

Терренс Уэбстер-Дойл

ИСПЫТАНИЕ МИРОМ

РОЖДЕНЫ ЛИ МЫ ДЛЯ ВОЙНЫ?



**20 ПОЛЕЗНЫХ ТВОРЧЕСКИХ УРОКОВ,
ДАЮЩИХ ЗНАНИЯ О ТОМ,
КАК 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
BioCognitive Learning Center Education
Brave New Child Peace Museum
Regional Branch of International “Teacher Association”

by Dr. Terrence Webster-Doyle with Adryan Russ
based on the internationally acclaimed, award-winning
Youth Peace Literacy Books

Terrence Webster-Doyle

THE TEST OF THE PEACE

**ARE WE BORN HARDWIRED
FOR WAR?**

A WORKBOOK TO HELP STUDENTS
UNDERSTAND WHAT CREATES CONFLICT

20 HELPFUL AND CREATIVE LESSONS
FOR PEACE

Samara 2022

Терренс Уэбстер-Дойл

ИСПЫТАНИЕ МИРОМ

**РОЖДЕНЫ ЛИ МЫ ДЛЯ
ВОЙНЫ?**

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ,
ЧТОБЫ ПОМОЧЬ УЧАЩИМСЯ ПОНЯТЬ,
ЧТО ПОРОЖДАЕТ КОНФЛИКТЫ

20 ПОЛЕЗНЫХ ТВОРЧЕСКИХ УРОКОВ,
ДАЮЩИХ ЗНАНИЯ О ТОМ,
КАК ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ

Самара 2022

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

У 97

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Испытание миром: рождены ли мы для войны? Дидактический материал в помощь учащимся понять, что порождает конфликты. 20 полезных творческих уроков, дающих знания о том, как жить в мире и согласии / Т. Уэбстер-Дойл; пер. с англ. В.И. Ионесова. – Самара: Прайм, 2022. – 240 с.

Данное учебное пособие содержит дидактический материал, предназначенный для учащихся с целью получения знаний о природе конфликтов и освоения навыков жить в мире и согласии, без предрассудков, вражды и насилия. Предопределены ли люди враждовать и сражаться? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений, страха и агрессии, научится понимать причины беспокойств и управлять эмоциями. Понимание первопричин страха и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Пособие представляет интерес для всех, кто хочет обрести навыки культуры мира, стремится противостоять насилию и понять откуда проистекают страх, предрассудки и конфликты в отношениях между людьми и народами.

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

Печатается по изданию с дополнениями и уточнениями

Webster-Doyle, Terrence (with Adryan Russ)

Are We Born Hardwired for War? A workbook to help students understand what creates conflict. 20 helpful and creative lessons.

Atrium Society Publications, 2012. – 185 p.

Творческий консультант: Creative Consultant

Джин Уэбстер-Дойл / Jean Webster-Doyle

© Т. Уэбстер-Дойл, 2022

**Эта учебное пособие в виде рабочей тетради
посвящено молодым людям,
которые хотят остановить конфликты,
научиться созидать и укреплять мир
в отношениях между людьми и народами**

*«Как орел был убит стрелой,
выпущенной из крыла его собственного пера, так и рука
мира ранена своим собственным мастерством»*

– Хелен Адамс Келлер
/ Helen Adams Keller (1880-1968)



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ	13
ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ЮНОГО ЧИТАТЕЛЯ	17
ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ	21
 I. ВОЙНА НАЧИНАЕТСЯ С ПРЕДРАССУДКОВ	 23
УРОК 1 МЫ ЖИВЁМ В ПЛЕНУ ВООБРАЖЕНИЯ	24
 УРОК 2 МОЛЧАНИЕ КАК ОРУЖИЕ	 32
 УРОК 3 В ПОИСКАХ ИСТИНЫ	 42
 II. БИТВА ВНУТРИ НАС	 54
 УРОК 4 СТРАХ – ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО СТОИТ БОЯТЬСЯ	 55

УРОК 5 МОЁ СТРЕМЛЕНИЕ ВЫЖИТЬ	65
УРОК 6 ЗАХВАЧЕННЫЙ СВОИМИ МЫСЛЯМИ	75
УРОК 7 ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ПРОШЛОМ ПРОДЛЕВАЕТ СОН РАЗУМА	84
УРОК 8 ВТОРГАЕТСЯ ЛИ МОЁ ПРОШЛОЕ В МОЁ НАСТОЯЩЕЕ?	93
III. КОГДА ВНУТРЕННИЕ БИТВЫ СТАНОВЯТСЯ ВНЕШНИМИ СРАЖЕНИЯМИ: БУДЬ НА СТОРОНЕ МИРА, А НЕ ВОЙНЫ	106
УРОК 9 ПОНИМАНИЕ, СОЗДАЮЩЕЕ СВОБОДУ	107
УРОК 10 ОСТАНОВИ КОНФЛИКТ И СОТВОРИ МИР: ЭТО ЗАЙМЁТ ВСЕГО МГНОВЕНИЕ	115

УРОК 11 В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО	127
УРОК 12 ОБЪЕДИНИВШИСЬ, МЫ ВЫСТОИМ, РАЗДЕЛИВШИСЬ – ПРОПАДЁМ	136
УРОК 13 ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОТИВОСТОЯЩИХ СИЛАХ	145
IV. ОБРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДЕРЖАТ МОЁ МЫШЛЕНИЕ В СПЯЧКЕ	153
УРОК 14 КОГДА ВРАГ ЕСТЬ ИЛЛЮЗИЯ	154
УРОК 15 ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СУПЕРГЕРОЙ ЛОЖНЫМ ПЕРСОНАЖЕМ?	163
УРОК 16 ВОЙНА – СПЯЩИЙ РАЗУМ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?	173
УРОК 17 ЧТО МЕШАЕТ МИРУ?	184

V. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ СНА РАЗУМА	190
УРОК 18	191
ДОРОГА, ПО КОТОРОЙ ПОЧТИ НЕ ХОДЯТ	
УРОК 19	200
МИР МОЖЕТ НАСТУПИТЬ В ОДНО МГНОВЕНИЕ	
УРОК 20	207
ПРОБУЖДЕНИЕ: НЕТ ПРЕДРАССУДКА – НЕТ ВРАГА, – НЕТ ВОЙНЫ	
ПРИЛОЖЕНИЕ	219
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ	236

ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Тем, кто желает использовать данное учебное пособие для проведения занятий по культуре мира и предотвращению насилия, я предлагаю 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 заполонили 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.



*Что есть жизнь? Жизнь – это путь.
Понимание – путеводитель.
Рисунок Анастасии Шатовой.*

ВВЕДЕНИЕ 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 гоняются 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 распри находится в каждом из нас, здесь и сейчас – в том, предосудительном мышлении, которое всякий раз принуждает нас неправильно поступать, ссориться, защищаться и сражаться.

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 нас 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

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ДЕТЕЙ

*Билль о правах и обязанностях детей
для общества, свободного от задира и хулиганов*
<http://www.atriumsoc.org/empowerment.php>

- ☐ Я имею право не подвергаться издевательствам или физической боли и несу ответственность за использование способов мирного разрешения конфликтов.
- ☐ Я имею право на то, чтобы меня не оскорбляли и не унижали, и несу ответственность за то, чтобы понять, что могло бы заставить меня поступать так же с другими.
- ☐ У меня есть право не подвергаться нападкам со стороны задира, потому что я не принадлежу к какой-либо группе, посягающей на интересы других, и несу ответственность за понимание недопустимости какого-либо группового посягательства.
- ☐ Я имею право на то, чтобы меня не высмеивали и не принижали, лишь потому что я «другой», и несу ответственность за то, чтобы не придирается к другим из-за каких-либо различий.
- ☐ Я имею право не подвергаться издевательствам из-за расы, пола или культуры и несу ответственность за то, чтобы понять, почему это происходит.
- ☐ Я имею право не подвергаться издевательствам из-за моей внешности и несу ответственность за то, чтобы не придирается к самому себе лишь за то, что, как мне кажется, другие могут подумать обо мне.
- ☐ У меня есть право не быть объектом поддразнивания и насмешек, лишь потому что я не так умён, как некоторые, и я несу ответственность за то, чтобы просвещать и воспитывать себя, стремиться к знаниям, оставаться самим собой и быть благоразумным в силу своих возможностей.
- ☐ У меня есть право не подвергаться издевательствам, потому что я не такой атлетически сильный, как некоторые, и я несу

ответственность за поиск тех видов занятий, которые дают мне ощущение благополучия.

☐ Я в праве не позволять другим издеваться надо мной, лишь от того, что я ниже, выше или слабее тех, кому что-то во мне не нравится, и несу ответственность за то, чтобы стать просвещённым, физически развитым, сильным и миролюбивым.

☐ У меня есть право познавать, понимать и объяснять природу действий задир и хулиганов и с помощью своих интеллектуальных навыков противостоять их деструктивному поведению, не причиняя им вреда, и несу ответственность за обучение других людей этим навыкам, чтобы они также могли защитить себя от возможных издевательств.

☐ У меня есть право защищать себя от посягательств и несу ответственность за гуманное использование своих знаний и навыков предотвращать насилие.

**Каждый ребёнок во всём мире имеет основное право
на уважительное отношение к себе и со своей стороны
обязан уважать всех остальных.**

Мы просим всех поддержать этот Билль о правах и обязанностях детей в обществе, свободном от хулиганства, и призываем всех, кто живёт или работает с детьми, помочь им научиться жить в безопасном мире, без вражды и конфликтов, где не должно быть места для издевательств, вызванных предвзятым мышлением, предрассудками и нетерпимостью.

I. ВОЙНА НАЧИНАЕТСЯ С ПРЕДРАССУДКОВ

«В жизни нет ничего, чего бы стоило бояться, есть только
то, что нужно понять. Сейчас самое время больше
понимать, чтобы меньше бояться».

Мария Склодовская-Кюри (1867-1934)

Предрассудки подобны отображениям
в Зале кривых зеркал.
Все искажённые образы,
которые вы видите исходят только от вас.

Урок 1 МЫ ЖИВЁМ В ПЛЕНУ ВОООБРАЖЕНИЯ



Мой мозг



Планета Земля

**Мой мозг – поле битвы.
Может ли это быть причиной
нескончаемых войн на планете Земля?**

**Если я смогу остановить битву в моём мозгу,
быть может, удастся остановить и другие битвы на
планете?**

**1. Ощущаете ли вы когда-нибудь, что внутри вас идет
борьба?**

- ☐ Да! Это похоже на грозу в моей голове.
- ☐ У меня сводит живот, и я хочу к кому-то придраться.
- ☐ Я теряюсь в своих мыслях и не могу сосредоточиться.

2. Думаете ли вы, что борьба внутри вас вызвана страхом?

- ☐ Среди моих знакомых есть люди, которые вызывают у меня желание к ним придраться.

