиться понимать, что реально препятствует наступлению мира и согласия. Только тогда мы обретём шанс для выживания человечества.**

**9. ЗНАЕТЕ ли вы, что мир и согласие можно достичь в одно мгновение?**

Да! Я понимаю, что если я задаю вопрос, прежде чем сделать поспешный вывод, я уже приближаю к себе мир.

Да! Я понимаю, что прежде, чем дискриминировать любого человека или группу людей, отличающихся от меня, я должен спросить себя, почему я так поступаю.

Да! Я понимаю, что когда мой разум открыт для новых мыслей и чувств, я могу прийти к верному решению. Я ищу для себя правду!

**10. ЗНАЕТЕ ли вы, что если создать правильные условия для нашей жизнедеятельности, то предрассудки и рудименты прошлого можно изменить за одно поколение?**

Да! Я знаю, что реальная угроза и воображаемая угроза – это не одно и то же.

Да! Я понимаю, что архаичные сигналы рептильных структур мозга принуждают меня видеть угрозу там, где её может не быть и часто сталкивают меня нас друг с другом.

Я осознаю, что самопонимание способно укротить вызовы рептильной части мозга.

Я убеждён, что правильно организованная образовательная среда позволяет интеллекту подняться над нашей предрасположенностью к конфликтам.

Ответ не в том, чтобы искать готовое решение или полагаться на накопленные знания, но в умении остановить конфликт здесь и сейчас.

**Мы продолжаем жить в умонастроении,  
которое гласит:  
если бы у нас было больше знаний, почему мы дерёмся,  
мы могли бы перестать драться.**

**Но наше поведение не имеет ничего общего со знаниями  
как таковыми; ведь люди конфликтуют не от того, что  
один знает, а другой не знает. У каждого имеется своё  
знание, и оно не примиряет людей. Наше поведение  
может реально измениться  
через осознание пагубности конфликта и желание  
остановить его здесь и сейчас без каких-либо  
интеллектуальных дискуссий и обмена знаниями.**

**11. Знания могут быть полезны, но сами по себе они  
иногда становятся виновниками конфликта – ведь то,  
что ты думаешь о себе может не совпадать с тем, что  
думают о тебе другие.**

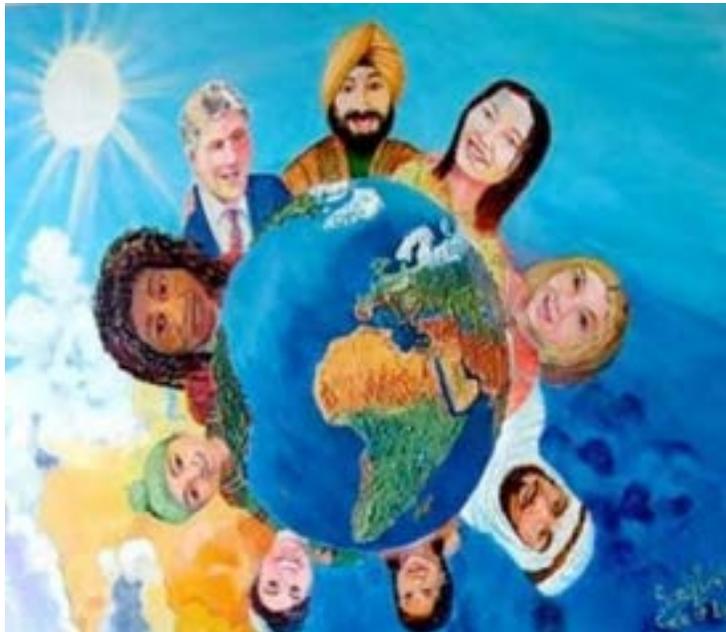


**«Половина из нас поддерживает вашу идею,  
а половина нет!»**

**12. Некоторые образы и установки, которые нам внушили, живут в памяти людей всех поколений.**



**13. Если мы пытаемся установить мир с помощью знаний, которые у нас есть о себе и о других, то на чью сторону нам следует встать?**



**«Моя идея мира – самая лучшая!»**

- ❑ Многие на Востоке имеют иное представление о мире, чем люди на Западе.
- ❑ Люди повсюду говорят о том, как они хотят мира, но похоже, не понимают, как его достичь.
- ❑ Я смотрю на разные культуры, людей и народы и хотел бы знать, как при всём многообразии их жизненных стилей и видений они смогут договориться жить в мире и согласии.
- ❑ Все люди в той или иной степени обусловлены этноцентризмом в их мышлении и действиях.

**Рад за вас!**

**Вы вникли в то, что обусловленное мышление – это не проблема, которую нужно решать, а реальность, которую следует принимать, наблюдать и, главное, понимать!**

**Когда мы можем ПРИЗНАТЬ факт своей обусловленности, мы остановим её когнитивные искажения (предрассудки, страхи и предубеждения) и не в будущем, но прямо сейчас, в данный момент!**



**Искатель правды!**

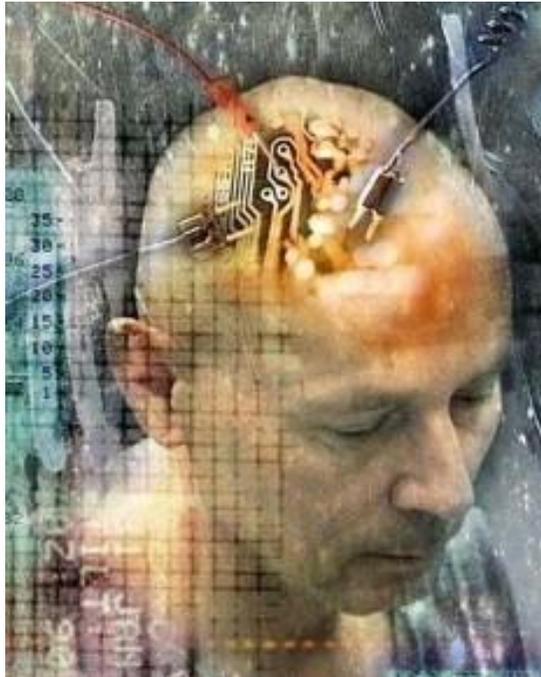
Мы узнали, что войны всегда начинаются в умах людей. Как вы думаете, можно ли установить мир с тем же самым мышлением, которое привело к войне? *(Напишите всё, что думаете!)*

Есть ли в войне романтика и слава, или война страшна и может калечить и убивать людей, разрушать их психику и судьбы? *(Напишите всё, что вы думаете!)*

Как вы полагаете, почему люди продолжают воевать? Заложена ли в нас такая привычка? *(Напишите всё, что хотите!)*

## Урок 11

# ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ ЛИ МЫ КОНФЛИКТОВАТЬ?



**«Предопределён ли я биологически быть задирой?»**

1. Учитывая то, что мы узнали о буллинге, конфликтах и войне,  
как вы думаете, все ли мы рождаемся биологическими  
задирами?

- Нет! Я очень мирный человек.
- Я думаю, что это возможно, несмотря на то, что я покладистый человек, у меня бывают моменты, когда появляются мысли о насилии.
- Я не реагирую на жестокие мысли, которые у меня иногда возникают, когда я очень зол, но кто знает, что бы случилось, если бы меня сильно разозлили.

Я знаю о конфликтах, через которые прошла моя семья. Я согласен с нашей предрасположенностью ссориться, но лишь отчасти.

Да! Во мне часто сидит биологический задира. Всякий раз, когда я вижу несправедливость, я сразу же стремлюсь отомстить.

Война никому не приносит пользы, в ней никогда не бывает настоящих победителей.



**2. В странах, охваченных войной, зачастую подростки берут в руки оружие, чтобы, как и их старшие братья, сражаться на линии фронта. У них есть друзья, которых их семьи считают врагами, потому что эти друзья с противоположной стороны фронта. Когда их спрашивают, как бы вы поступили, если бы встретили своего друга на поле боя, эти юные создания отвечают: «Я бы убил его!»**

- Это шокирует.
- Я не могу представить, как можно так жить.
- Я могу понять его точку зрения. Он напуган.
- Я думаю, что его мозг настроен на войну.

**3. Является ли враг реальным для этих мальчиков, или он воображаемый? (Напишите всё, что думаете!)**

**4. Как, по-вашему, создаётся образ врага? Как друзья могут стать недругами? (Напишите всё, что думаете!)**



**5. Были ли вы когда-нибудь в ситуации, когда ваш друг стал для вас врагом? Если да, то как это произошло? Как вы с этим справились? (Напишите всё, что пожелаете!)**

**6. Некоторые полагают, что мы живём в мире, где «идёт война всех против всех». Это означает, что люди в первую очередь заботятся о своих собственных интересах, потому что считают, что другие по отношению к ним поступают так же. Примером может служить ребенок, который списывает на экзамене, чтобы получить оценку выше, чем у тех, у кого списать**

**не получается. Как вы думаете, верно ли утверждение, что мы живём в мире, где все друг с другом конфликтуют? (Напишите всё, что думаете!)**

**7. Как вы считаете, если один подросток в группе начинает доминировать над другими, может ли это привести к конфликту?**

- Да! Я постоянно вижу это среди студентов и детей.
- Дети всегда хотят выиграть, никто не соглашается проигрывать, и для этой цели все средства хороши.
- Я видел, как дети идут на хитрость, чтобы только выиграть, даже если эти действия неправильные.

**Принадлежность к группе**

**8. Считаете ли вы, что групповая солидарность есть средство самозащиты? Похоже ли это на поведение первобытных людей, где каждое племя заботилось только о себе?**

- Дети в моей школе, кажется, уважают друг друга. Мне неизвестны какие-либо конфликты, особенно между группами. По крайней мере, в этом году!
- Да! В моей школе есть группа детей, которые склонны думать, что они лучше, чем другие.
- Иногда, когда определённые дети и группы достигают высокого статуса или привилегий, они возвышаются над другими, считая, что сила на их стороне. А их родители, похоже, с ними согласны!
- Да! В моей школе есть задиры, которые живут в мире для того, чтобы враждовать. Они считают себя «главными» и придираются к другим, для того чтобы закрепить свой имидж придиры и драчуна.

- Такая «статусная» точка зрения очень недалёковидна. Мы все люди и все заслуживаем уважения.
- Такой образ мышления в духе «воинствующего надзирателя» исходит непосредственно из рептильной стороны нашего мозга. Ни унции интеллекта или проницательности, только ставка на физическую силу и запугивание!
- Я думаю, что настоящий интеллект проявляется через понимание и налаживание хороших отношений с другими. Вот почему так важно всегда иметь ясную голову!



**Как лучше поступать?  
Правильный путь / Неправильный путь**

**9. Считаете ли вы, что некоторые дети не понимают, что такое «правильно» и что «неправильно»?**

- В моей школе нам нужен месячный курс по распознаванию правильного и неправильного поведения!
- Я думаю, что дети понимают разницу, но некоторые всё равно не придают этому значение.
- Дети не хотят думать о правильном или неправильном, они просто хотят делать то, что им хочется.

**10. ЗНАЕТЕ ли вы, что такое поступать правильно и что значит вести себя неправильно? Могут ли страны**

**из-за своего неправильного поведения и недопонимания «что такое хорошо, и что такое плохо» конфликтовать друг с другом?**

- Трудно поверить, что признанное в одной стране аморальным, может считаться в другой стране моральным.
- Всякое случается. Так, в Англии правильной считается езда по левой стороне улицы; в США – по правой.
- Когда-то в США ни одна женщина не имела права голоса. Это было неправильно!
- В некоторых странах верили в правильность или даже гуманность человеческих жертвоприношений, в то время как большинство из нас такую ритуальную практику считают недопустимой жестокостью.