- ☐ Случаются вещи, которые иногда заставляют меня бояться.
- ☐ Иногда борьба внутри меня происходит сама собой и выводит меня из равновесия.

3. Как вы думаете, мы ссоримся по веской причине?

- ☐ Да! Я злюсь, и мне нужно выпустить это наружу.
- ☐ Если я не буду казаться сильным, люди будут обходить меня стороной.
- ☐ Препирательство с другими и ставка на силу помогают мне чувствовать себя в безопасности.
- ☐ Любая ссора исходит от предрассудков и предубеждений.

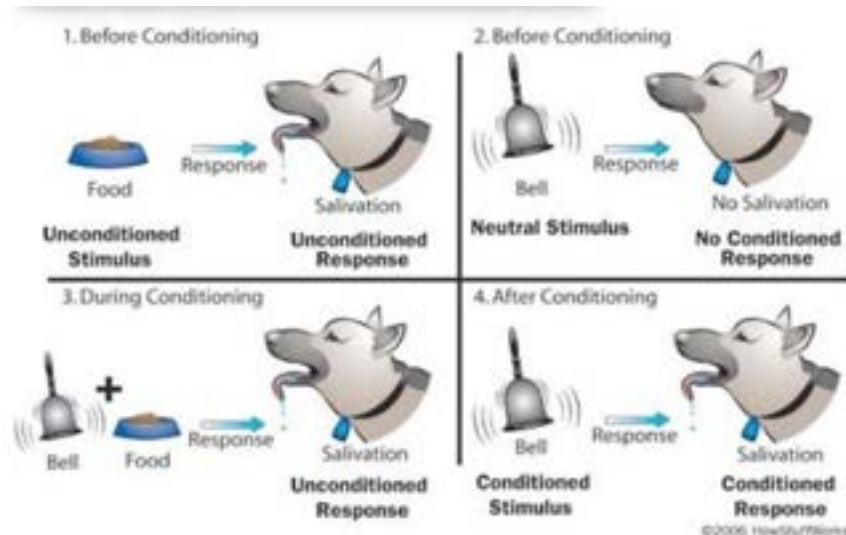
4. Считаете ли вы, что наш мозг «приучен» думать, что лишь в борьбе мы находим для себя защиту? Способно ли насилие обезопасить нас?



**Мозг зачастую даёт команду: «Сражайся или беги!»
Он как бы принуждает видеть всюду для нас угрозу,
даже там, где её нет.**

СОБАКИ ПАВЛОВА

Помните известный эксперимент академика Ивана Павлова с собаками? При звоне колокольчиков перед едой у домашних питомцев всякий раз начиналось слюноотделение. И так происходило при любом звоне колокольчиков, даже тогда, когда еды уже не было.



1. До обуславливающей реакции.
2. Перед звоном колокольчика.
3. Во время звона колокольчика.
4. После обуславливающей реакции – сигнала колокольчика.

**«Колокольчик звенит! Это значит, что скоро будет еда!
Я приучен пускать слюни! Гав!»**

- ☐ Как и собаки Павлова, мы тоже «пускаем слюни» при звонке «колокольчика», которым могут выступать самые разные наши привязанности, привычки и обычаи.
- ☐ Например, когда я боюсь определенных выпадов со стороны некоторых людей, это похоже на то, что их повторяющиеся и беспокоящие меня действия подобны звону «колокольчика».

☐ Я «пускаю слюну» и мгновенно завожу себя на борьбу, ищу виноватого или «жертву» своих эмоций. Я хочу стать своего рода воинствующим Дартом Вейдером* и сражаться.



«Ты не знаешь силы темной стороны!»
Дарт Вейдер (из художественного фильма «Звездные войны»)

5. Как вы думаете, суждено ли людям жить в заблуждении, что война необходима для выживания?

- ☐ Мне об этом иногда приходится думать на уроках истории.
- ☐ Трудно поверить, что война может быть полезна для чего-либо - или кого-либо.
- ☐ Если война не идёт на пользу нам, зачем мы постоянно её ведём?
- ☐ Я считаю, что если война – это захватывающее приключение, то: _____

6. Допускаете ли вы, что наши мысли изначально автоматически и глубоко предопределены к тем или иным видам насилия? Другими словами, заточены ли мы на сражение?

* Дарт Вейдер (англ. Darth Vader), также известный под своим настоящим именем как Энакин Скайуокер (англ. Anakin Skywalker) – центральный персонаж первых шести эпизодов саги «Звёздные войны».



«Идти сражаться – врагов не бояться»

- ☐ Ого! Похоже, я заточен на сражение. Мой мозг как машина!
- ☐ Как будто я подключен к автоматическому мозговому имплантату.
- ☐ Меня захватывает непрекращающийся кошмарный фильм в моём сознании.

7. Считаете ли вы, что мы всегда склонны автоматически верить тому, что нам говорят?

- ☐ Нет, но некоторые идеи кажутся универсальными и вечными.
- ☐ Нет. Раньше люди верили, что Земля плоская!
- ☐ Да, мы должны верить в кого-то и во что-то.
- ☐ Я всегда слушаю людей, но люблю сам проверять факты.

8. Не является ли желание сражаться ошибочным побуждением нашего мозга? Происходит ли сбой в работе нашего мозга каждый раз, когда мы конфликтуете?

- ☐ Это выглядит вполне правдоподобно, не так ли? Люди зачастую безудержно конфликтуют друг с другом без веских на то оснований?
- ☐ Люди веками ведут войны. Это бой или сбой нашего сознания?

☐ Мы не рождаемся с желанием воевать; войны начинают люди в силу сложившихся обстоятельств.



«Мне нужно бороться, чтобы выжить,
защитить себя и свою группу.
Хочешь мира – готовься к войне»

9. В первобытные времена люди больше всего полагались на инстинкт выживания. Жизнь была полна физических угроз. Если бы наши предки не защищались друг от друга, они сами могли подвергнуться нападению. Это происходило потому, что материальных благ было крайне мало, и часто делиться было нечем. В этой ситуации ставка на физическую силу доминировала во всём. Однако несмотря на то, что за многие тысячелетия материальный мир людей радикально изменился и стало меньше внешних угроз, люди по-прежнему используют физическую силу в борьбе за свои интересы. Делаете ли вы ставку на силу?

☐ Да, кто-то про меня сказал то, что мне не понравилось, и, почувствовав угрозу с его стороны, я поставил ему подножку.

☐ Когда мне не нравится тон моего собеседника, мне тут же хочется его подавить.

☐ У моей семьи есть убеждения, которые иногда критикуются другими, и этого достаточно, чтобы заставить меня враждовать, пробуждая во мне злость и агрессию.

☐ Однажды я ответил (или хотел ответить), применяя насилие, когда почувствовал угрозу. Что произошло: _____

Так сложилось, что люди чувствуют себя комфортно, когда принадлежат к группе, особенно к группе людей, которые одинаково думают и верят и, тем самым, ощущают и всеми способами поддерживают свою групповую солидарность.

☐ Ритуалы и обычаи помогают мне чувствовать себя комфортно.

☐ Знания помогают мне ощутить свою социальную принадлежность.

☐ Занятия спортом или профессиональные интересы помогают мне развить свою идентичность.

☐ Моя семья всегда умиротворяет мои тревожные мысли.

☐ Моя любимая группа – это: _____

10. Когда я попадаю в конфликтную ситуацию, я знаю, что мне нужно:

☐ Думать головой, а не вступать в физическую борьбу.

☐ Понимать, что, если возник конфликт, значит кто-то чего-то боится.

☐ Признать свой страх, понять его причину и придумать разумный способ справиться с ним.

Мы, люди, сильно заточены на сражение, где полем битвы является наш разум и чувства.

Часто мы верим в то, что с помощью насилия можно себя обезопасить. Сражаться – это хорошо.

Но правда в том, что война – это трагедия, кошмарный транс, сумерки нашего разума, результат предрассудков.

В каком воображаемом мире я живу?

**Остановить борьбу – значит освободить свой разум от
предубеждений и нетерпимости.**

Простое перетягивание каната ...может убить людей.



Скажи себе: «Мир начинается с меня!»

Урок 2

МОЛЧАНИЕ КАК ОРУЖИЕ



**«Я буду жить по принуждению!
Я буду делать как мне велят поступать мои чувства!»**

Не позволяй себе стать жертвой предрассудков и эмоций!

**Мы зачастую следуем внешним установкам, которые велят
нам что делать, как поступать и что говорить.**

**Меня учили делать то, что мне говорят, и я думаю,
что иногда мне это необходимо!**

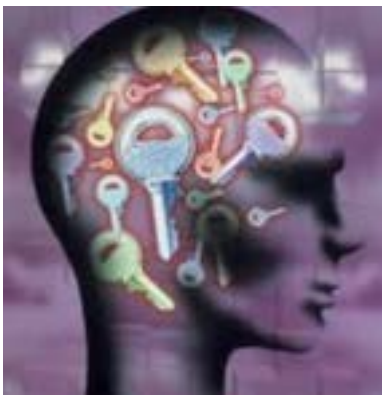
**Но бывают ли моменты, когда мне следует сначала задать
вопросы?**

**1. Похож ли я на робота, если я просто делаю то, что мне
говорят, и никогда не задаю вопросы? 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 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.
- ☐ По этому поводу я думаю так: _____

**Вопросы заставляют нас видеть больше, чем ответы.
Просто смотри, спрашивай себя и наблюдай,
и ты многое поймешь.
Мы учимся на собственном опыте.**

2. Лучший способ понять ситуацию, или других людей, или даже себя – это думать самому и задавать вопросы. Задавая вопросы, я могу добиться мира!



- ☐ Когда я задаю вопросы, мне кажется, что есть много дверей, которые я хочу открыть, чтобы узнать, что там внутри.
- ☐ Каждый мой вопрос – это ключ к пониманию того, что требует прояснения, например, почему кто-то из моих знакомых отличается от меня в своих интересах и поступках. Если я не буду задавать вопросы, я заслоню свой разум облаками путаницы и никогда не узнаю ответов.

☐ Я могу обстоятельно поговорить с человеком, который отличается от меня своими суждениями и предпочтениями. Возможно, поговорив, мы откроем друг для друга что-то новое, или, может быть, поймём, что мы не такие уж и разные.

☐ Первое, что я хотел бы спросить у своего собеседника – это: *(Напишите свой вопрос здесь):* _____

☐ Хорошо, сейчас я задам свой вопрос и открою дверь для новых идей и знаний!



☐ Я вижу, как молчание может быть оружием. Ведь не случайно говорят: «Слово – серебро. Молчание – золото». Если я не задаю вопросов, я могу оказаться непонятым кем-то или чем-то, а непонимание иногда может привести к разногласиям или драке.

☐ Я готов практиковать игру под названием «Я смотрю. Я спрашиваю. Я вижу». Все, что я делаю – это выбрать что-то или кого-то, о ком я хочу узнать, или что-то для себя прояснить.

Я смотрю *(Выберите что-то или кого-то для наблюдения. Опишите то, что вы видите, здесь):* _____

Я спрашиваю *(Решите, какой вопрос вы хотите задать этому человеку или кого вы хотите спросить о чём-то. Запишите его здесь):* _____

Теперь идите и спрашивайте!

Я вижу *(Ответ напишите здесь):* _____

Это называется искусством творческого недовольства. Вы можете не принимать факт, пока не проверите его сами!



3. Давайте потренируемся задавать вопросы! Попробуйте сами придумать их. Вы готовы? Ниже приведено первое слово каждого вопроса, который вы можете задать. Просто пропишите любой вопрос, который вы хотите задать!



Кто? _____



Что? _____



Где? _____



Когда? _____



Как? _____



Почему? _____

4. Заставили ли вас эти вопросы задуматься о том, о чём вы не думали раньше? Например? (Используйте место ниже, чтобы заполнить то, о чём вы подумали): _____

5. В любой момент, когда внутри нас зарождается конфликт, или мы чувствуем приближение ссоры, мы можем задать себе вопросы, которые могут реально помочь устранить противоречия!

6. На следующей странице вы увидите Древо анализа конфликта, где вы можете задать себе всевозможные вопросы о борьбе внутри себя. Есть ли то, что вас беспокоит и тревожит? Готовы ли вы спросить?



Спросите себя:

СИМПТОМЫ: Внутри меня идет борьба. Каковы симптомы?

ПРИЧИНЫ: Каковы возможные причины конфликта внутри меня?

ПОНИМАНИЕ: Что я знаю об этом конфликте?

ПЛАН: Что я могу сделать, чтобы предотвратить конфликт?

ДРЕВО АНАЛИЗА КОНФЛИКТА



СИМПТОМ(Ы):

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА(Ы):

ЧТО Я ПОНИМАЮ:

**МОЙ ПЛАН ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ
ДАННОГО КОНФЛИКТА ТАКОВ:**





7. **Есть ли у вас конфликт с какой-либо группой? Если да, то с какой группой?**

☐ Да.

☐ Группа есть:

☐ Конфликт:



8. **Это потому, что вы принадлежите к другой группе, которая каким-то образом отличается от группы, которая вас не принимает?**

☐ В некотором смысле, да.

☐ Сильно отличается.



9. **Чем группа, с которой у вас конфликт, отличается от группы, к которой вы принадлежите? (Пропишите различия):** _____



10. **Считаете ли вы, что ваша группа в чём-то лучше, чем другая группа? Если да, то каким образом? (Напишите то, что вы думаете):** _____



11. **Идентифицируете ли вы себя со своей группой в силу того, что вам с ней более комфортно и безопасно? (Напишите всё, что вы думаете):** _____



12. **Допускаете ли вы, что, воспринимая свою группу как лучшую и противопоставляя её другим, вы рискуете тут же создать конфликт – в вашем сознании и в отношениях с другими? (Напишите всё, что вы думаете):** _____



13. **Когда мы чувствуем конфликт с другим человеком или другой группой, это верный признак того, что мы чего-то боимся! Что в другой группе пугает вас? (Напишите всё, что вы думаете):** _____



14. **Что в другой группе заставляет вас волноваться, переживать и враждовать? Используйте своё Древо анализа конфликтов, чтобы внимательно посмотреть, что вызывает конфликт (Напишите всё, что вы думаете):** _____



15. **Пришло ли для вас время пробудить свой разум, понять и принять различия между вашей группой и другой группой? Не пора ли сосредоточиться на сходствах, а не на различиях?**

В принадлежности к группе нет ничего плохого!

**Проблема возникает только тогда, когда мы считаем,
что наша группа лучше другой!
Это порождает борьбу.**

**Всякий раз, когда идёт борьба между двумя
противоположными силами, возникает конфликт.**



Маленький конфликт



Большой конфликт

Урок 3 В ПОИСКАХ ИСТИНЫ



**Меня учили:
«Истина где-то рядом.
И если я буду продолжать искать, то найду её!»
Но, возможно, истина находится в том, кто ищет.
Это озарение?**

**Мой мозг – это мой командный центр.
Он хранит информацию и сортирует её.**

**Пришло время проверить мой сортировщик,
чтобы убедиться, что он собирает материал
в должном порядке и разумно!**

Я должен стать искателем правды!

1. Наши пять органов чувств сообщают нам о мире вокруг нас. Благодаря зрению, обонянию, вкусу, слуху и осязанию мы узнаём о людях, местах и вещах.



Они являются входным центром нашего мировосприятия.



Запах: Запах готовящейся еды даёт мне знать: ужин почти готов!



Слух: Когда я слышу сигнал пожарной тревоги, я останавливаюсь и жду, чтобы услышать, откуда он доносится, и куда спешат пожарные.



Осязание: Я наслаждаюсь своим чувством осязания, когда кладу руку на что-то мягкое.



Вкус: Когда шоколад тает на языке, я знаю, что это хороший продукт!



Зрение: Когда кто-то выглядит подозрительно, я получаю знак, что нужно быть осторожным.

☐ Моё любимое из пяти чувств – это чувство: _____

☐ Причина, по которой именно это чувство мне больше всего нравится, заключается в следующем: _____

Но есть и шестое чувство!

Наше шестое чувство ассоциируется с особым видением.

Наблюдение: Действительно, всё подозрительное есть знак тревоги и осторожности.

Зрение, смотрящее внутрь: Этот особый вид самонаблюдения мы можем назвать «проницательностью», или шестым чувством нашего мироощущения. Это шестое чувство позволяет нам осознавать свои мысли в самом процессе суждения и восприятия, чтобы понять, верны ли наши мысли или нет.

☐ Когда я встречаю незнакомца, я иногда думаю: «Он отличается от всех, кого я когда-либо встречал». Мой мозг как мой «внутренний компьютер» принимает и обрабатывает всю информацию через мои пять органов чувств. Мозг сравнивает этого человека со всеми другими людьми, которых я когда-либо встречал.

Моё шестое чувство может подсказать мне, не предвзято ли моё мнение или суждение о ком-либо или о чём-либо.

☐ Одну информацию мы сортируем так же, как и другие люди; другую – мы сортируем в индивидуальном порядке в силу нашей собственной привязанности к чему-то.

□ Способ мышления у нас один и тот же, но содержание разное из-за нашего сугубо личного опыта жизнедеятельности.



2. Ваш мозг – это ваш командный центр. Он хранит информацию и, основываясь на собранной базе данных, вы принимаете решения и предпринимаете те или иные действия.

□ Если меня научили думать, что моё выживание зависит от борьбы, я буду сражаться.

□ Если меня научат принимать тот факт, что моя жизнь зависит от правильного мышления, и мне прежде всего нужно понимать то, что меня беспокоит, я сначала буду думать, а не сражаться.

□ Если я научусь понимать, что моя жизнь во многом зависит от проницательности – от осознания того, какие мысли могут вывести меня из равновесия, я сначала присмотрюсь к себе и буду контролировать своё поведение.



☐ Конфликт так или иначе возникает из-за обусловленного мышления, которое жёстко закреплено в первичных структурах мозга человека. Эти архаичные структуры как бы принуждают меня держаться за всё то, что мне знакомо, и бояться всего чужого.

☐ Это может создать в моём сознании образ врага в лице «другого».

☐ Есть также заводящие меня эмоции, подталкивающие меня к конфликту. Иногда я не только думаю, что мне нужно бороться, но испытываю желание сражаться. Это происходит, когда мысли о враге обостряют мои эмоции и всюду навязывают мне мнимые угрозы.



☐ Иногда я не могу контролировать свой инстинкт борьбы и потом сильно сожалею о случившемся.

☐ Иногда негативные эмоции подавляют мой разум.

☐ Когда это происходит, я знаю, что в моём мышлении произошёл сбой, и мне нужно что-то действительно поправить.



«Алло? Вызываю командный центр мозга.
Есть кто-нибудь? Я ищу правду!»

3. Ваш мозг иногда не может определить, живёте ли вы во сне или наяву. Вам следует это проверить!

ЦЕНТР ВВОДА
(Пять чувств + Шестое чувство)



КОМАНДНЫЙ ЦЕНТР
(Мозг)



ЦЕНТР ВЫВОДА
(Мысли и действия)



4. Наш мозг во многом похож на компьютер:

- Оба используют электрические сигналы для передачи сообщений.
- Оба передают информацию.
- У обоих есть память, которая может увеличиваться.
- Оба могут выполнять логические задачи.
- Оба могут изменяться и модифицироваться.
- Оба могут быть повреждены.



5. Чем наш мозг отличается от компьютера:

Мозгу нужны питательные вещества для его жизнеспособности.

Как вы думаете, какие питательные вещества ему нужны?

Ваш мозг может самостоятельно придумывать новые идеи.
Какую новую идею вы можете предложить сегодня?

Мозг способен к воображению.
Что вы представляете себе прямо сейчас?

Мозг способен мыслить критически.

Что ваши мысли говорят вам прямо сейчас?

Мозг лучше интерпретирует внешний мир.
Как вы воспринимаете внешний мир?

Для мозга не существует «выключения».
Отключается ли ваш мозг ночью, когда вы спите, или он заставляет вас видеть сны?

Ваш мозг – чудесная вещь, не так ли?

6. Благодаря тому, что наш мозг воспринимает информацию, собирает её и сортирует, мы способны принимать решения и предпринимать действия, основанные на стремлении выжить. Иногда то, что, как нам кажется, помогает нам, на самом деле препятствует выживанию!

Цель № 1: Выжить!
Физически. Умственно. Эмоционально.



7. Но как насчёт нашего представления о том, что нам нужно делать, чтобы выжить? Является ли оно точным? Что и откуда мы знаем об этом?

8. Привязаны ли мы к иллюзии, что лучший способ выжить – стать частью группы, конкурирующей с другими группами?

9. Заложена ли в нас иллюзия, что наша безопасность в групповой солидарности?

- ☐ Мой мозг переполнен таким количеством информации, что иногда я не могу её упорядочить.
- ☐ В моём мозгу много кабинетов! Один офис связан со школой, другой – с домом, третий – с людьми, которых я знаю, четвертый – с моей работой. Есть и многие другие офисы, кабинеты и лабиринты в моём сознании.
- ☐ Я знаю, что, как и компьютер, мой мозг иногда даёт сбой.
- ☐ Каждый раз, когда я ощущаю, что назревает конфликт – между моими родителями и мной, между другом и мной, или между разными культурами в мире – я знаю, что этот конфликт во многом вызывается сбоем в работе мозга – предвзятым восприятием моего обусловленного мышления.