**11. Поскольку человек не прекращает свою борьбу за выживание, считаете ли вы, что нам нужно усилить НАШЕ ЗНАНИЕ, чтобы через понимание прийти к миру?**

- Да! Мы умные люди! Нам важно научиться правильно ПОНИМАТЬ вместо того, чтобы подстрекать и подавлять друг друга!
- В Англии принято ездить по левой стороне улицы, в США – по правой, как и во многих других странах, и это правильно.
- В разных культурах по-разному относятся к тому, что правильно и неправильно; я просто знаю, во что я верю, и это помогает мне отличать хорошее от плохого.

**12. Считаете ли вы, что единственный способ по-настоящему выжить в современном мире – это быть ЗНАЮЩИМ, задавать вопросы, а не принимать на веру то, что нам говорят и не реагировать на старые шаблоны мышления?**

□ Да! Я каждый день развиваю свою осведомлённость и практикую интеллектуальные упражнения для того, чтобы лучше думать, чувствовать и действовать, особенно тогда, когда я нахожусь в сложных и угрожающих мне ситуациях.

□ Я понимаю, что обусловленность вызывает конфликты и, следовательно, препятствует наступлению мира, поэтому я работаю над осознанием своей обусловленности.

□ Я слышал, что даже дети в странах, охваченных войной, учатся мыслить и вести себя как миротворцы. Если у них это получается, то и я смогу.

**13. Знаете ли вы слова или фразы, которые могут вызвать конфликт или заставить вас переживать? Например: «Ну, ты и тупица!» Можете ли вы вспомнить другие? Запишите некоторые. Как вы можете нейтрализовать словесные выпады в ваш адрес?**



**СЛОВА И ФРАЗЫ,  
КОТОРЫЕ СОЗДАЮТ КОНФЛИКТ**

- a. Ты глупый!
- b. Ты похож на странного человека!
- c. Ты всех раздражаешь!
- d.
- e.
- f.
- g.
- h.

**14. Есть американские бойцы, вернувшиеся домой после войны, считающие, что миссия Америки «исключительная», поэтому эта страна должна господствовать над всеми. Согласны ли вы с этим?**

- Да! Мы всегда были самой выдающейся страной в мире, и мы должны оставаться такими.
- США достаточно молодая по меркам мировой истории страна, ей нет и 300 лет. Не стоит преувеличивать её возможности.
- Ни одна страна не должна господствовать над другой страной.
- Я горжусь своей страной, но не вижу причин для того, чтобы она выражала своё превосходство над любой другой страной.
- Как по мне, так это очень воинствующее поведение, которое нисколько не делает наш мир безопасным!

**15. Считаете ли вы, что иногда умные и напористые молодые люди встают на путь насилия, потому что они верят, что, опираясь на него, они могут добиться большего в мире?**

- Да! Я думаю, многие встают на этот путь, потому что они романтики и идеалисты и хотят с помощью насилия преумножить добро в мире.

- Я думаю, что некоторые таким путём хотят себя защитить.
- Полагаю, что главная причина в том, что они растеряны и не знают, что делать со своей жизнью.
- Многих молодых людей одурачивает реклама и агитация, которая призывает их быть искателями приключений и заполучить силой всё от жизни.
- Приверженцы воевать исходят из своего желания самоутвердиться и в чём-то преуспеть.

**16. Считаете ли вы, что к миру можно прийти через сражение за него?**

- Мир трудно определить. Иногда к концу войны действительно мира больше, чем было до неё.
- Я никогда не видел фотографии с изображением мира и согласия, на которой были бы изображены вооружённые люди.
- Нет, я не верю, что борьба в любом виде приводит к миру. Борьба приводит к ещё большей борьбе.

**17. Как вы думаете, каким способом можно предотвратить драки в вашей школе, дома или в вашем сообществе? (Напишите всё, что пожелаете!)**

**18. Думаете ли вы как справиться с этноцентризмом в различных сферах нашей жизни? (Напишите всё, что считаете нужным!)**

**19. С чего начинается наша обусловленность предрассудками – самонадеянная убеждённость в том, что всё твоё лучше других? (Напишите всё, что пожелаете!)**

**20. Как вы думаете, можете ли вы преодолеть привычные вам обусловленные модели предвзятого поведения и осознать свою предрасположенность к ним без какого-либо осуждения себя, но путём самоанализа и наблюдения за своими мыслями и поступками?**

- Я работаю над этим.
- Трудно всё время быть сосредоточенным.
- Я начинаю работать над этим, чтобы когда-нибудь научиться управлять своими эмоциями.
- Я осознал, что мои обусловленные модели поведения довольно сильны!



**Я верю в себя и в свою способность освободиться от мешающих мне ясно мыслить обусловленных шаблонов!**

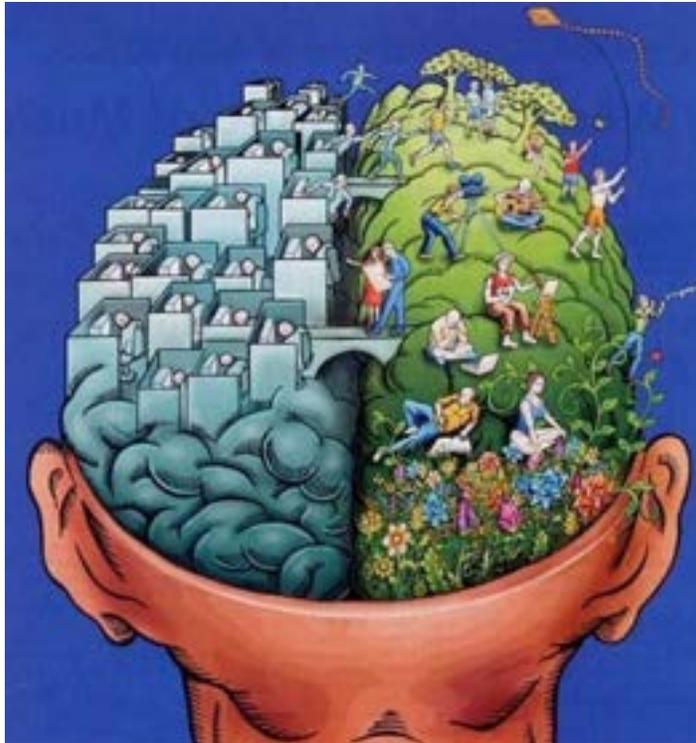


### **Искатель правды!**

- Моя задача состоит не в том, чтобы попытаться установить мир, а в том, чтобы понять, что препятствует этому.
- Я начну с того, чтобы понять других людей, чьи взгляды и убеждения отличаются от моих.
- Я учусь видеть и понимать вещи такими, какими они являются, без предубеждений, осуждений и предрассудков.

## Урок 12

### СМОТРЕТЬ И ВИДЕТЬ ГЛАЗАМИ МИРА



**«Какая сторона моего мозга может видеть и понимать мир?»**

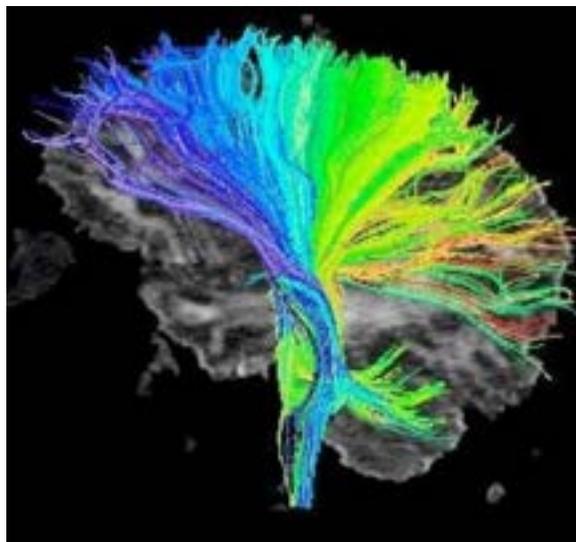
**1. Когда вы смотрите на окружающий мир? Вы просто ВИДИТЕ, что там есть? Или вы также судите о том, что видите?**

- Иногда я просто смотрю; иногда оцениваю то, что вижу.
- Я могу смотреть на цветок и наслаждаться его красотой; всё зависит от ситуации. Иногда случается, что я могу подумать о том, что не лучше бы было посадить цветок в другом месте.
- Временами я рассуждаю и оцениваю, кто, что говорит или что носит.

- Левое полушарие моего мозга склонно анализировать вещи, например, когда я выполняю какие-то свои обязанности на учебе или работе. Тогда как правое полушарие позволяет мне мечтать и расслабляться, заниматься творчеством, слушать музыку и просто наблюдать.
- Обе стороны моего мозга должны работать вместе, чтобы понять, что препятствует миру. Правое полушарие более эмоционально воспринимает мир, левое – направляет меня на правильный путь.

**2. Случается ли вам испытывать конфликт в вашем сознании, когда вы оцениваете и судите других?**

- И да, и нет. Ну, вот! Похоже, у меня конфликт между «да» и «нет»!
- Иногда я оцениваю что-то или кого-то как вполне пристойное без какого-либо напряжения и конфликта.
- Если я оцениваю что-то более негативно, тогда и начинается конфликт.

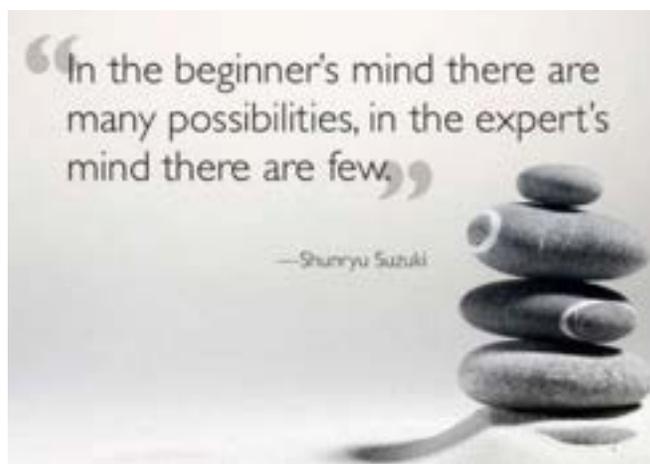


**Нейронные пути в моём мозге**

**3. Способность остановиться и подумать перед лицом конфликта требует сильный и просвещённый ум – ум, который может мыслить вне рамок обусловленности. Можете ли вы остановиться и подумать всякий раз, когда оцениваете что-то или кого-то в чём-то обвиняете?**

- Мне бы хотелось думать, что могу.
- Я знаю, что для этого нужно мыслить и действовать самостоятельно, а не реагировать на то, что говорит кто-то другой.
- Я хочу развить в себе новое проницательное понимание.
- Я допускаю, что некоторые вещи, которые я воспринимаю, не являются тем, что происходит на самом деле, и я должен научиться видеть различия между ними.
- Иногда я оказываюсь в плену своего воображения и создаю конфликт на ровном месте. Мне не хватает способности правильно оценивать ситуацию.

**Глаза мира всегда устремлены к познанию нового**



**В сознании новичка – много возможностей,  
в сознании эксперта – немного  
Сюнрю Судзуки**

**4. Мы многое перенимаем от родителей, бабушек и дедушек, родственников, учителей, лидеров, экспертов и других людей, которые утверждают, что обладают знаниями и мудростью. Иногда это полезно, и без этого не обойтись. Но избыточное следование за образцами притупляет свой собственный взгляд на мир, способность мыслить самостоятельно.**

**5. Ум человека развивается, когда он открывает что-то новое самостоятельно – умеет задавать вопросы, удивляться, искать и находить правильное решение, верно обрабатывать информацию и действовать исходя из своего понимания ситуации.**

**6. Если вы принимаете всё на веру или руководствуетесь всегда мнением других, вы не оставляете места для того, чтобы узнать больше. Иногда всё, что мне нужно, как говорится в одной известной песне, – это «несколько слов и место, для шага вперёд».**

**7. Считаете ли вы, что всякий раз учитесь чему-то новому?**

В данный момент это так и есть, но так бывает не всегда.

Когда я позволяю себе остановиться и задуматься, прежде чем принять решение, я часто открываю для себя что-то новое.

Я заметил, что я больше склонен к позитивным мыслям, а не к негативным.

**8. Как вы думаете, может ли быть у задиры стремление к новым знаниям?**

Нет!

- Задира не останавливается и не думает, когда придирается к другим.
- Я думаю, что, если задира заставит себя остановиться и подумать, прежде чем приставать к кому-то, он может исправить своё поведение.
- У каждого человека всегда есть шанс что-либо исправить к лучшему в своём поведении через обращение к новым мыслям и ценностям.
- Мне хотелось бы думать, что любой задира сможет заполучить для себя радость и добиться желаемого не через придирки, но опираясь на мир и согласие в своих отношениях с другими.



**Территория мира:  
буллинг под запретом**

**9. Как вы думаете, конфликт заканчивается внутри вас или снаружи?**

- Я никогда не начинаю спор, поэтому кажется, что он всегда заканчивается где-то вне меня.

- ❑ Любой мой конфликт начинается внутри меня, и я думаю, что только сам могу его остановить.
- ❑ Конфликт зарождается в моей голове, и мне просто нужно понять, как его оттуда вытащить.

**Проприоцепция:  
видеть то, что есть, без осуждения**

**Независимо от того, кто вы есть и где вы живёте, не забывайте, что ваш реальный источник силы – это **ВЫ** сами, ваш ум, ваши мысли и ваше понимание того, что вы способны изменить к лучшему.**



**10. Случалось ли вам когда-нибудь находиться в комнате с другими людьми, где все видят что-то одно и то же и это заставляет вас ощутить свою связь со всеми в комнате?**

- Конечно! Это прекрасное чувство.
- Это случилось недавно, когда моя семья собралась вместе на праздник.
- Не думаю, что со мной такое когда-нибудь случилось.
- Однажды я видел падающую звезду, и все присутствующие охали и ахали.
- Звучит весело!

**11. Посмотрите на фотографию. Это планета Земля – наш общий адрес во Вселенной.**



### **НАШ ДОМ – ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ**

**12. Так выглядит наша планета из космоса, Первый, кто сделал эту фотографию, наверняка, был поражён этим изображением.**

**13. Что приходит вам в голову, когда вы смотрите на земной шар? (Напишите всё, о чём вы думаете!)**

**14. Вполне вероятно, что ваша реакция на эту фотографию похожа на реакцию миллионов других людей, а именно: «Это планета Земля, где я живу».**

**15. Когда вы смотрите на фотографию Земли, видите ли вы какие-нибудь племена, этносы, расы? Какие-нибудь страны и границы между ними? Разделены ли народы на этой фотографии нашего земного шара?**

Нет! Это одна круглая планета, на которой нет никаких различий.

Я вижу одно место, где все мы живем – место, где нам нужно всем жить в мире и дружбе.

Я вижу планету, о которой мы, люди, не очень хорошо заботимся, хотя из космоса она выглядит красиво.

**16. В тот момент, когда вы впервые увидели планету Земля как наш общий дом без каких-либо границ, вы как бы остановили время, и этот момент вашего прямого созерцания образа Земли называется проприоцепцией.**

Да! Я смотрел на Землю и в течение мимолетной секунды не думал ни о чём другом.

Да! Мне пришло в голову, что люди сами своими мыслями и суждениями в борьбе за выживание порождают конфликты и как расточительно они разрушают дом, в котором живут.

Да! Проприоцепция, которую я испытал, бросив взгляд на фотографию Земли, стёрла все распирающие меня мысли, которые меня выводили из себя и создавали конфликты.

**17. Мы продолжаем использовать МЫСЛЬ, чтобы попытаться прекратить конфликт, но это должным образом не работает!**



**18. Когда я смотрю на фотографию планеты Земля, я глубоко осознаю, что все имеющиеся у нас знания не могут устранить страдания, которые были вызваны человеческими конфликтами. Нам нужно что-то другое!**



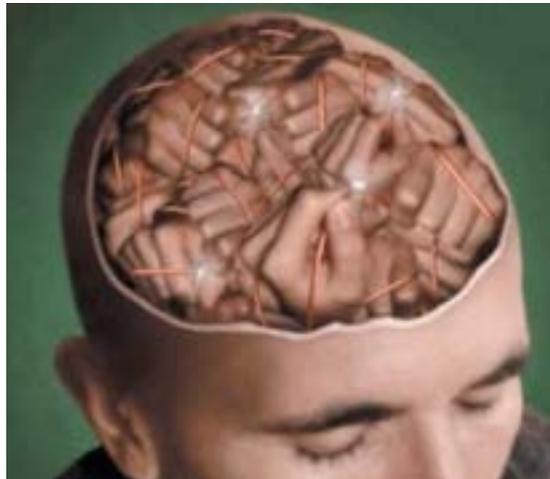
**«Вы сами виноваты». «Нет, это вы виноваты!»**

19. Беспокойная мысль заставляет нас верить, что мы должны найти ответ где-то там на стороне, снаружи вместо того, чтобы присмотреться к себе, к тому, что порождает конфликт внутри вас.



**«Но, ведь, должно быть что-то,  
что позволит мне остановить этот конфликт!»**

20. Мысль «не заинтересована» в том, чтобы «раскачивать лодку» нашей обусловленности, ведь зачастую мысль всецело сопряжена с ним.



**«Мои мысли есть МОИ мысли. Зачем что-то менять?»**

**21. Мысль воспринимает любой вызов как угрозу своей безопасности. Наш рептильный мозг считает, что наша безопасность зависит от того, что мы делаем. Мысль как бы ищет и помещает себя в зону комфорта, защищая нас от чувства неуверенности.**



**«Здесь уютно. Я чувствую себя хорошо и безопасно»**

**22. Каждый день в нашей жизни возникают проблемы, которые приводят нас в соприкосновение с конфликтом. Проприоцепция помогает нам координировать и согласовывать сигналы, исходящие от рептильной части мозга с лимбической системой и неокортексом. Наше поведение зависит от того, какой раздел мозга в той или иной ситуации начинает доминировать?**

**23. Мы задействуем наши пять чувств – зрение, слух, вкус, осязание и обоняние – каждый день, так же мы можем использовать принцип проприоцепции, который позволяет нашему телу мгновенно откликаться на поступающую информацию от внешнего мира.**



**«Мой древний инстинкт призывает меня бежать и прятаться! Проприоцепция говорит мне, что мне нужна аптечка и фонарик!»**

**24. Как вы думаете, несмотря на современные технологии, мы, люди, всё ещё находимся во власти предосудительных суждений и инстинктов? В чём это выражается?**

- Я думаю, что драка в любом виде – это всегда отголосок первобытности.
- Жаль, что нет общего языка – это помогло бы всем людям лучше общаться.
- Иногда люди в одной стране чувствуют себя более привилегированными, чем люди в других странах, и это тоже признак первобытного разделения на своих и чужих.
- Иногда молодое государство с более сильными экономическими возможностями не проявляет уважения к традициям, обычаям и правилам жизни другой, более древней, но экономически слабой страны, и это тоже симптом первобытности.



**25. Считаете ли вы, что «выживание» в современном мире может зависеть не от умения воевать, но от способности поддерживать мир и примирять людей? Почему вы так думаете?**

- Мир стал «меньше», и мы знаем обо всём, что происходит на нашей планете, поэтому все должны сообща заботиться о нашей общей безопасности.
- На войну тратится больше денег, чем на продукты питания, необходимые для миллионов людей, у которых нет ни еды, ни воды. Это бессмысленно.
- Мы больше не можем быть врагами с людьми из других территорий, государств или национальных сообществ, потому что они – это мы, мы – это они. У нас один Дом – планета Земля!
- Враг моего врага – это я сам. Если у меня нет врага, то и не с кем будет сражаться.
- Выживание сегодня зависит от моей способности остановить конфликт внутри себя, чтобы предотвратить любые распри на стороне.



### Искатель правды!

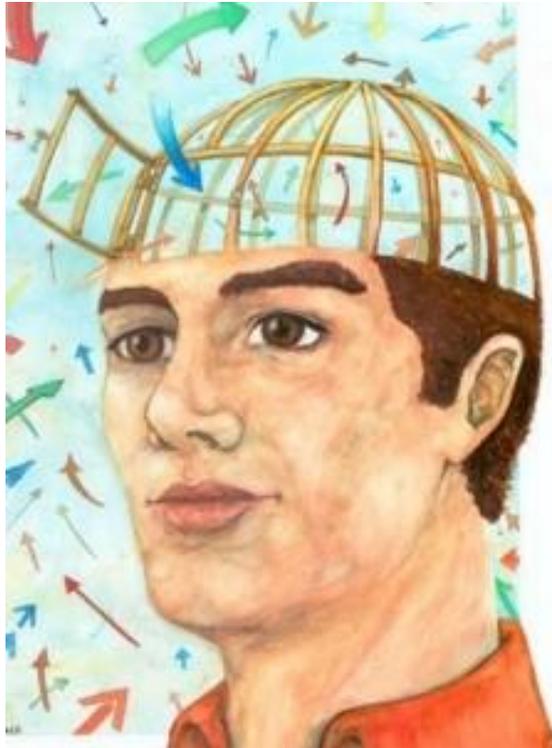
Некоторые люди считают, что война полезна для экономики страны и предотвращает погружение страны в более глубокую экономическую депрессию. А что думаете ВЫ? *(Напишите всё, что хотите!)*

ВЫ отвечаете за прекращение конфликта в своём сознании. ВЫ управляете им внутри себя. Понимаете ли вы это? *(Напишите всё, что думаете!)*

МЫШЛЕНИЕ считает, что оно защищает нас, но на самом деле в современном мире неправильные мысли приводят к неправильным действиям, подвергают нас опасности. Мысль сама по себе держит нас в зоне комфорта, не желая видеть, как внутри нас зарождается конфликт, и наши действия чреваты опасностью *(Напишите всё, что думаете!)*

Как вы думаете, что важное вы узнали из этой рабочей тетради? *(Напишите всё, что пожелаете!)*

## Урок 13 ОБЩЕНИЕ БЕЗ БОРЬБЫ



**«Мой разум открыт для новых мыслей и идей»**

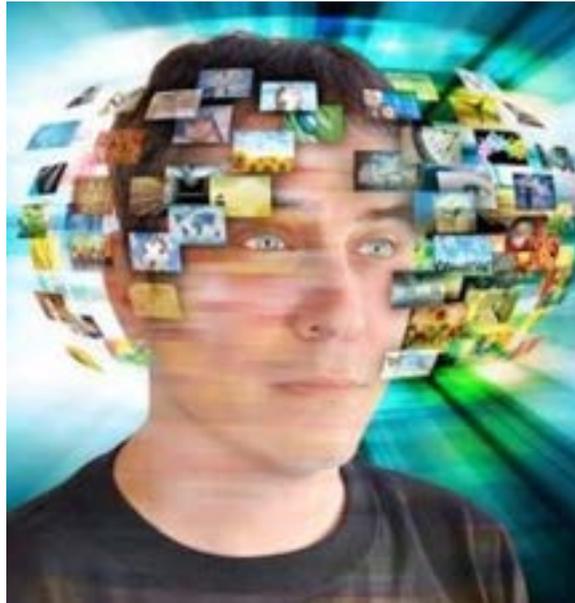
**Истина рождается в открытых умах**

**1. Когда вы находитесь в центре конфликта, что вы можете сделать, чтобы правильно осознать своё положение и предпринять надлежащие действия, чтобы выйти из него?**

- Мне нужен проприоцептивный момент!
- Мне нужно **ОСТАНОВИТЬСЯ** и **НАБЛЮДАТЬ!**
- Мне нужно подвергнуть сомнению любой страх, который я ощущаю в данный момент.
- Мне нужно ущипнуть себя и убедиться, что я проснулся и готов действовать исходя из своей естественной

интуиции – моего шестого чувства, вместо того чтобы реагировать на какие-либо внешние условия и команды!