- ☐ Мне кажется логичным, что для того, чтобы остановить конфликт в мире, людям нужно остановить битвы в своих головах – ведь именно там всё начинается.
- ☐ Чтобы остановить конфликт, вызванный обусловленным мышлением, я должен осознать природу того, что мешает миру.
- ☐ Мне также нужно ПОНИМАТЬ первопричины конфликта и выяснить, почему и как он возникает.
- ☐ Я готов понять конфликт внутри себя, и это понимание позволит мне узнать, как зарождаются конфликты в мир

Конфликты в моей жизни



Один конфликт у меня между другом и мной:

- Причина, по которой, как мне кажется, у нас возник этот конфликт коренится в том, что: _____
- Один из способов, которым я лично мог бы предотвратить этот конфликт – это: _____



Другой конфликт между мной и моей семьей заключается в следующем:

- Причиной нашего конфликта является: _____
- Я могу взять на себя часть личной ответственности за этот конфликт, если: _____



Конфликт, который возникает между людьми, принадлежащими к разным культурам – это: _____

- Причиной этого конфликта является:
- Один из способов, с помощью которого люди могли бы предотвратить повторение этого конфликта:

Способ, которым я идентифицирую себя

- Группа, к которой я принадлежу, называется:
- Целью этой группы является:
- Я психологически и эмоционально идентифицирую себя с этой группой, потому что:
- Считаю ли я, что эта группа лучше, чем любая другая?
☐ Да, потому что...
- ☐ Нет, потому что...
- Как я думаю, эта группа защищает меня:
- Я начинаю понимать, что самая разумная группа в мире – это та, к которой принадлежим мы все: человеческая раса на планете Земля.



«Одна только мысль об этом
заставляет мой мозг работать успешно!»

Вы успешно продвинулись по пути понимания!

II. БИТВА ВНУТРИ НАС

«Не верь себе, когда всё представляется тебе в мрачном свете, все кажутся виноватыми, всем хочется сказать и даже сделать злое. Смотри на себя в таком состоянии ничего не предпринимая, и дожидайся, когда пройдет это состояние. Чем меньше будешь делать, находясь в этом состоянии, тем скорее оно пройдет: это воздержание так же нужно, как для пьяного сон».

Л.Н. Толстой (1828-1910)

Всё, что тебе действительно нужно,
находится по ту сторону страха.

Урок 4

СТРАХ – ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕГО СТОИТ БОЯТЬСЯ



«Если я засуну голову в песок,
мне не придётся видеть то, чего я боюсь»
Так ли это?

Что такое страх?
Мы знаем страх, когда он к нам приходит,
но откуда он берётся?

Президент США Франклин Делано Рузвельт сказал:
«Единственное, чего стоит бояться, – это сам страх».
Как вы думаете, что он имел в виду?

1. Испытывали ли вы когда-нибудь страх?

- ☐ Да! У меня начинает кружиться голова.
- ☐ Мне хочется куда-то бежать, причём быстро.
- ☐ Когда мне страшно, я злюсь и хочу драться.

2. Когда вы в последний раз испытывали страх?
Что вас напугало?

- ☐ Человек, которого я знаю.

- ☐ Человек, которого я не знаю.
- ☐ Что-то увиденное на улице.
- ☐ То, что я видел по телевизору.
- ☐ Больше всего меня пугает *(Напишите что-нибудь здесь):* ____



3. Когда вам было страшно, что вы делали?

- ☐ Я убежал.
- ☐ Я не мог двигаться, я замер.
- ☐ Я спрятался.
- ☐ Я разозлился и подрался с кем-то.
- ☐ На самом деле я сделал следующее:



4. Как вы думаете, почему мы испытываем страх? *(Не стесняйтесь писать всё, о чём думаете, отвечая на этот вопрос):* _____



5. Как вы полагаете, может ли наш страх научить нас чему-то? Есть ли что-то, чему вы научились, испытывая страх? Если да, то чему вы научились?

6. Один из способов научиться справляться со своим страхом – это действительно посмотреть на него, чтобы понять, что он делает с вами, вашими чувствами, телом и способностью к наблюдению.

Что из перечисленного ниже случается с вами?



«Когда мне страшно, мои способности к наблюдению рушатся».



«Когда я боюсь, моя цель – сражаться»



«Когда я напуган, я начинаю задавать вопросы, и всё ещё раз обдумываю»

7. Когда вы находитесь в состоянии конфликта или ощущаете внутри себя борьбу – это верный признак того, что вы чего-то боитесь – мысли, воспоминания о прошлом, неопределённости, встречу с неизвестным и пр.

8. Когда вы видите двух конфликтующих людей, вы можете быть уверены, что оба они чего-то боятся.

9. Человеку свойственно создавать конфликты – между членами семьи и друзьями, коллегами по учебе и работе, противоположными идеологиями и жизненными ценностями.

10. Испытываете ли вы сейчас какой-либо конфликт внутри себя или конфликт с кем-либо? В чём он заключается?

Переживания, способные породить конфликт:



Как мне встретиться с друзьями после школы и при этом сделать домашнее задание?



Как мне увильнуть от работы по дому, которую я обещал и должен выполнить?



Что я могу сделать, чтобы больше не сталкиваться с этим хулиганом?

Мой возможный личный конфликт:

11. Что в вашем конфликте вызывает у вас страх?

- ☐ Я боюсь, что буду выглядеть глупым.
- ☐ Боюсь показаться слабаком.
- ☐ Я боюсь, что не понравлюсь кому-то.
- ☐ Я боюсь, что меня обидят.
- ☐ Я боюсь, что люди будут смеяться надо мной.
- ☐ Я боюсь, что задира придерётся ко мне.
- ☐ Я боюсь, что хулиганы причинят мне какой-нибудь вред.
- ☐ Я боюсь, что, если я выскажу своё мнение, люди подумают, что я сумасшедший.
- ☐ Я боюсь: _____



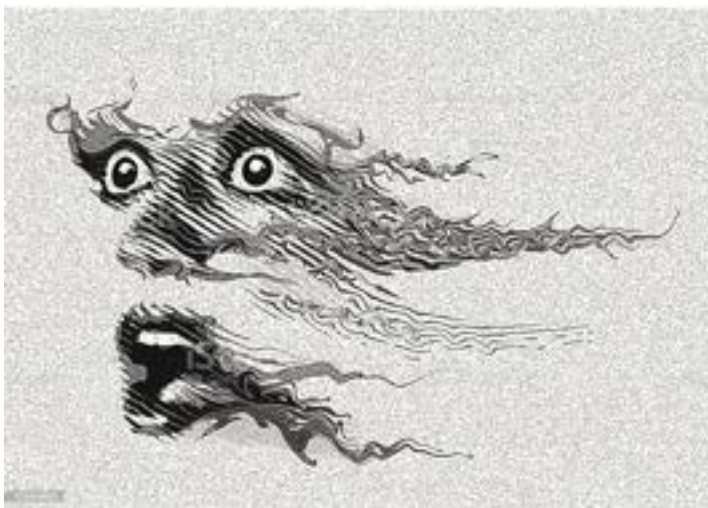
Разрешение конфликта зависит от понимания того, что заставляет вас враждовать и чего бояться. Многие определяется тем набором стереотипов, которые принуждают нас думать, действовать или говорить по определённым шаблонам обусловленного мышления. И эти шаблоны восприятия заставляют нас испытывать страх от всего того, что от них отличается.

Я боюсь отступить от шаблонов: _____



Действительно, как показывают многочисленные исследования, большинство установок в нашей повседневной жизни основано на страхе – страхе потерять что-то или кого-то, не справиться с неотложной задачей или воображаемой угрозой.

Я боюсь потерять: _____



Когда появляется страх, мы теряем уверенность и начинаем реагировать на ложные угрозы. «У страха глаза велики». Нам становится мучительно больно. Мы начинаем злиться. И тогда теряем контроль над собой.

Однажды я потерял контроль над собой, когда: _____



Вот как обычно начинаются конфликты. Человек ощущает себя обиженным, им одолевает злость, страх, чувство позора и мести. Ему кажется, что все против него. Начинается поиск врага или козла отпущения. Ими становятся те, кто сильнее всего отличаются от обиженного по взглядам, интересам, внешнему виду и даже темпераменту. Конфликт между странами во многом напоминает конфликт между людьми.

**То, как мы общаемся,
зависит от того, как мы думаем.**

Как вы полагаете, что этот ребёнок говорит другому своему сверстнику? Напишите об этом!



12. Когда нас окружают люди, с которыми мы чувствуем себя комфортно, наш мозг (гипофиз), выделяет эндорфины, которые являются химическими веществами в организме, и, как считается, обеспечивающими чувство благополучия. Выработка эндорфинов увеличивается в ответ на стресс как защитная реакция, с целью обеспечения физиологического выхода из стресса.



13. Выработка эндорфинов усиливается, когда нас что-то радует или после здоровой физической нагрузки, например, бега на 10 км.

□ Когда я нахожусь со своей группой, я ощущаю безопасность и комфорт. Возможно, это потому, что я нахожусь среди знакомых мне людей.

□ Когда я нахожусь в группе людей, которых я плохо знаю, я ощущаю себя как бы не в своей тарелке и чувствую себя некомфортно. Во мне нарастает тревога, скрытая оппозиция между «своим» и «чужим», между «мы» и «они».

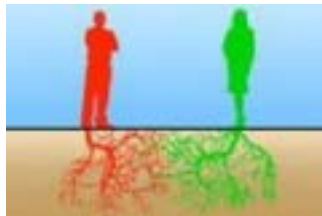
14. Что такое недруг?



□ Недруг – это человек или группа, которые воспринимаются мной как угроза и поэтому вызывает сильную эмоциональную реакцию противостояния.

□ Недруг – это враг или тот, кто вызывает у меня гнев, зависть, страх, разочарование, недоверие.

□ Когда идёт полномасштабная вражда между людьми, культурами, идеологиями или политическими партиями внутри страны, оппонент обычно воспринимается в образе врага или того, кто находится по «другую сторону» разногласий.



Иногда мы называем людей врагами, когда они придерживаются мыслей и действий, сильно отличающихся от наших.



**Иногда мы сами себе становимся врагом,
когда разрываемся между двумя
укоренившимися мыслями.**

**На самом деле, понятие «враг», «недруг»,
«недоброжелатель» во многом замешаны на нашем
воображении, мы создаём эти образы для легковесного
удобства, в угоду наших собственных запутанных
представлений о нашей жизненной безопасности.
По существу, единственные враги – это те, которых мы,
люди, создаём сами в нашем собственном разуме и затем
экстраполируем их во внешний мир.**

Попробуйте ответить на вопросы:

Какого своего недруга вы сами создали сегодня?