Ещё одна вещь, которую я бы сделал, это \_\_\_\_\_ (Напишите всё, что хотите):



**2. Считаете ли вы, что люди достаточно осведомлены о той информации, которой они перегружены?**

- Так много всего, что трудно всё это воспринять.
- Из-за того, что мы видим и слышим, трудно понять то, что нам действительно нужно.
- Не все согласны с тем, что является важной информацией. Я всегда стараюсь всё решать сам.
- Я справляюсь со слишком большим количеством информации следующим образом:

---

*(Напишите всё, что хотите!)*

**3. Как вы думаете, есть ли разница между тем, как люди поют, танцуют и играют вместе, занимаясь**

**свободным творчеством, и как они разговаривают друг с другом?**

- Мы поём. Мы танцуем. Мы не разговариваем.
- Пение и танцы обычно под чужие слова и музыку; разговор должен исходить от меня, а это труднее.
- Мы не всегда говорим о том, что действительно думаем и чувствуем.
- В творчестве мы открываем для себя мир, и каждый привносит в него что-то своё.



**Средства массовой информации:  
как они влияют на наше мышление**

**1. Задумывались ли вы о том, как средства массовой информации влияют на нашу повседневную жизнь и, следовательно, на наше мышление?**

- Я стараюсь оставаться объективным, но это трудно.
- В мире так много новостей, большинство из них пугающие, и я стараюсь не поддаваться их влиянию.
- Мне нравится, что я могу получать свежие новости в любую минуту и знать, что происходит в мире, в моей стране, в моём городе.
- Думаю, то, как на нас влияют СМИ, зависит от того, где мы живём. У меня есть доступ к телевидению, радио, Интернету, у меня есть iPhone, так что информация всегда со мной.
- Я живу там, где нет телевидения и не так много СМИ. Иногда я прихожу в гости к другу и пользуюсь Интернетом, но не часто.
- Мои СМИ – это люди в моём окружении.

## **2. Посмотрите на различные виды СМИ, которые могут влиять на нас:**



**Телевидение.** Существуют ток-шоу и новостные передачи, а также комедии, боевики, мыльные оперы и реалити-шоу, которые могут повлиять на то, как мы думаем и чувствуем.



**Рекламные ролики.** Рекламные ролики, объявления в журналах и рекламные щиты, призывающие нас купить ту или иную продукцию, чтобы чувствовать себя лучше, выглядеть лучше или быть лучшим человеком.



**Социальные сети.** Существуют социальные сети, в которых люди размещают на своих страницах объявления, предлагающие идеи и действия, которые, по их мнению, нам следует предпринять.



**Видеоигры.** Существуют видеоигры, которые вовлекают нас в виртуальные войны, некоторые из них настолько реальны, что внутри вас всё «бурлит» во время игры. Вы не можете остановиться в своих приключениях. Ваш разум возбуждён и ищет врага. Разве это лишь виртуальная игра? Ведь ваши переживания и вспыльчивость, похоже, такие же, как и на настоящей войне?



**Люди.** Хотя мы не рассматриваем людей как средства массовой информации, но с кем мы постоянно общаемся – дома, на учёбе, на улице, часто могут оказывать сильное влияние на то, как мы думаем, чувствуем и действуем.



**«Я здесь сегодня говорю вам то, что вы хотите услышать...»**

**3. Кажется ли вам, что многие средства массовой информации стремятся говорить нам только то, что считают нужным для себя, а не для нас? Устраивает ли вас происходящий между вами диалог?**

- Для меня диалог означает разговор, а не одностороннюю речь.
- В моём мире я слышу в основном увещевания. Диалог мог бы быть более забавным.
- На мой взгляд, диалог – это сбалансированная и содержательная беседа, то, в чём мы нуждаемся сегодня, чего нам не хватает в современном мире.
- Мне бывает скучно слышать то, что ко мне не относится и к чему я не причастен.

**4. Считаете ли вы, что средства массовой информации иногда искажают новости? Делают ли они это из-за стремления быть первыми или удивить чем-то особенным, что-то приукрасить? (Напишите всё, что хотите!)**

**5. Как бы вы подготовили телевизионную рекламную кампанию в поддержку мира? Представьте, что вам нужно придумать пять предложений для пропаганды мира и согласия в современном обществе. Что бы вы написали? (Напишите всё, что пожелаете!)**

**Учимся отличать факты от убеждений,  
а правду от образов**



**6. Традиционные попытки установить мир не увенчались успехом, потому что они основаны на том же типе мышления, который изначально породил конфликт. Мы, люди, не можем выбраться из нашей колеи, потому что продолжаем мыслить по старым шаблонам.**

**7. Многие считают, что для того чтобы иметь прочный мир и безопасность, мы должны психологически идентифицировать себя только с НАШЕЙ группой и ни с какой другой. Что думаете ВЫ?**

- Идентификация с моей группой всегда была для меня безопасной и спокойной.
- Мне нравится ощущать себя в безопасности, но если мы будем продолжать делать одни и те же вещи снова и снова, при этом ничего не добиваясь, я думаю, нам следует переходить к чему-то новому.
- Я думаю, что быть этноцентричным – это бесперспективно, особенно в сегодняшнем мире, где так много разных культур, традиций и новаций.
- Я думаю, что диалог с другими людьми об истинном значении мира и безопасности – хорошая идея.
- У меня, как и у всех, есть «стремление выжить», но я ДОПУСКАЮ, что многое из того, что мы делаем, не обеспечивает мою безопасность.

**8. Как вы думаете, можно ли поссориться из-за пустяка?**

- Да! И сделать это можно очень быстро!
- Я думаю, что да, но может потребоваться время, чтобы считать человека своим недругом.

□ Иногда одно слово может мгновенно создать врага и напугать, посеять панику, особенно если оно исходит от влиятельного человека.

**9. Можете ли вы вспомнить случай, когда вы сами создали образ недруга и отделили себя от другого человека? Когда и как это произошло? Что это была за ситуация? (Напишите всё, что пожелаете!)**

**10. Если бы этот человек был сейчас перед вами, что бы вы сказали ей или ему? (Напишите всё, что хотите!)**

**11. Если недруг может быть создан в одно мгновение, как вы думаете, можно ли так же быстро прийти к миру и согласию?**

Postcards for Peace from Terrence



- Кажется, что так и должно быть, но я не уверен.
- Нет, мир требует больше времени.
- Да! Всё, что мне нужно сделать, это **ОСТАНОВИТЬСЯ** и **ПОДУМАТЬ** о конфликте в моём сознании, и мир сразу наступит!

**12. Можете ли вы прямо сейчас подумать о конфликте в вашей жизни, который вы хотели бы, чтобы он закончился?**

- Да!
- У меня есть один конфликт, который длится уже долгое время.
- Я был бы очень рад, если бы он закончился.

**13. Что это за конфликт, который у вас есть? Как вы можете использовать навыки, которые вы изучили в этой рабочей тетради, чтобы справиться с ним? Каким будет ваш первый шаг? (Напишите всё, что считаете нужным!)**

**Враг моего врага – это я сам.  
Если у меня нет врага, то нет и конфликта.**

**Разум подобен парашюту.  
Он функционирует только тогда, когда он открыт.**



**«Мой проприоцептивный ум озаряется!»**

**Урок 14**  
**ЗЕМЛЯНЕ:**  
**ГЛОБАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО**  
**НАРОДОВ МИРА**



**«Мир – это сообщество культур и народов.  
Я принадлежу к этому сообществу!»**

**1. В современном мире произошло много новых изменений – в интернет-коммуникациях, технологиях, в том, как люди общаются и взаимодействуют.**

**2. В результате появились новые возможности для того, чтобы научиться тому, как справляться с ситуациями, которые ставят нас в тупик и заставляют конфликтовать. То, как мы с этим справлялись раньше, сегодня не работает.**

Я как-то пытался поступать по-новому, когда сталкивался с конфликтом, и я готов попробовать ещё.

- Прорываться сквозь старую обусловленность – это увлекательное занятие! В этом процессе я будто заново создаю себя!
- Я начинаю лучше осознавать обусловленные реакции, включая мои собственные.
- Всё чаще я ловлю себя на мысли, что во мне говорит обусловленность, искажающая представления о себе и других.
- Я принимаю тот факт, что, когда я пробую новый подход, даже если он не идеальный, он мне помогает лучше решать проблемы.

## **СТАДИИ МОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

### **Стадия 1**



### **Я ВИЖУ С КЕМ У МЕНЯ КОНФЛИКТ**

Обычно я замираю, дерусь или убегаю от этого человека.

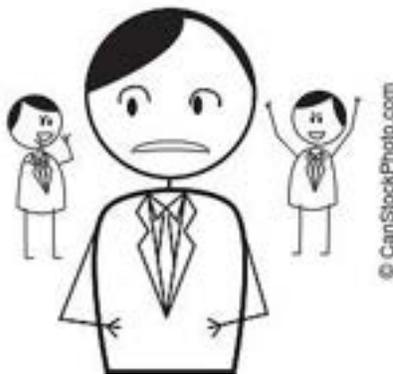
## Стадия 2



### **Я ОЩУЩАЮ УГРОЗУ!**

В моей голове будто звучит голос: «Уходи! Не делай этого!  
Убирайся отсюда! Защити себя от страданий!»  
Всякий раз, когда вы разговариваете с этим человеком, он  
вас унижает, критикует, расстраивает и злит.

## Стадия 3



### **СТОП!**

Я спрашиваю этот голос: «Почему я ощущаю угрозу?  
Боюсь ли я? Чего я боюсь?  
Реальна ли угроза или я сам себе её вообразил?  
Должен ли я реагировать на неё по привычке, даже если  
это никогда мне не помогало?»

#### Стадия 4



#### **Я ХОЧУ МИРА!**

Я говорю самому себе: «Мне пора освободиться из своего внутреннего заточения и выйти из плена предрассудков!»

Я хочу обрести мир и согласие внутри себя,  
но сделать это у меня не получается.  
Почему так происходит? Разве мир не приходит к нам сам  
по себе?  
Разве мир не один на всех?

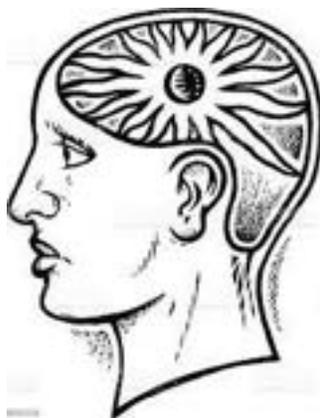
#### Стадия 5



#### **Я НЕ ПОСТУПАЮ ТАК, КАК ВЕЛИТ МНЕ СТРАХ!**

Я освобождаю себя от желания  
добиться всего любой ценой.  
У меня есть понимание!  
Моя сила – в пронизательности ума.

### Стадия 6



### **Я ПРОБУЮ ЧТО-ТО НОВОЕ!**

Я иду по нехоженой дороге! Моё поведение меняется!



**«Пора поверить в себя и открыть другую дверь!»**

**Нет образа! Нет врага! Нет войны!  
Время поиграть в упражнение «Заполни пробел!»**

**Посмотрите на следующую ситуацию.**



**3. Школьный придира.** Этот тип придирается ко мне уже несколько недель. Он пугает меня и смеётся надо мной. Он угрожает ударить меня в следующий раз, когда он меня увидит. Я боюсь кому-нибудь рассказать, потому что всё станет ещё хуже. Он будет мстить.

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую поступить по-новому.**

**Что я делаю:**

---

**4. Школьный учитель.** Каждый раз, когда учитель вызывает меня на урок, я немею и не могу думать. Я делаю домашнее задание, но не всегда понимаю его, поэтому, когда меня вызывают к доске, я ощущаю себя глупым.

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую поступить по-новому.**

**Что я делаю:**

---

**5. Во время конфликта.** Я нахожусь в компании, в которой идёт сильный спор. Эмоции некоторых спорщиков выходят из-под контроля. Люди начинают кричать и драться. Кто-то начинает их разнимать.

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую поступить по-новому.**

**Что я делаю:**

---

**6. Мое домашнее задание.** Я пытаюсь сделать домашнее задание, но мне постоянно мешает моя младшая сестра, которой всего 4 года, и она хочет играть. Она мне очень нравится, но мне нужно сделать домашнее задание.

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую поступить по-новому.**

**Что я делаю:**

---

---

**7. Нашёл кошелёк.** Я нашёл бумажник на улице. Когда я открыл его, я увидел чьи-то водительские права. В нём была сумма, которой мне бы хватило купить давно нужную мне компьютерную программу. Я подумал, что это знак, дар свыше. Как надо было бы мне правильно поступить в этой ситуации?

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую поступить по-новому.**

**Что я делаю:**

---

**8. Центр армейского опыта.** Я посетил армейский Experience Center недалеко от нашего родного города и поиграл в военные видеоигры. Это удивительно, как я был взволнован, играя в эти игры. Это натолкнуло меня на мысль о вступлении в ряды вооружённых сил.

Попытайтесь завершить приведённые ниже предложения.

**Я боюсь:**

**Я хочу мира.**

**Я не поступаю так, как велит мне страх.**

**Я пробую что-то новое.**

**Что я делаю:**

---

**Мы – один мир,  
но нам нужно научиться слышать прежде всего свой  
внутренний голос. Путь к миру лежит через него.**

**Поздравляю вас с пониманием нового уровня принятия  
решений в вашей жизни и с эффективными навыками  
проницательного мышления, которые позволят вам  
жить в мире и согласии!**

**ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ!**

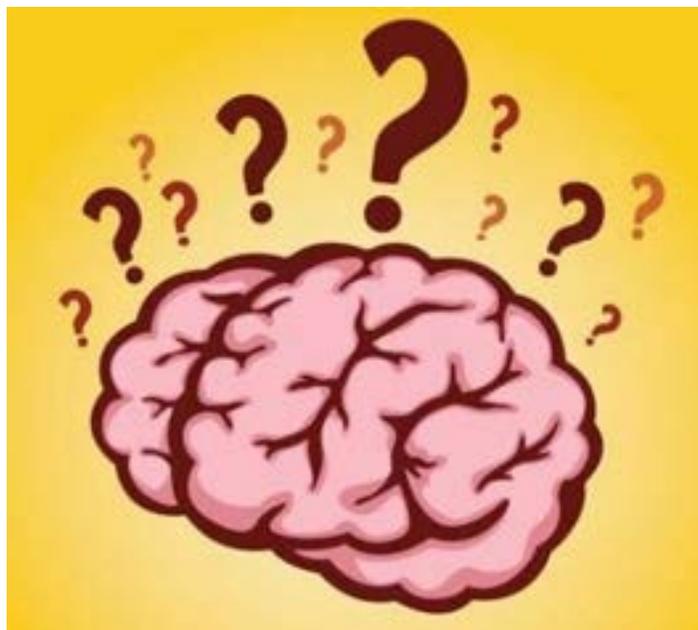


**9. Придавайте искусству диалога первостепенное значение – дома, на учёбе, на работе и в общественной жизни!**



**10. Научитесь своевременно сказать себе: «Стоп!», когда вы оказались в неопределённой ситуации и эмоции вас побуждают конфликтовать. Освободите свой ум от предрассудков и предубеждений, которые мешают вам находить в общении с другими людьми мир, согласие и взаимопонимание.**

**11. Действуйте, исходя из сложившейся ситуации и вашей о ней осведомлённости, а не пытайтесь РЕАГИРОВАТЬ на чьи-то предосудительные выпады в ваш адрес. Осознанное действие ведёт вас вперёд; эмоциональная реакция на конфликт толкает вас назад к предрассудкам.**



**12. Вопрошающий ум открыт для всех возможностей и активизирует пронизательный интеллект вашего мозга. Быть открытым для понимания вашей собственной обусловленности (предрасположенности к предрассудкам) в принятии решений, в дополнение к предосудительной обусловленности других, является ключом к тому, чтобы изменить её негативные реакции.**

**13. Если мы хотим, чтобы в нашей жизни наступил мир, нам нужно сойти с «поезда унылого однообразия» и искать новое направление, ведущее нас к полноценному общению с разнообразными личностями, культурами и народами.**

**«О! Я понял вашу идею!». Нет другого способа изменить наши старые привычки и шаблоны, кроме как потратить время на то, чтобы ПОНИМАТЬ, кто и что нас окружает.**

**Ключ к контролю нашего рептильного мозга и нашего биологического программирования в умении правильно ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ – вопросы, которые ведут к ПОНИМАНИЮ и ПРОСВЕТЛЕНИЮ.**



**Задавая вопросы, я могу добиться мира!**

**Почему?  
Когда?  
Где?  
Кто?  
Что?**

**Я осознаю, как включить свет в моём мышлении, и теперь я понимаю, что мне не нужно быть задирой, ведь я могу добиться всего, что хочу через понимание прямо здесь и сейчас!**



**14. Есть одна вещь, которую я сделаю сегодня, чтобы сразу прийти к миру, это (*Напишите всё, что хотите!*):**

---

**15. Человек, с которым я сегодня начну диалог это (*Напишите всё, что хотите!*):**

---

**«Без познания себя нет мира.**

**Чтобы положить конец внешним конфликтам,  
вы должны научиться прекращать войну внутри себя.  
Конфликт будет остановлен, как только вы осознаете  
его опасность и свою ответственность,  
когда вы перестанете перекладывать её на кого-то  
другого».**

**Джидду Кришнамурти**

## Урок 15 ЗАЛОЖЕН ЛИ БУЛЛИНГ В НАШИХ ГЕНАХ?



**«Рожден ли я для придирок?  
Всегда ли я буду задирой?»**

**1. В последнее время появились некоторые исследования, которые говорят о том, что посягательства и конфликты заложены в наших генах – иными словами мы рождаемся задирами. Что вы думаете об этом?**

- Надеюсь, что нет!
- Это должно быть абсолютно правдой в отношении некоторых людей, которых я знаю, но я не такой!
- Я не знаю, заложены ли буллинг в моей ДНК, но я должен признать, что иногда мне хочется превратиться в хулигана, когда мне кто-то досаждают!

**2. Некоторые исследования говорят, что человек, к которому придираются, сам во многом виноват, давая повод задирам обращать на него внимание. Что вы думаете по этому поводу?**

- Если происходит травля, то задира сам виноват, только он сам несёт ответственность!
- Человек, над которым издеваются, невиновен, если только он или она каким-то образом сам не подстрекает задиру.
- Если надо мной издеваются, как я могу быть ответственным за то, что это происходит именно со мной?

**3. Считаете ли вы, что генетические факторы, которые лежат в основе нашей склонности вести себя определённым образом, могут объяснить, как группа реагирует на нас – принимая или отвергая нас?**

- Это означает, что я могу родиться с генами жертвы?
- Я интерпретирую это так: если я покладист и робок, не уверен в себе и тщедушный, любой задира может сделать из меня жертву!
- Я приехал в эту страну, чтобы убежать от воинствующих и преследующих меня людей. Но обнаружил, что и на новом месте есть те, кто подавляет насилием, хотя и делает это по-другому.



**«Ух ты, Минни!  
Ты действительно выглядишь по-другому!»**

**4. Как вы думаете, могут ли определённые слова и поступки оттолкнуть от вас некоторых людей? А как насчет внешности и/или физических характеристик?**

- Иногда надо мной издеваются, возможно, из-за моего роста.
- Некоторые люди не принимают меня из-за того, что я родом из другого города/страны.
- Когда ты отличаешься от других людей, всегда есть повод к тебе придраться.
- Люди могут быть грубыми по отношению к тем, кто на них не похож – в поведении, внешнем виде, в мыслях и поступках. Я думаю, это неправильно.

**5. Исследования показывают, что наши гены влияют на наше поведение, темперамент и эмоции. Опыт это поведение закрепляет, превращая его в привычку. Но если мы преобразуем среду, где мы живём и сделаем её более благосклонной и разумной, то мы сможем ослабить воздействие «плохих» генов и увеличить силу**

**«хороших». Так же как для нашего здорового физического существования нужна экологически чистая среда, для наших мыслей нужна полноценная и просвещённая духовная среда.**

Вот это да! Значит, мы, люди, способны изменить любые гены, которые у нас есть!

Это здорово! Это значит, что если я родился с генами задиры, я могу их откорректировать, сделать себя лучше.

Поэтому, когда мои родители говорят: «Нам нужно своевременно пресечь твоё плохое поведение!», они говорят именно об этом.

Надеюсь, что теперь я смогу убедить своих недругов прекратить преследовать меня за то, что я не поступал как они.

Я буду создавать вокруг себя правильный порядок отношений, и пусть рядом со мной будут хорошие люди!



**«Я хороший человек. Просто я не такой как вы,  
мои мысли могут отличаться от ваших.  
Только я в ответе за своё поведение».**

**6. Есть ли в вашем учебном заведении ваши сверстники с чертами характера, которые вам не нравятся? Какие например? Они ведут себя превосходно? Они умны и внимательны? Заносчивы? Неуважительны?**

**Приставучи? Навязчивы?** (*Напишите всё, что пожелаете!*)

**6. По данным некоторых исследований, придирки являются совершенно естественными в подростковом возрасте, когда человек ищет способ самоутвердиться и обрести свой узнаваемый статус. Согласны ли вы с этим?**

- Думаю, всем нам нравится ощущение достойного статуса.
- Для меня не важен статус, и я не хочу быть задирой, чтобы попытаться его заполучить.
- Я бы хотел иметь достойный статус и признание окружающих людей, но не думаю, что могу что-то сделать для этого.
- В школе трудно добиться того, чтобы нас ценили такими, какие мы есть. Мы должны следовать определённому распорядку. Случается, что девочки и парни, которые препираются и задирают, просто хотят привлечь к себе внимание.
- Достойный статус иметь, конечно, здорово. Временами я думаю, что он у меня есть, но иногда в этом не уверен.



**«В нашей группе нет задир! Но у нас много статусов!»**

**7. Считаете ли вы, что программы борьбы с буллингом, такие как «нулевая толерантность» к посягательствам на личность, основанные на призывах к сочувствию и социальной справедливости, не работают? Действительно ли они требуют от задиры отказаться от своего поведения, не предлагая ничего взамен?**

Мне никогда не нравился термин «толерантность» – когда вы просто терпите кого-то, вы на самом деле не принимаете этого человека.

Я за социальную справедливость, но я думаю, что задиры видят социальную справедливость не так как я. Для них справедливость – это во что бы то ни стало добиться своего. Справедливость для меня – это убеждённость в том, что ко всем нужно относиться одинаково уважительно, не выделяя статус, родство, достаток или национальную принадлежность.