Человек, которого я считаю врагом, – это: _____

**Один из способов изменить свою предосудительную мысль
– это: _____**

**Действие, которое я мог бы предпринять, чтобы изменить
эту мысль: _____**

**Что имел в виду президент Рузвельт, говоря:
«Единственное, чего стоит бояться – это сам страх»: _____**

Поздравляю с отличной работой!

Урок 5

МОЁ СТРЕМЛЕНИЕ ВЫЖИТЬ



«Нахожусь ли я в смятении?
Означает ли моё стремление выжить,
что я должен бороться?»

**Когда я злюсь или расстраиваюсь,
почему я склонен бороться?
Не потому ли, что я подчиняюсь своему обусловленному
сознанию или привычке так реагировать?
Если да, то как это стало возможным?**

1. Что такое обусловленность?

- ☐ Это психологическое обучение думать и действовать определенным привычным образом.
- ☐ Это то, что мы унаследовали от наших далёких предков.
- ☐ Это то, что мне велят делать.
- ☐ Это то, чему меня обязывают научиться.
- ☐ Это может быть всё вышеперечисленное.

2. Некоторые обусловленные установки и стереотипы поведения могут быть весьма полезными и необходимыми в жизни, но некоторые мешают нам жить мирно, быть в согласии друг с другом.

☐ С детства нас приучают за столом доедать до конца.

Является ли это позитивным обусловливанием? Помогает ли оно нам выжить?

☐ Мы приучены чистить зубы после еды, чтобы наши зубы не портились. Помогает ли это нам сохранить здоровье?

☐ Если нам внушают то, что одни люди лучше, чем другие, является ли это позитивным обусловливанием, или это подталкивает нас к конфликту?

3. Существует три формы обусловленности.



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 своё 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.



Третья форма обусловленности – **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». Например, останавливаться на дороге на красный свет.

4. Как вы думаете, все ли три формы обусловливания являются положительными?

- ☐ Биологическая обусловленность приносит нам только пользу; нам нужны еда, питьё и сон.
- ☐ Физическая обусловленность необходима; нам нужно развивать тело, чтобы быть здоровыми.
- ☐ Психологическая обусловленность может быть как положительной, так и отрицательной.

5. Как вы думаете, есть ли у каждого из нас в сознании место для психологической обусловленности, своего рода «Зомби-зона», которая невольно в общении с людьми подвергает нас опасности и вызывает конфликт?



«Ты мне не нравишься!
Ты не такой, как я, и мне с тобой беспокойно»
– говорит Зомби-зона

**6. Как вы думаете, есть ли у каждого из нас в сознании зона
Просветления или место, где есть понимание себя и других
людей?**



«Ты точно не такой, как все. У тебя своя культура и свои
манеры поведения. Не могу дождаться, чтобы услышать, какой
культурный мир ты представляешь»,
– говорит зона Просветления.

7. Однажды я встретил человека, очень отличающегося от меня. Когда мы встретились:

- ☐ Я подумал:
- ☐ То, что я сказал, было:
- ☐ Что я сделал:



8. В последний раз я был в плену своих предрассудков (в Зомби-зоне), когда я:

Я знал, что нахожусь в своей Зомби-зоне, потому что:

Мысли, чувства и убеждения, которые привели меня туда, были: _____

9. Мне приходилось быть и в своей зоне Просветления, когда я:

Я знал, что нахожусь в своей зоне Просветления, потому что:

Мысли, чувства и убеждения, которые привели меня туда, были: _____



10. Как вы думаете, есть ли в вашем сознании определенная информация, которая держит вас в Зомби-зоне или в зоне Просветления?

- ☐ Да. Думаю, меня приучили идти в атаку первым в ответ на наступающую на меня угрозу.
- ☐ Да. Когда я пугаюсь, я мгновенно попадаю в Зомби-зону и начинаю вести себя неразумно.
- ☐ Однажды надо мной насмеялись. Мне было плохо, и я решил, что никогда не буду посмеиваться над другими людьми.



Информация или события, которые иногда принуждают меня поступать неразумно:



Информация или события, которые могут помочь мне осознать своё поведение и принять правильное решение:

11. Нет людей без привычек. Мы помним поэтические строчки: «Привычка свыше нам дана: замена счастию она».

Есть полезные и вредные привычки.

Проблема с некоторыми из них заключается в том, что мы, следуя им, застреваем в шаблонах, по которым живём годами, в результате, мы не находим времени для того, чтобы оглянуться и посмотреть, что происходит вокруг нас, как мир меняется, и как нам не отстать от времени, не теряя самих себя.

Давайте посмотрим!



Привычки, которые мне помогают.

- ☐ Одна из моих суперпривычек:
- ☐ Ещё одна из моих замечательных привычек:
- ☐ И ещё одна моя потрясающая привычка



Привычки, которые следует переосмыслить и отказаться от них.

- ☐ Одна из моих негативных привычек:
- ☐ Ещё одна моя привычка, которую нужно переосмыслить:
- ☐ И ещё одна моя привычка, которая мне сильно мешает в жизни:



Считаете ли вы, что люди вступают в конфликты друг с другом чаще всего неосознанно, из-за привычек?

- ☐ Да! Я пытаюсь научиться лучше осознавать и контролировать свою обусловленность.

☐ Всякий раз, когда я ощущаю приближение конфликта, я стремлюсь выяснить, что меня тревожит и злит, что мне нужно сделать, чтобы понять, чего я боюсь и как правильно поступить.

☐ Я вижу, как моё безоглядное стремление быть всегда первым может привести меня к конфликту.

12. Слышали ли вы об этноцентризме?



☐ Да! Это такое предосудительное убеждение, из которого следует, что одна этническая группа превосходит любые другие этнические общности.

☐ Да! Это безумие, потому что все мы – люди, принадлежащие к разным культурным сообществам, которые нельзя делить на «хорошие» и «плохие», «высшие» и «низшие». Никто не должен подавлять своим превосходством другого.

☐ Этноцентризм – это ложное и предосудительное представление о том, что твоя этническая культура и образ жизни твоего этноса лучше всех остальных и потому заслуживает исключительных для себя привилегий. Такое представление основано на ограниченном опыте предвзятого обусловленного сознания.

□ Когда мы исходим в своём поведении из предубеждений и готовых схем, пренебрегая фактами и рассудительностью, мы невольно становимся жертвами этноцентризма.

□ Когда мы слепо следуем предрассудкам, мы не понимаем, что совершаем ошибки и подвергаем себя опасности (конфликтам).

□ В той или иной мере мы ВСЕ этноцентричны. Ведь у всех нас есть свои групповые предпочтения, привязанность к определённым традициям и привычкам. Всё это важно для социальной солидарности, но в ряде случаев этноцентрический взгляд на мир заслоняет интересы других людей, культур и народов и тем самым становится причиной непонимания культур, отличных от нашей собственной.

Хорошая работа!

Урок 6

ЗАХВАЧЕННЫЙ СВОИМИ МЫСЛЯМИ



«Нуждается ли понимание в осознании?»

**Является ли негативная обусловленность
причиной конфликта?**

**Если да, то что я должен знать
об обусловленности своего поведения!**

**Сражения, которые я веду – с самим собой и другими
людьми, можно остановить, если я осознаю и пойму, чем и
как обуславливаются мои мысли, чувства и действия.**

**1. Вам приходилось с кем-то ссориться или с чем-то
сражаться на этой неделе? Что это было?**

- ☐ Да! Это меня очень расстроило.
- ☐ Я не мог перестать думать об этом.
- ☐ Вот из-за чего возник конфликт: _____

2. Как вы думаете, что послужило причиной конфликта?

Был ли он основан на какой-то негативной обусловленности?

☐ Причиной этого конфликта было: _____

☐ Негативная обусловленность, вызвавшая конфликт, была следующей: _____

3. Как вы думаете, основана ли негативная обусловленность на страхе?

☐ Да! Человек, с которым у меня была ссора, боялся: _____

☐ Да! Я боялся: _____

4. Конфликт – это борьба, которая вырастает из двух и более противоборствующих сил.



Такие силы могут быть внутри вас.

Например, тогда, когда вам приходится выбирать между тем, что вам хочется делать (пойти в кино), и тем, что вы обязаны выполнить (домашнее задание).



Такие силы могут находиться вне вас, между вами и другим человеком.

Например, вы и ваш друг придерживаетесь противоположных мнений, как лучше поступить в той или иной ситуации.



Такие силы могут быть между вашей группой и другой группой. Возможно, у двух групп разные мнения о том, как должна проходить игра.

5. Чтобы предотвратить большие конфликты в мире, нам нужно научиться разрешать маленькие противостояния, которые зарождаются в нашей голове.



6. Главное, научиться осознавать негативное обусловленное мышление по мере того, как оно возникает. И вовремя нейтрализовать его негативное воздействие, отстраняясь от его принуждений и опираясь на понимание того, как следует правильно поступить.



**«Найти правильное решение
из двух побуждающих устремлений!»**

7. Знаете ли вы, что значит быть на своём месте?

☐ Это значит испытывать что-то прямо здесь и сейчас.

☐ Это значит не заикливаться на прошлом или будущем, но быть сопричастным настоящему.

☐ Последний раз, когда я ощущал себя на своём месте и был самим собой (напишите, что именно произошло): _____

Опыт!

Опыт основан на том, что происходит с вами здесь и сейчас, в данный момент. Это может быть захватывающий или пугающий момент. Выражая свою сопричастность к происходящему в режиме реального места и времени, вы обретаете способность заглянуть в себя и понять, как правильно поступить.



«Я вижу! Я осознаю, что управляют мной
мои тревожные мысли!

Они взволнованы и заставляют меня вступить в бой.

Но я могу остановить их пагубные для меня импульсы,
стоит только взять паузу и присмотреться к ситуации.

Иногда достаточно просто не поддаваться своим беспокойным
мыслям и не идти на поводу задире.

Теперь я знаю, что высшая форма
противодействия конфликту – это бездействие!»

**В тот момент, когда нам нужно реагировать на конфликт,
лучшим средством становится проницательность или
способность быстро и верно понимать сущность чего-либо.**

**Именно проницательность помогает нам реально
остановить ссору и деструктивное противоборство.**

**Проницательность действует мгновенно!
Она может помочь вам справиться
с любой конфликтной ситуацией,
которая возникает из-за негативно обусловленной реакции.**



**Я могу провести мозговой штурм
и добиться позитивных действий!**

**8. Какие позитивные действия вы предприняли бы
в следующих ситуациях?**

☐ Мой отец сказал, что на этой неделе я не получу никакого
обещанного вознаграждения, потому что я не выполнил работу
по дому, которую он просил меня сделать.

Моим позитивным действием было бы: _____

☐ Мой друг рассердился на меня, потому что я нелестно
о нём высказался.

Моим позитивным действием было бы: _____

☐ Лидеры двух стран собрались вместе, чтобы поговорить о
прекращении огня, но один из них настоял на том, чтобы
вопрос был отложен.

Моим позитивным действием было бы: _____

☐ Работа, которую я делаю, будет намного легче, если я смогу использовать новую компьютерную программу, которая уже поступила в продажу. Однако она стоит слишком дорого, и мои родители мне сказали: «Нет».

Моим позитивным действием было бы: _____

☐ Один хулиган постоянно досаждаёт мне. Я боюсь кому-либо рассказать об этом, ибо думаю, что этот задира меня потом накажет, и мне не поздоровиться.

Моим позитивным действием было бы: _____

9. Считаете ли вы, что понимание требует глубокого осознания происходящего?

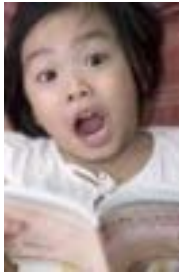
☐ Да. Для того чтобы понять другого человека, я должен быть осведомлён о его манерах, привязанностях, взглядах и интересах.

☐ Да, я должен быть чутким к мыслям и чувствам других людей.

☐ Мне нравится, когда люди понимают меня. Когда этого не происходит, я сразу это замечаю.



Вызов. Каждый день мы получаем возможность принять вызов – найти правильное решение, не совершить ошибку, сделать что-то новое. Это заставляет нас посмотреть в лицо происходящему, что лежит перед нами, и принять участие в новом захватывающем событии.



Открытие. Как только новые и разнообразные возможности заполняют наше сознание, мы начинаем делать настоящие открытия. Иногда удивительные открытия происходят лишь от пристального взгляда на окружающий нас мир.



Осознание. Наши открытия приводят нас к новому осознанию – тому, о чём мы раньше не подозревали. Наши обострённые умы наполняются новыми вопросами – иногда вопросами, на которые нет немедленных ответов. Замечено, что некоторые из самых интересных вопросов не всегда имеют ответы, но они подсказывают нам, что и как нам надо понять.

За наносекунду (одну миллиардную долю секунды!) мы можем оказаться в центре мгновенного переживания и осознания самого актуального для нас момента.



Понимание того, что заставляет нас реагировать, а не действовать – вот что такое ПРОСВЕТЛЕНИЕ.



«Я думаю, что правильно поступать – это значит полагаться на свои мысли, а не на чужие, не так ли?»

**Для этого требуется быть сопричастным к происходящему,
то есть быть ПОСТОЯННО ОСВЕДОМЛЁННЫМ в
способности
разрешить конфликт.**

**Итак, прежде всего, я должен всегда
быть В КУРСЕ!**



10. Вот способы, которыми я планирую практиковать свою осведомлённость.

- ☐ Я буду держать свой разум открытым и наблюдать, какие конфликты происходят вокруг меня.
- ☐ Я буду прислушиваться и присматриваться к спорам между знакомыми и близкими мне людьми и обращать внимание на то, что может их поспорить.
- ☐ Важно замечать различия, которые могут породить конфликт.

- ☐ Я буду скорее продолжать задавать вопросы, нежели искать привычные и категоричные ответы.
 - ☐ В моей группе произошёл конфликт, и я планирую выяснить в чём его причины, и как я могу примирить обиженных.
 - ☐ Мой любимый способ практиковать осведомлённость – это:
-

Поздравляю с хорошей осведомлённостью!

Урок 7
ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ПРОШЛОМ
ПРОДЛЕВАЕТ СОН РАЗУМА



**Жить в прошлом – всё равно, что жить
внутри картины-натюрморта.
Всё может выглядеть красиво или удобно,
но всё находится в застое.**

**Застрявши в прошлом –
проспишь настоящее и будущее!**

**Живёте ли вы иногда прошлым?
Думаете ли вы о более счастливых временах, чем сейчас?
Беспокоит ли вас что-то из прошлого?**

**1. Когда вы смотрите новости по телевидению или читаете
о «горячих точках» в газетах или журналах, задумываетесь
ли вы иногда о том, из-за чего люди воюют?**

- ☐ Обычно это касается территории, собственности или политики.
- ☐ Это должно быть важно, потому что в войнах страдают люди.
- ☐ Иногда я не знаю, из-за чего они ссорятся.

2. Думаете ли вы, что то, из-за чего они ссорятся, связано лишь с сегодняшним моментом их противостояния?

- ☐ Это никак не связано с сегодняшним днём.
- ☐ Некоторые страны ведут одни и те же сражения десятилетиями.
- ☐ Чаще всего они воюют из-за чего-то, что произошло в прошлом.

3. Как вы думаете, почему люди продолжают бороться иногда годами из-за прошлых обид и потерь?

- ☐ Они не знают, как остановиться.
- ☐ Они боятся остановиться.
- ☐ Они действуют по привычке, так же, как и их предки.

4. Как отличить борца за мир, равенство и свободу от воинствующего насильника?

- ☐ Зависит от того, на чьей стороне ты воюешь.
- ☐ Мне симпатичен тот, взгляды которого совпадают с моими представлениями о лучшем мире.
- ☐ Не вижу разницы между ними.
- ☐ Нет никакой разницы. Мы все люди.

**Жители Афганистана скажут,
что это дело рук так называемых борцов за свободу.
В США скажут, что это
преступления воинствующих фанатиков.
Что думает ВЫ?**

5. Считаете ли вы, что любая насильственная борьба порождается чьим-то страхом? Чего бояться люди?

- ☐ Всё дело в стремлении выжить.
- ☐ Воинствующие фундаменталисты хотят во что бы то ни стало сохранить свой архаичный уклад жизни, бояться его потерять.
- ☐ Борцы за свободу хотят, чтобы было больше независимости от власти, бояться потерять свои права и собственность.
- ☐ Во всех их умах присутствует образ угрозы.

6. Думаете ли вы, что в своих конфликтах и борьбе мы похожи на своих предков – мы действуем в своей основе почти так же, как вели себя пещерные люди, сталкиваясь с саблезубым тигром?

- ☐ Да, но нам сегодня не нужно опасаться хищников.
- ☐ Страх встречи с распоясанным хулиганом в своей основе мало чем отличается от страха первобытных людей в их борьбе за выживание.
- ☐ Сегодня мы больше испытываем психологическую угрозу, а не физическую.
- ☐ В современном мире мне каждый день бросают вызовы все виды угроз, включая психологическую, физическую и эмоциональную.
- ☐ Я ощущаю угрозу, как: _____



Территория, свободная от хулиганства

7. Хотели бы вы жить в безопасном мире, свободном от хулиганов, конфликтов и войн?

- ☐ Да, я бы хотел!
- ☐ Нет! Жизнь была бы слишком скучной.
- ☐ Такого места на Земле не существует.

**На самом деле, это место существует –
или может существовать.
Это место находится внутри вашего разума.**



«Мой мозг – мощная штука!
Он может освободиться от предосудительного
мышления, принуждающего меня конфликтовать.
Что для этого нужно?
Просто не поддаваться на провокации и инсценировки
обусловленного мышления!»

Мир не может держаться на силе, но только на понимании.

8. Когда люди находятся в конфликте, они думают, что им необходимо проявлять силу. Они не осознают, что такой образ мышления лишь мешает им обрести мир и согласие друг с другом.

9. Извечный пугающий образ врага, укоренённый в нашем сознании с архаических времён, лишь питается и воспроизводит себя во времени средствами насилия. Рудиментарные структуры мозга, основанные на первичных инстинктах выживания, сталкиваясь с угрозой – ложной или явной, выстраивают «хитрый» план, где образ врага является одним из ключевых элементов в пазле биологической самозащиты.



«Где образ моего врага в моём сознании?»



«Вот он, здесь!»

10. Держась за этот «вражеский» образ, мы пытаемся почувствовать себя защищёнными. И поскольку мы продолжаем укреплять его, он продолжает нами управлять.

11. Значит ли это, что в нашем мозгу заложена установка на борьбу?

☐ Я думаю, что да!

☐ Мы унаследовали этот образ при рождении, так что он определённо заложен в нас!

□ Я должен лучше осознавать себя и своё поведение в конфликтных ситуациях, чтобы не оказаться в плену своих собственных предрассудков, включая образ врага!

**Это то же самое, как стать марионеткой,
которую кто-то другой дёргает за ниточки.**



**Люди зачастую верят, что ставка на силу
гарантирует их защищённость.**

Но на самом деле это подрывает нашу общую безопасность!

**Наш мозг подобен испорченному компьютерному диску.
Мысль, порождённая насилием, – это вирус,
который убивает нас!**

Я ВИЖУ КОНФЛИКТ!



«Это он виноват!» «Виноват не я, а тот, кто начал!»

Мы должны:

**Обращать внимание на конфликт
в самом начале его зарождения.**

**Наблюдать за ним и контролировать его через
осведомлённость и осознание, здесь и сейчас!**

**Не поддаваться искушению отвечать на угрозу
с помощью насилия.**

«Конфликт не должен сбить вас с толку!»

**Если мы будем помнить об этом,
конфликту некуда будет деться!**

**Когда мы способны ВИДЕТЬ и ПОНИМАТЬ,
что нас разделяет и объединяет,
мы мгновенно освобождаемся от предрассудков!**



Я ВИЖУ, ЧТО ПРОИЗОШЛО!



«На самом деле она была права! Я не прислушался к ней»

ГРУППА, К КОТОРОЙ Я ПРИНАДЛЕЖУ:

- ☐ Некоторые основные идеи или темы приходят ко мне через группу, к которой я принадлежу: _____
- ☐ Путь развития идей этой группы таков: _____
- ☐ Как идеи и идеалы группы совпадают или ассоциируются с моими личными взглядами: _____
- ☐ Убеждения моей группы таковы: _____
- ☐ Чем группа, к которой я принадлежу, отличается от других групп: _____



Помните:

То, что мы можем считать «неправильным» в одной культуре, может восприниматься «правильным» в другой культуре. Будьте разумно снисходительны друг к другу – сосредоточьтесь на том, что вас объединяет, и как сообща сделать мир безопаснее и лучше.

**Когда мы смотрим на людей глазами мира –
беспристрастным взглядом,
свободным от предосудительной обусловленности -
мы все выглядим одинаково.**

Вы сделали ещё один шаг на пути понимания!

Урок 8

ВТОРГАЕТСЯ ЛИ МОЁ ПРОШЛОЕ В МОЁ НАСТОЯЩЕЕ?



«Со мной всегда психологический багаж
– тяжелый груз пережитого времени»

**С раннего детства
мы носим с собой всё, что испытали в жизни -
и хорошее, и плохое.**

**Этот багаж состоит также из того,
благодаря чему мы социализировались, и включает в себя
правила, предписания, традиции, ценности, обычаи,
верования.**

**Что есть наша «природа» и в чём состоит наше
воспитание?**

1. Наша «природа» основана на нашей генетике – нашей биологической истории, опыте морфологической эволюции.