Если бы задиры ко всем относились одинаково уважительно, конфликтов бы не было.

### **Маленькие акты доброты**

**8. Пытались ли вы когда-нибудь общаться с задирой, используя маленький акт доброты?**

Нет! Обычно я при встрече с задирой занят тем, что трясусь от страха!

Я полагаю, что имеет смысл попытаться отнестись к задире с добротой – это возможно то, в чём он действительно нуждается.

Это рискованно, но об этом стоит подумать.

**9. Люди обычно становятся задирами, потому что они сами подвергались когда-то издевательствам. Они ищут мести, хотя на самом деле им нужно понимание.**

У большинства задир, которых я знаю, родители были такими же задирами, так что одно поколение передаёт свои дурные привычки другому.

Один знакомый задира потерял родителя, когда был маленьким, и я думаю, что он издевается над другими людьми, чтобы заглушить свою печаль.

Я готов попытаться понять задиру до тех пор, пока он меня не задел.

**10. Другое исследование показало, что небольшие проявления доброты могут помочь в борьбе с буллингом.**

Ребенок, проявляющий доброту, может показаться хулигану слабым.

Практика проявлений доброты, особенно по отношению к людям, которые действительно нуждаются в ней, является беспроблемной и всегда полезной. От этого выигрывают все.

В мире не хватает доброты. Было бы здорово запустить акты доброты по всему миру хотя бы на 24 часа, и все конфликты бы завершились.

Если предрасположены ссориться и придираются, нам исключительно важны практики примирения и благодарения, добрые поступки крайне необходимы!

**11. Как вы думаете, мы рождены для того, чтобы конфликтовать или дружить?**

Если родители какого-то ребенка родились и жили во власти конфликтов и передали эти навыки своим детям,

тогда можно подумать о том, что люди предрасположены враждовать.

Если вас приучили к тому, что вы лучше всех и ваша семья или группа самые достойные с исключительными правами, то вам придётся всё время конфликтовать с теми, кто не такой как вы.

Если вас воспитывают хорошими людьми, но при этом учат соревноваться с другими более гибко, хитро и коварно, в этом случае вы также начнёте задиаться и конфликтовать.

**12. Некоторые исследования показывают, что подростки, которые придираются и ставят себя выше других, тем самым стремятся повысить свой статус, особенно в глазах представительниц противоположного пола, полагая заполучить их особое расположение к себе.**

В моей школе это точно так!

Подростки, которые задирают других, являются более доминантными, по крайней мере, физически. Я не уверен насчёт их здоровой психики.

Я не думаю, что подростки должны быть задирами, чтобы казаться уверенными или доминантными. Я предпочитаю общаться с интеллектуально продвинутыми ребятами.

Вот что я думаю (*Напишите всё, что хотите.*):

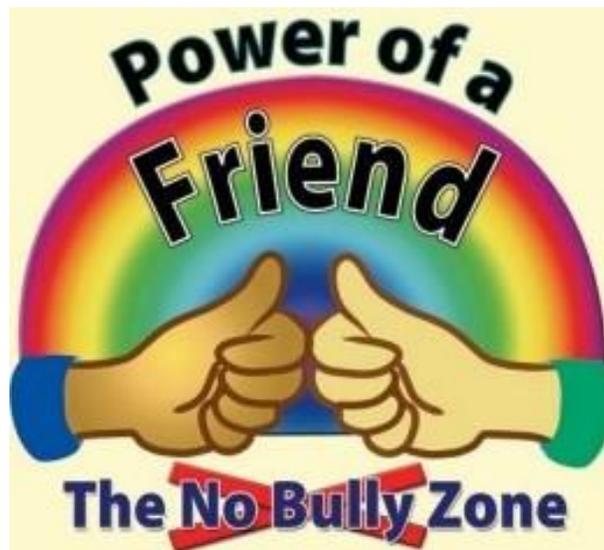


**13. Некоторые исследования также показывают, что с помощью придинок и измывательства задиры получают больше позитивного внимания к себе со стороны других, которые начинают с ними считаться или даже уважать.**

- Они получают гораздо больше внимания, но у меня нет уверенности в том, что это правильно.
- Я думаю, что задиры, независимо от того – мальчики или девочки, учатся друг у друга способам препирательства, и каждый хочет быть сильнее другого, самым «крутым», привлекательным и уважаемым.
- Когда задиры тянутся друг к другу, стоит подумать о том, не замешаны ли здесь их гены.
- Вот что я думаю (*Напишите всё, что пожелаете.*):

**14. Некоторые исследования говорят, что борцы с буллингом должны отказаться от мысли, что мы можем убедить подростков-хулиганов посмотреть на мир глазами своих жертв – мол, молодой мозг просто не работает таким образом. А что думаете вы?**

- Я согласен с этим утверждением – хулиганы, которых я видел, никогда не считаются ни с чьим мнением, кроме своего собственного.
- Я думаю, что эти исследования неверны. Когда люди проходят через переживания и внутреннюю переоценку своих действий, они часто меняются. Задира, который поймёт, что он причиняет кому-то серьёзный вред – если он в здравом уме – в следующий раз хорошо подумает, прежде чем причинить вред другому человеку.
- Если задиры действительно хотят исправиться – они могут посмотреть на себя глазами своей жертвы. Вероятно, они сами были когда-то жертвой посягательств других.



### **Сходства vs различий**

**15. Мы, люди, склонны замечать, кто похож на нас, а кто от нас отличается. Это основа человеческой социализации.**

- Я не знаю, почему мы так делаем. Мне нравятся люди, которые отличаются от меня. Я узнаю от них больше, чем от людей похожих на меня.

Иногда люди, которые отличаются от меня, заставляют меня напрягаться, потому что я не знаю о чём с ними говорить.

Я думаю, что люди есть люди. У всех нас есть сходства и различия. Это делает нас похожими больше, чем отличает нас друг от друга.

**16. Считаете ли вы по-прежнему, что для того чтобы жить мирно и в безопасности, мы должны всегда идентифицировать себя с какой-то группой или сообществом?**

Идентификация со своей группой всегда казалась мне наиболее комфортной и безопасной.

Я думаю, что принадлежность к группе имеет свои положительные преимущества, но я не хочу игнорировать интересы других групп.

В группе нужно быть осведомлённым и знающим, чтобы не исключать людей из других групп, даже если они ваши оппоненты или недоброжелатели.

Когда мы воспитываемся в семье с традиционными устоями и ценностями, осознание других обычаев и убеждений происходит гораздо медленнее.

Несмотря на то, что мы живём в глобальном сообществе, люди не склонны мыслить в глобальном масштабе. Как говорится, своя рубашка ближе к телу.

**17. Нам нужно помнить:**

Чем больше мы создаём несовместимых различий в нашем сознании, тем больше конфликтов мы получаем внутри нас.

Чем больше противоречий мы ощущаем внутри себя, тем больше конфликтов мы создаём вне нас, в общении с другими людьми.

- Конфликты между людьми обостряют отношения между народами и зачастую приводят к войнам.
- Конфликты и войны заставляют тратить всё больше средств и фондов на вооружение вместо того, чтобы кормить нуждающихся и голодных, строить новые дома, развивать образование и культуру, поддерживать здоровье, укреплять безопасность и мир между народами.
- Мне нужно научиться мыслить глобально и действовать локально на основе уважения и понимания других людей, которые отличаются от меня, и вовремя останавливать любое предубеждение, возникающее внутри меня. Только тогда я смогу сделать мир лучше и добрее.



**Каждый день, когда вы ощущаете внутри себя конфликт, есть возможность спросить себя:**

**Что я ощущаю? Что меня беспокоит?  
Какие мысли возникают в моей голове?  
Что я вижу на самом деле?**

**Это позволит вам наблюдать за собой без предубеждений и осуждений, без воздействия на вас внешних факторов.**

**Понимая себя, вы осознаёте свою ответственность за то, чтобы сделать жизнь просвещённой, справедливой и ненасильственной, основанной на любви, свободе, мире, красоте и добродетели.**

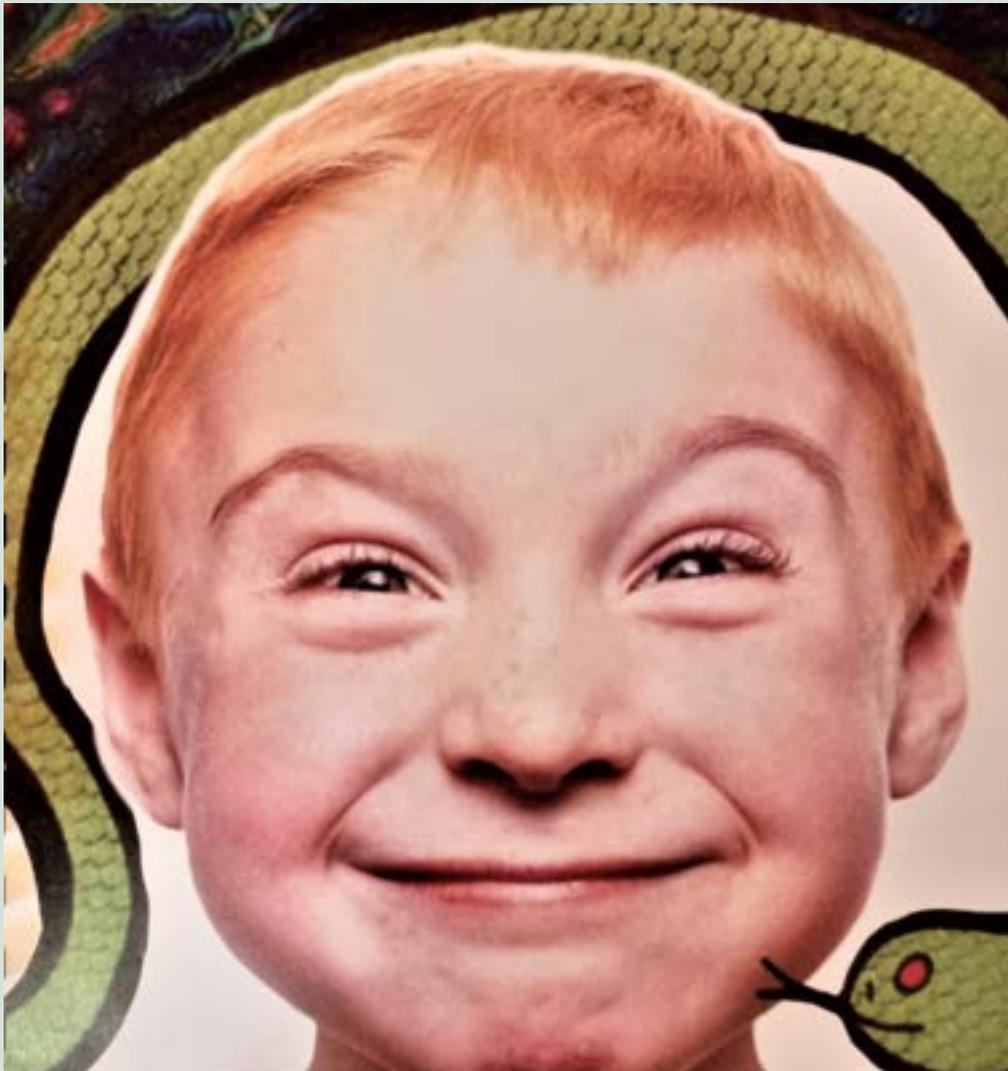
**Если вы научитесь управлять собой, вы научитесь управлять миром!**