- ☐ Да! Я от природы атлетичен и гибок – отменно бегаю и прыгаю.
- ☐ Цвет глаз мне достался от матери. Это естественно.
- ☐ Люди говорят, что я очень похож на своего отца.
- ☐ У моих родителей каштановые волосы, и мне достались от них такие же. Вот такая генетика!

2. Наше воспитание зиждется на нашем опыте – воздействии окружающих нас людей, передаваемых нам традициях, ценностях и знаний.

- ☐ Да! Меня учили всегда высказывать своё мнение.
- ☐ Я с детства научился не расстраивать своих родителей.
- ☐ То, чему меня научили, есть большой багаж знаний, который всегда со мной в жизни. Я уверен, что это не от природы!



3. Некоторые люди считают, что биологическая обусловленность ограничивает нашу способность принимать самостоятельные решения – действия, которые мы совершаем, во многом продиктованы инстинктами, доставшимися нам от предков.

- ☐ Иногда я ощущаю себя в некотором роде пещерным человеком!
- ☐ Иногда мне хочется выразить свою злость на ком-то.

☐ Мне нравится жить на природе, в той естественной среде, где жили когда-то мои предки.



4. Допустим, у вас зеленые глаза от отца и светлые волосы от матери, но откуда у вас талант к пению, которого не было у ваших родителей? Вы сами развили в себе этот талант, или унаследовали через гены далёких предков?

☐ Некоторые качества я определенно унаследовал от своих родителей.

☐ Многому из того, что я делаю, я научился у взрослых и детей, которых вижу каждый день.

☐ Многое из того, что я думаю и делаю, должно быть привнесено ко мне извне, потому что никто в моей семье не думает так, как я.

5. Иногда мы путаемся в определении того, что мы получаем от природы и что от воспитания.

6. На самом деле, наши врождённые природные качества и опыт нашего воспитания объединяются в нас. Они вместе определяют то, как мы думаем, говорим, чувствуем и действуем.

7. Вот почему некоторые люди считают, что существуют эволюционно-генетические факторы, которые ограничивают нашу способность самостоятельно принимать решения. Они полагают, что мы ведём себя прежде всего в соответствии с унаследованным биологическим опытом выживания независимо от нашего социального окружения или воспитания.

☐ Я согласен. Думаю, именно поэтому некоторые люди могут проявлять насилие и вести себя противоположно тем гуманистическим установкам, которым их обучали в семье и школе.

☐ Однажды я разозлился и помню, как на несколько секунд вышел из себя, полностью перестал себя контролировать и ударил своего обидчика.

☐ Я думаю, что борьба за выживание заложена в человеческой ДНК, и иногда она овладевает нами даже тогда, когда необходимости в этом нет.

☐ Я думаю, что эволюция умиротворения и согласия в отношениях между людьми практически невозможна, потому что мы не можем преодолеть инстинкты, с которыми мы родились.

☐ Я думаю, что мой внутренний мир нуждается в перевоспитании. Я бы хотел преодолеть свою биологическую предопределённость сражаться и развить в себе способность быть проницательным, понимающим и великодушным.



Доктор: «Я предлагаю вам таблетку
для когнитивной гуманистической переподготовки вашего
мозга, чтобы вы немедленно расстались
со своим желанием драться»

8. Один или два способа, которыми, как мне кажется, я мог бы перевоспитать и перестроить свой внутренний мир в сторону ненасилия и гуманизма, это: (напишите всё, что вы думаете): _____

- Мы биологически запрограммированы на выживание. Наш главный «советчик» – это инстинкт.

- Мы вступаем в группы, которые, по нашему мнению, защитят нас и обеспечат наше коллективное выживание.

- Мы создаём врагов, потому что думаем, что это обезопасит и защитит нас.

Но помните, что создание врага в нашем сознании есть лишь адаптационный манёвр нашей биологической предопределённости везде и всюду видеть опасность.

В современном мире образ врага отдаляет людей друг от друга и раздувает конфликты.

Наши рудиментарные структуры мозга в значительной мере продолжают воздействовать на нас так же, как они служили первобытному человеку. Социальная жизнь людей радикально изменилась, но первичные способы реагирования на угрозы остались почти теми же, что и тысячелетия назад.



Мы продолжаем прикрепляться к группам и разделять их на «своих» и «чужих», «хороших» и «плохих», искать недруга и списывать на него все свои просчёты в слепой борьбе за выживание.

В этом видится большая и опасная ошибка, когда инстинкт признаёт за врага того, кто таковым уже не является, и тем самым провоцирует нас на нескончаемый виток тотального и деструктивного противостояния.



Пещерный человек и
современный конфликтующий человек

Проблема в том, что наше мышление в основе своей осталось прежним и сильно обусловлено рудиментарными структурами мозга. Поэтому мы всё ещё продолжаем эгоцентрично смотреть на мир, брать слишком много для себя и своей группы, пренебрегая благополучием других групп.

- ☐ Да! Я вижу, всё это происходит в нашей жизни и сегодня!
- ☐ Один из способов, который я видел, как это происходит, это *(напишите всё, что хотите)*: _____

**Враги существуют только тогда,
когда мы их создаём сами, ошибочно полагая,
что разделение людей на друзей и врагов
обеспечит нашу безопасность.
Мы можем изменить это,
если мы осознаем проблему в себе!**

**Мы можем назвать это инсайтом и проницательным
пробуждением или новым видением.
Взгляд на обусловленное мышление позволит нам понять,
что делает наши мысли неподвижными,
удерживает их «на месте».**



«Может не стоит обижаться:
они могут быть моими оппонентами,
но они мне нравятся – и у нас, несмотря на различия,
есть много общего»

Этот страх перед врагом поддерживается глубоко
укоренившимся, древним привычным мышлением, которое
подобно застывшему цементу в генетической структуре мозга.

В нём заложены устаревшие способы мышления, основанные
на страхе перед всем, что отличает одно от другого.



«Смотрите! Мышление, которое страх перед врагом обездвиживает!»

Неужели мы обречены быть в плену обусловленного мышления и испытывать диктат рудиментарных структур на пути построения реального мира?

9. Итак, что может освободить нас от этого глубоко укоренившегося, запертого и обусловленного генетического шаблона – шаблона, который учит нас тому, что выживание зависит от наличия того, с кем нам приходится бороться?

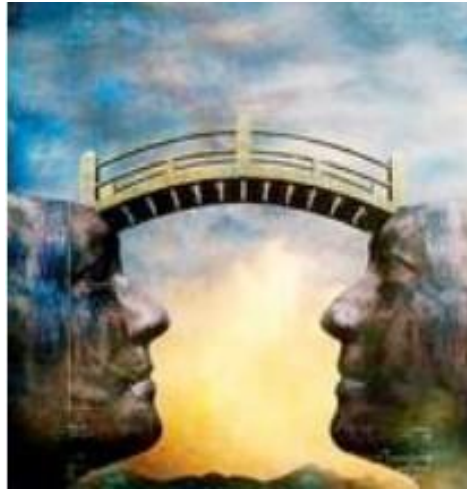
10. Действительно ли нам НЕОБХОДИМО иметь перед собой образ врага, чтобы ощущать себя в безопасности?

- ☐ Нет! Образ врага только создаёт конфликт.
- ☐ Нет! Образ врага всегда заставляет меня нервничать и чувствовать себя небезопасно.
- ☐ Я чувствую себя в безопасности, когда у меня нет врагов.

11. Может ли проницательность освободить нас от тисков предрассудков? Нам следует перейти к простому осознанию

и наблюдению за устаревшим обусловленным мышлением, возникающим в нашем мозгу, а не идти у него на поводу. Достаточно ли этого?

- ☐ Я не думаю, что этого достаточно.
- ☐ Я не уверен, что наблюдение справится с этим.
- ☐ Да! Простая проницательность останавливает ссору до того, как она начнется!



«Мне нужно заглянуть внутрь себя
и научиться создавать мосты взаимопонимания
вместо нетерпимости и вражды»

12. Способна ли проницательность изменить укоренённые в нас предубеждения? Что может изменить привычный и биологически устоявшийся механизм эгоцентризма в нашем поведении?

- ☐ Проницательность может изменить наш генетический шаблон, но я думаю, что на это потребуется время.
- ☐ Для того, чтобы это сработало, КАЖДЫЙ должен быть готов изменить модель своего поведения, а это никогда не случится.
- ☐ Было бы здорово, если бы КАЖДЫЙ был способен изменить устаревшие и пагубные стереотипы своего

поведения, но я не никого не могу изменить кроме себя – вот с чего я бы начал. Мир начинается с меня.

□ Я знаю, что в моих генах заложена борьба. Иногда я ощущал, как моё желание сражаться выходит наружу, когда меня кто-то сильно расстроил и я зол. Но я бы хотел найти способ избавиться от искушения конфликтовать и жить в мире.

13. Слышали ли вы об эпигенетике?

□ Гены – это единицы наследственности в нашем организме, которые обычно располагаются на участке ДНК и создают код ДНК, который биологически определяет то, чем мы являемся. Ген есть наследственный фактор, который несёт информацию об определённом признаке или функции организма, и который является структурной и функциональной единицей, передающей наследственность.

□ Эпигенетика – изучение изменений в наших генах, которые не связаны с нашим генетическим кодом, но всё равно происходят и передаются по наследству, по крайней мере, одному последующему поколению.

□ Это означает, что то, что биологически закодировано в наших генах, может измениться под влиянием определенных событий (социальных, культурных, психологических), происходящих в нашей жизни.



Ген в ДНК

□ Вот как это работает. Каждый организм, включая человека, имеет геном, который содержит всю биологическую информацию, необходимую для создания и поддержания жизни конкретного организма.

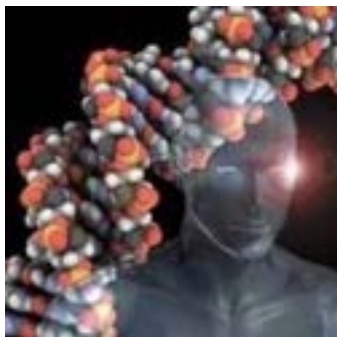


Нить ДНК человека

- ☐ Биологическая информация, содержащаяся в геноме, закодирована в его ДНК и разделена на участки или гены.
- ☐ Поверх каждого генома в организме располагается эпигеном (слово «эпи» означает «выше»), и эти эпигенетические метки указывают нашим генам, что включать или выключать в механизм передачи наследственности.

14. Как вы думаете, возможно ли, что эпигенетическая метка может отключить так называемый «конфликтующий» или «эгоцентрический» ген, принуждающий нас любой ценой сражаться друг с другом в борьбе за выживание?