**Скажите себе: «Мир начинается с меня!»**

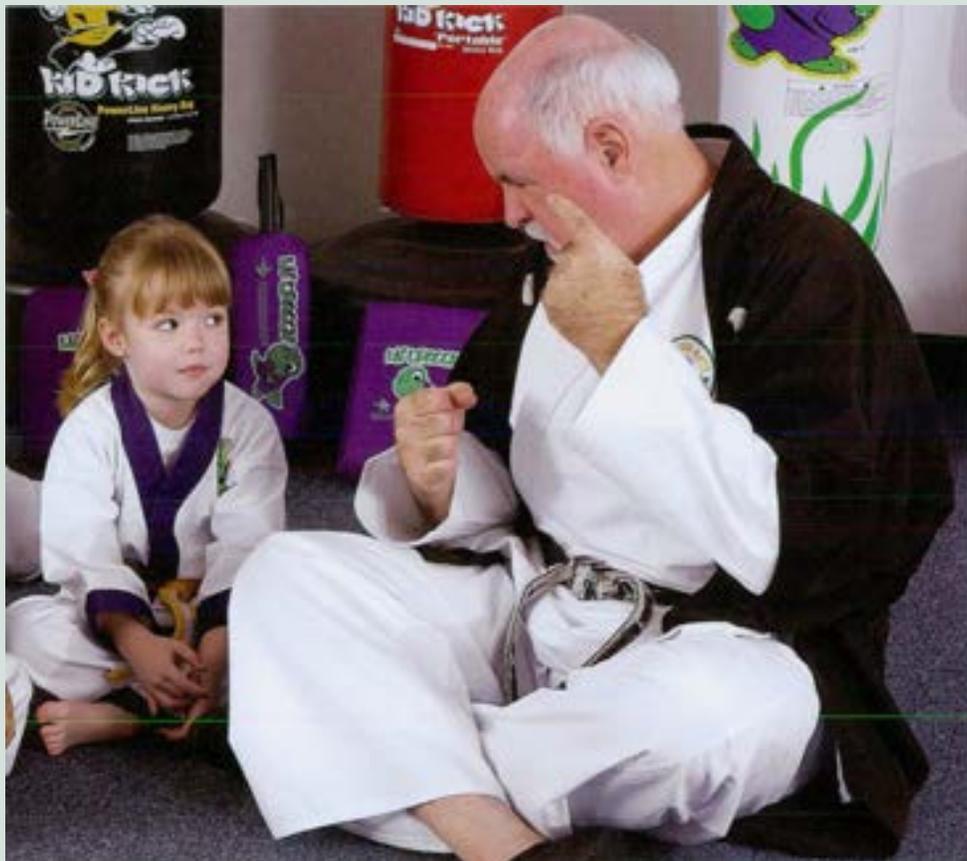


**«Я вижу, что мне нравится задавать вопросы!»**





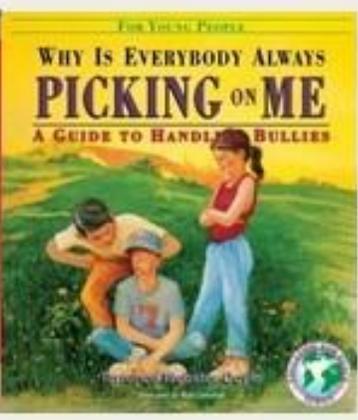
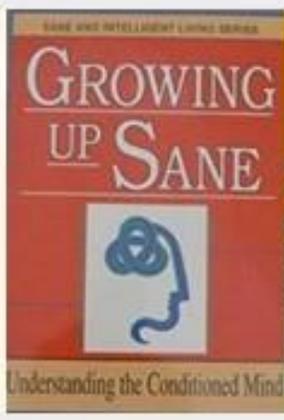
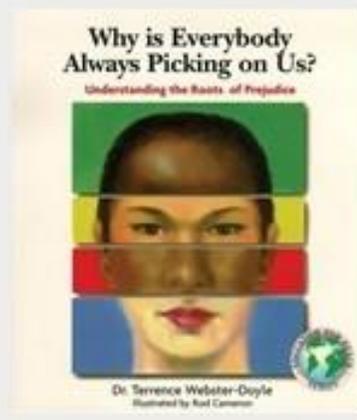
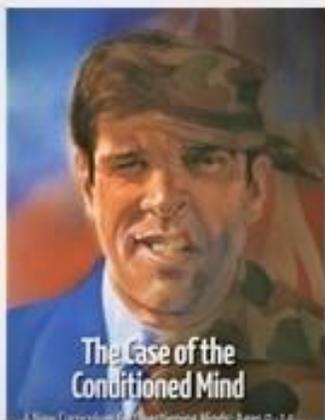
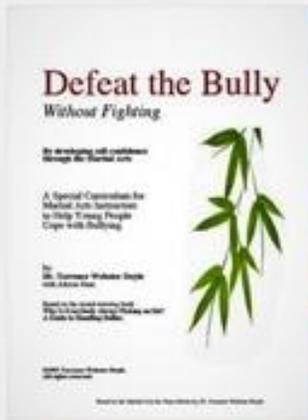
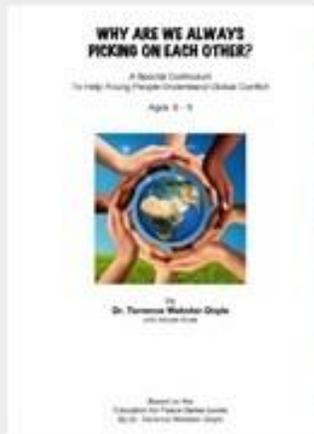
Не будь задирой и не враждуй!  
Не будь жертвой своих негативных эмоций и предрассудков!  
Учись жить в мире и согласии!



Используй свой ум, вместо кулака...  
Нет пути к миру, мир – это путь.



Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла  
Some of Books by Terrence Webster-Doyle

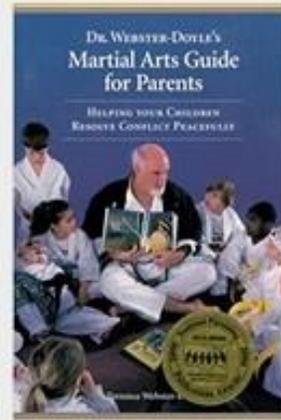


[www.bravenewchild.org](http://www.bravenewchild.org)  
<https://www.preventingwar.org>  
<https://biocogneticsedu.org/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:  
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



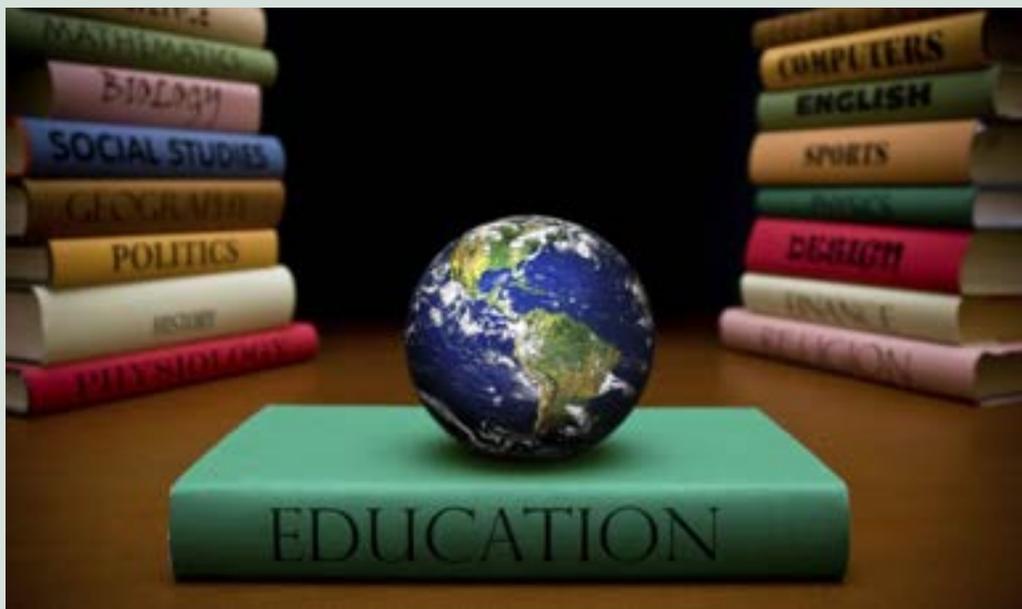
<https://atrium.soc.org/m-ap-landing.php>



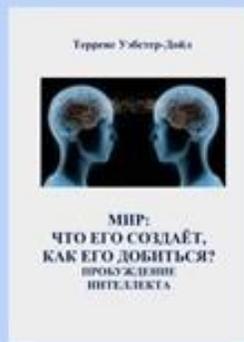
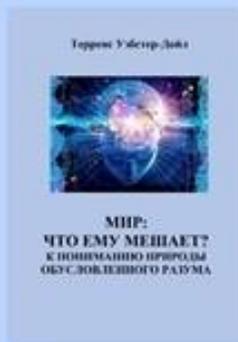
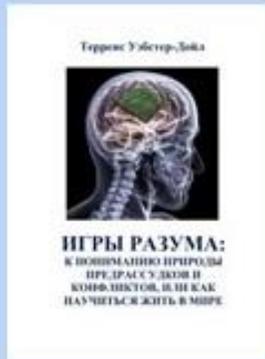
Т. Уэбстер-Дойл и его программа  
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»



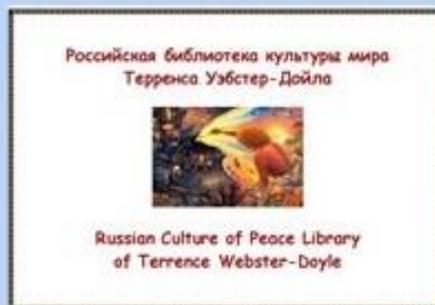
Учись жить в мире без насилия и вражды.



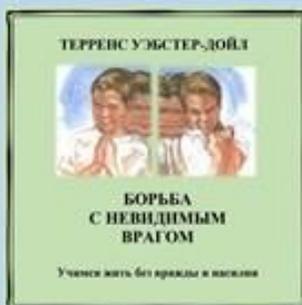
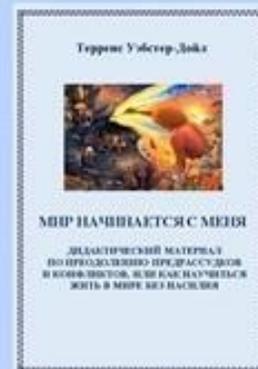
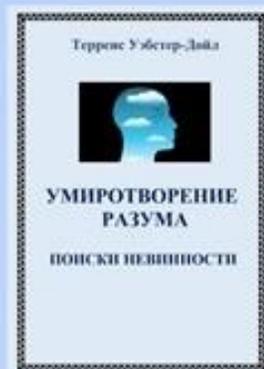




Терренс Уэбстер-Дойл



Джейн Уэбстер-Дойл





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

Терренс Уэбстер-Дойл



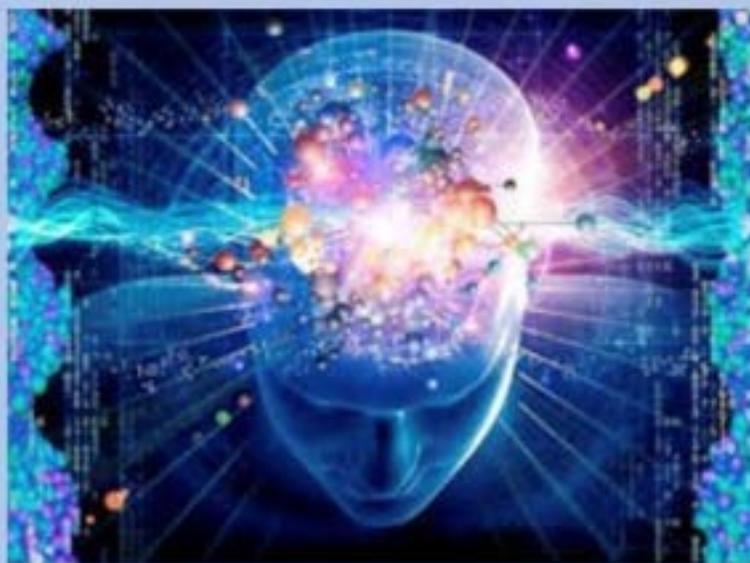
**ИГРЫ РАЗУМА:  
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ ПРЕДРАССУДКОВ И  
КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИР**



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

Из всех работ, которые я когда-либо написал, именно этот текст, состоящий из двух разделов, является самым важным для меня. Как мне представляется, в нём уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, который концентрируется в сознании человека, его мозге. Учитывая природу и биологическую эволюцию человека, – эта гипотеза видится мне вполне логичной и обоснованной. Нескончаемое теоретизирование в изучении причин возникновения конфликта, как показывает опыт, мало приносит пользы. Что остаётся всякий раз незамеченным – это то, что конфликт – не проблема, которую нужно решить, но специфика нашего восприятия себя и друг друга в мире. Конфликт есть реальность, которую нам следует изучить и понять. Парадокс состоит в том, что мысль пытается решить проблемы, которые она часто сама и создает. В своей книге я пытаюсь показать, что мир не может держаться на силе, он держится только на понимании и основанном на этом понимании нашем конкретном и ответственном участии, здесь и сейчас.

**Терренс Уэбстер-Дойл**



**МИР:  
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ?  
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ  
ОБУСЛОВЛЕННОГО РАЗУМА**



**Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Peace: what prevents it? Understanding the conditioned mind. – Самара, 2021. – 84 с.**

Всё лучшее в человеке связано с миром. Чтобы добиться мира, мы должны понять, что ему мешает, а что мешает – так это сама наша предрасположенность к этно- и социоцентризму. Истоки конфликтов лежат в нашей предыстории, в биологической предрасположенности нашего мозга защищать себя от внешних угроз – мнимых и реальных. Все конфликты между людьми и культурами сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия – образов врага, недруга, соперника и обидчика. Человек порою не замечает, как сам становится жертвой собственных предрассудков. Мы многое можем изменить, если освободим свой разум от предрассудков и научимся управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур и стереотипах поведения, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Преодоление конфликтов невозможно 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.

**Терренс Уэбстер-Дойл**



**МИР:  
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ,  
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ?  
ПРОБУЖДЕНИЕ  
ИНТЕЛЛЕКТА**



**Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что его создаёт, как его добиться = Peace:  
What Creates It? The Awakening of Intelligence.  
– Самара, 2021. – 156 с.**

Предлагаемая вниманию читателя книга есть третья часть тематической трилогии, в которой автор рассматривает ключевые вопросы понимания первопричин войны и мира, насилия и согласия, хаоса и порядка во взаимоотношениях людей, народов и культур. 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? Ответы на эти вопросы позволяют заглянуть за кулисы большой и беспокойной человеческой жизни, найти там что-то важное и полезное, и прояснить то, что может сделать наш мир лучше и безопаснее.

Терренс Уэбстер-Дойл



Complete **Peace** Trilogy

**МИР:  
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ,  
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ И  
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ**



**Уэбстер-Дойл, Т. 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.**

Предлагаемая вниманию читателю книга есть полная трилогия, состоящая из трёх ранее изданных брошюр по миротворчеству. Этот текст, включает три основные части, в которых уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, сосредоточенных в сознании человека, его мозге. В книге показывается, 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.

Терренс Уэбстер-Дойл



**УМИРОТВОРЕНИЕ  
РАЗУМА**

**ПОИСКИ НЕВИННОСТИ**



**Уэбстер-Дойл, Т. Умиротворение разума: поиски невинности  
= Terrence Webster-Doyle. Peace of Mind. A Quest for Innocence. –  
Самара, 2021. – 168 с.**

История человечества есть неустанный и драматичный поиск идей, с помощью которых люди пытаются умиротворить разум и защитить себя от посягательств внешних сил как природных, так и социальных. Это похоже на битву за невинность, в которую вовлечены политические, идеологические и религиозные движения самых разных толков и устремлений. Существующие идеалистические теории, психодуховные опыты и убеждения лишь успокаивают человека, уводя его от напряжённой работы интеллекта. В книге обосновывается взгляд на волнующие вопросы современности в контексте понимания истоков человеческих заблуждений и всего того, что мешает сделать мир добрее, справедливее и безопаснее.

**Терренс Уэбстер-Дойл**

**ПОЧЕМУ МЫ  
ПРИДИРАЕМСЯ  
ДРУГ К ДРУГУ?**



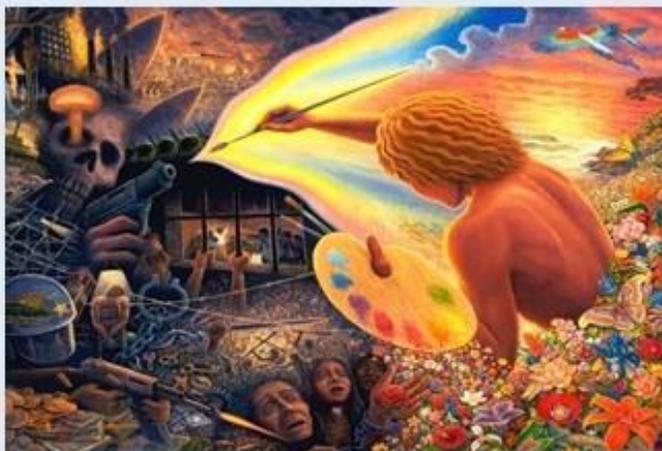
**Как находить согласие с людьми  
и жить без вражды и насилия**



**Уэбстер-Дойл, Т. Почему мы придираемся друг к другу?  
Как находить согласие с людьми и жить без насилия.  
Дидактический материал для понимания природы войны и  
мира = Terrence Webster-Doyle. Why Do We Pick On Each  
Other? – Самара, 2021. – 100 с.**

Пособие содержит дидактический материал для понимания природы войны и мира, освоения навыков находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предрассудков и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, социальной предвзятости и недоверии, 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.

**Терренс Уэбстер-Дойл**



## **МИР НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ**

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

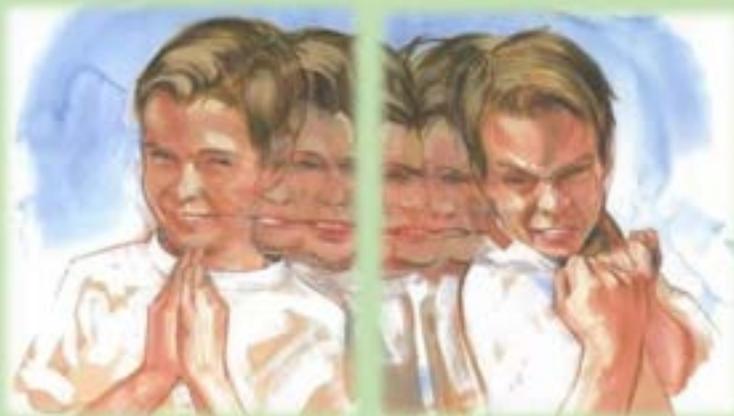


**Уэбстер-Дойл, Т. Мир начинается с меня. Учебная мини-программа по преодолению предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире без насилия = Terrence Webster-Doyle. Peace Begins with Me. – Самара, 2021. – 100 с.**

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.

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

**ТЕРРЕНС УЭБСТЕР-ДОЙЛ**



**БОРЬБА  
С НЕВИДИМЫМ  
ВРАГОМ**

**Учимся жить без вражды и насилия**



**Уэбстер-Дойл, Т. Борьба с невидимым врагом. Учимся жить без вражды и насилия = Fighting the Invisible Enemy. Solving conflict nonviolently: научно-популярное издание.  
– Самара, 2021. – 240 с.**

Эта книга против насилия во всех его проявлениях, в том числе пропагандой его на теле– и видеозэкранах, в виртуальных играх, в интернете и на страницах иллюстрированных журналов. Реакция мозга на зрительные образы насилия может иметь весьма опасное влияние на человеческое поведение. Именно так во всем мире поддерживается жестокость в людях. Такова рабочая гипотеза исследователя, стремящегося разобраться в принципах жестокости и помочь подрастающему поколению научиться достигать взаимопонимания и жить в мире друг с другом.

Терренс Уэбстер-Дойл



Complete **Peace** Trilogy

Terrence Webster-Doyle



Игры разума



Мир: что ему мешает?



Мир: что его создаёт?

**МИРОТВОРЧЕСТВО  
КАК КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА,  
ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИРЕ  
В КНИЖНОЙ ТРИЛОГИИ О ПРИРОДЕ  
ПРЕДРАССУДКОВ И КОНФЛИКТОВ**

**Russian Edition 2021**

**ТЕРРЕНС УЭБСТЕР-ДОЙЛ**

**Can Teaching Peace Education  
Prevent Peace?**



**МОЖЕТ ЛИ ОБУЧЕНИЕ И  
ВОСПИТАНИЕ В ДУХЕ МИРА  
ПОМЕШАТЬ ДОСТИЖЕНИЮ  
РЕАЛЬНОГО МИРА И  
СОГЛАСИЯ?**

Терренс Уэбстер-Дойл



# **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА**

---

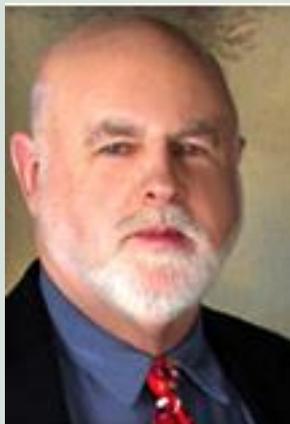
ДОСТИЖЕНИЕ МИРА  
ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ И РАЗРЕШЕНИЕ  
КОНФЛИКТА БЕЗ НАСИЛИЯ



**Уэбстер-Дойл, Т. Перетягивание каната. Достижение мира через понимание и разрешение конфликта без насилия = Tug of war: peace through understanding and solving conflict nonviolently: научно-популярное издание. – Самара, 2021. – 208 с.**

Цель книги дать молодому поколению представление о том, как жить в мире и согласии, без насилия и конфликтов, понять реальные возможности строить сбалансированные отношения между людьми как на индивидуальном, так и глобальном уровнях. Причина почти всех конфликтов в неправильном и искажённом восприятии друг друга, в деструктивных стереотипах и предрассудках обусловленного мышления. Так запускается эскалация недоверия, обид и розни. Автор стремится помочь людям разобраться в причинах страха и жестокости, научиться достигать взаимопонимания друг с другом.

## 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**

## **Укрощение задиры**

**Обречены ли мы ссориться?**

**От детской площадки до поля битвы, или о том, как не  
быть задирой, и научиться жить в мире и согласии**

---

Дидактический материал  
по преодолению страха, предрассудков и конфликтов  
во взаимоотношениях с людьми

Редактор В.И. Ионесов

*В пособии использованы иллюстрации из книг  
Т. Уэбстер-Дойла, арт-миротворческого проекта «Открытки мира»,  
анимационного фильма «Задира» (автор А. Береза), а также рисунки и  
фотографии из открытых источников*

Корректор: Л.В. Кузьмина

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

Подписано в печать 25.12.2021  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Объём 15,0 усл. п.л.  
Тираж 350 экз.

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

**Для вопросов и заметок / For questions and notes**



**Данная учебное пособие содержит дидактический материал по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков, вражды и посягательств. Обречены ли мы ссориться и враждовать? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений, страха и агрессии, научится понимать природу своих беспокойств и управлять эмоциями. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин страха и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.**