- ☐ Ого! Я не знаю, но если да, то это было бы здорово!
- ☐ Я бы хотел понять, возможно ли это и как это сделать!
- ☐ Я готов прямо сейчас распрощаться с так называемым «геном войны» ради «гена мира», если бы у меня была такая возможность.



Геномные нити человека

☐ Окружающая среда, а также такие факторы, как диета, стресс и пренатальное питание могут оставлять следы в наших генах и передаваться от одного поколения к другому.

15. Может ли наша предрасположенность конструировать образы врага передаваться от одного поколения к другому?

☐ Я думаю, да!

☐ Если диета и стресс могут оставлять следы в наших генах, то я предполагаю, что страх перед врагом тоже может передаваться генетически.

16. Тогда возникает большой вопрос: возможно ли, чтобы новая образовательная среда и гуманистические ценности воздействовали на наши гены и позволили преобразить их в сторону миротворчества и человеколюбия? Способна ли благоприятная умственная среда стимулировать позитивные генетические изменения в нашей глубоко укоренившейся эгоцентрической модели поведения и тем самым нейтрализовать деструктивные импульсы нашей натуры на насилие и войну? Может ли мозг исцелить себя через осознание и понимание своих глубоко укоренившихся страхов?

☐ Я думаю, что может!

☐ Не уверен, способен ли я на это, но я готов начать наблюдение.

17. Как вы думаете, какое влияние эпигенетика может оказывать на нас с течением времени?

☐ Я думаю, это означает, что наша человеческая ДНК может измениться.

☐ Я полагаю, что благодаря эпигенетике память людей может улучшаться от поколения к поколению.

☐ Я считаю, что быстрые изменения и трансформации в нашем глобализующемся мире могут оказать воздействие и на наши гены, как в лучшую, так и в худшую сторону.

☐ Я думаю, благодаря новым технологиям, достижениям науки и социальным преобразованиям мы можем создать более разумную среду в мире, которая изменит нашу устаревшую модель поведения, основанную на власти силы и противоборства.

☐ Я тоже так думаю.

**Готовы ли вы узнать больше
о нашем удивительном мозге –
понять, как он работает и на что он способен?**

☐ Почему бы нет, можно попробовать.

☐ Я готов!



Мозг пробуждается Озарением!

III. КОГДА ВНУТРЕННИЕ БИТВЫ СТАНОВЯТСЯ ВНЕШНИМИ СРАЖЕНИЯМИ:

**БУДЬ НА СТОРОНЕ МИРА,
А НЕ ВОЙНЫ**

Разум подобен парашюту.
Он спасает только тогда, когда он открыт.

Мир, который вы видите, это то, что вы делаете из него
сами – внешняя картина вашего внутреннего состояния.
Как человек мыслит, так и воспринимает.
Поэтому стремитесь не изменить мир,
а изменить свое мнение о мире.

Урок 9

ПОНИМАНИЕ, СОЗДАЮЩЕЕ СВОБОДУ



Старый мозг



Мозг делает свою работу!

С момента нашего рождения наш мозг находится в состоянии непрерывного обучения – мы узнаём о себе, людях и вещах вокруг нас и о мире.

Каким бы удивительным ни был наш мозг, он не всегда хорошо адаптируется к современным обстоятельствам, потому что он застревает в старых шаблонах, хотя жизнь всё время меняется.

1. Информация, заложенная в наш мозг, похожа на старую дискету с информацией о культуре и мире, в котором мы живём.

- ☐ Да! Меня научили, как думать и как себя вести!
- ☐ Да! Я хорошо знаю, чего стоит опасаться.
- ☐ Когда я ощущаю угрозу, мой разум и тело концентрируются на сражении.

2. Каждый из нас принадлежит к какой-либо социальной группе (семья, друзья, профессиональное сообщество, этнос) и ищет в ней для себя поддержку.

- ☐ Да! Я тоже принадлежу к определённой группе!
- ☐ Моя группа – это мои друзья, с которыми я провожу время.
- ☐ Люди больше всего проводят время в своём окружении, вероятно, чтобы ощущать себя в безопасности и комфорте.

3. Когда мы сталкиваемся с потенциальной угрозой, в нас первым просыпается инстинкт выживания!



Мозг «бомбардируется» командами своих самых архаичных структур

- ☐ Да! Человек продолжает идти по той же наезженной тропе воинствующего противоборства.
- ☐ Люди унаследовали этот путь от своих первобытных предков.
- ☐ Всё это происходит из-за безоглядного стремления к выживанию.

Человек рождается с генетической программой, которая помимо всего прочего побуждает нас бороться. Мы можем назвать это эволюционным просчётом – ведь шаблоны биологической адаптации всегда отстают от потока жизненных изменений.

Должны ли люди что-то предпринять, или им стоит продолжать выполнять устаревшие команды первичных структур мозга?

- ☐ Нет! Мы должны делать то, к чему мы приучены.
- ☐ Да! Мы должны выкинуть из головы устаревшие способы запрограммированного мышления из наших голов и впустить свежие мысли и стратегии, направленные на умиротворение и приумножение жизни, иначе мы всегда будем настроены на конфликты и войны.



Мозг перегружен устрашающими идеями

- ☐ Что, по моему мнению, мы должны делать с конфликтами (*напишите всё, что считаете нужным*): _____



4. Существует мнение, что люди эволюционировали, борясь за выживание на основе рудиментарных структур мозга, которые принуждают человека выполнять две главные команды: Сражайся! или Беги!

5. В процессе эволюции в нашем мозге развилась новая кора (неокортекс) или «новый» мозг, который помимо прочего может создавать убедительные образы для архаичных структур «старого» мозга.



Череп неандертальца и кроманьонца

«Защити меня!»

«Я вижу, что ты прав! Я буду оберегать тебя»

6. Однако наш так называемый «старый» мозг требует, чтобы «новый» мозг – неокортекс, следовал его командам, направленным на то, чтобы принудить человека любой ценой выжить, даже если для этого придётся воевать.

7. Один из способов, с помощью которого достигается это выживание, связан с групповой принадлежностью – где групповая солидарность рассматривается как важнейший механизм самосохранения.

- ☐ Люди считают, что групповая солидарность – всегда благо.
- ☐ Быть включённым в какую-либо группу, значит заручиться её поддержкой.
- ☐ Групповая солидарность подрывает независимость моего мышления. И это плохо.
- ☐ Это хорошо, пока один народ или группа не ставит себя выше других, не оценивает себя через оппозицию «мы» и «они», «свои» и «чужие», «хорошие» и «плохие».

**Возведение себя на пьедестал и принижение другого
создает мгновенный конфликт!**



«Да, я принадлежу к длиннородым! Мы лучше других!»



«Нет, мы лучше! Вы – длиннородые,
не лезьте на территорию лысых людей!»

8. Когда одна группа вступает в конкуренцию с другой – что было оправдано для первобытных людей и всё ещё признаётся верным для некоторых современных бизнесменов, стремящихся получить максимум для себя и своей группы – неизбежно рано или поздно возникает конфликт.



«Да, я генеральный директор компании “Ланселот”!»

«Вы, “Ланселоты”, лучше не лезьте
на нашу территорию “Базуки”!»

9. Понимание мыслей, чувств и убеждений других групп может положить конец конфликту ещё до его начала.

10. Известный мыслитель по имени Джидду Кришнамурти однажды сказал:

**«Мы видим, что порождает войны,
и если мы заинтересованы в прекращении вражды между
народами, то мы должны научиться преобразовывать себя,
понимая, что мир начинается с каждого из нас.**

**Если бы все наши убеждения состояли бы из
доброй воли, любви и уважения, мы бы никогда не
враждовали, и войн бы не было».**



«Все дети друг на друга похожи!»



«Философия этой компании
очень напоминает нашу»

11. Что из нижеперечисленного, по вашему мнению, является правдой:

- ☐ Без познания себя нет мира.
- ☐ Чтобы положить конец внешней войне, я должен обрести мир внутри себя.
- ☐ Война прекращается вместе с устранением предрассудков.
- ☐ Война невозможна, если я осознаю свою ответственность перед собой и другими людьми.
- ☐ Конфликт прекратится, если я не буду перекладывать на другого его решение.
- ☐ Конфликт можно остановить немедленно, стоит только осознать, что его порождает и в чём причины человеческой жадности, зависти, злости и эгоцентризма.
- ☐ Мир не может держаться на силе, но только на понимании.

Мир может наступить только тогда, когда мы поймём, что ему препятствует.

- ☐ Я – это мир, а мир – это я.
- ☐ Я согласен со всем вышесказанным.
- ☐ Я принимаю верность вышесказанного, но хотел бы кое-что к этому добавить (*напишите здесь всё, что пожелаете*): _____

Понимание может освободить твой разум от предрассудков и сделать тебя свободным!



«Понимание – ключ к миру»

Вот несколько уровней понимания, которые для меня сегодня актуальны:

Я понимаю: _____

Я понимаю: _____

Я понимаю: _____

Я понимаю: _____

Я понимаю: _____

Поздравляем с достигнутым вами пониманием!

Проникновенная работа!

Урок 10

ОСТАНОВИ КОНФЛИКТ И СОТВОРИ МИР: ЭТО ЗАЙМЁТ ВСЕГО МГНОВЕНИЕ



Планета Земля

**У людей, есть общая мотивация – выжить.
Проблема в том, что у всех живущих на планете Земля
разные представления о том, как этого добиться.
Некоторые из этих представлений лишь подрывают общую
безопасность, сталкивая людей и народы друг с другом.**

**Существует множество способов, с помощью которых мы
стремимся укрепить своё благополучие и безопасность
через создание семьи, обучение в школе, профессию,
занятия спортом, развитие креативных навыков,
общественную деятельность
и даже наши устремления, надежды и мечты...**

**Но единственное, что мы всё ещё плохо осознаём – это то,
что самым эффективным средством прекращения всех
видов распрей является наша способность останавливать
конфликт, зарождающийся внутри нас.**

**В этом случае конфликт можно остановить почти
мгновенно, нам стоит только осознать своё поведение
и ход своих мыслей.**



1. Давайте продолжим рассмотрение того, как мы можем этому научиться.

- ☐ Я готов!
- ☐ Я убеждён, что мне нужно этому научиться.
- ☐ Я хотел бы узнать, как избавиться от предрассудков своего обусловленного мышления.

2. Ни одно из наших действий, направленных на выживание, не является плохим или хорошим. Это просто реакция обусловленного поведения, инстинктивно запрограммированное в нас для того, чтобы мы могли выжить в окружающем нас суровом мире!



3. Нам необходимо понять себя и друг друга. Итак, давайте начнём с вопроса: какие факторы, по вашему мнению, провоцируют нас на конфликты? (Напишите всё, что вы думаете): _____

4. Что удерживает конфликт в человеческой жизни и сохраняет его – год за годом, десятилетие за десятилетием, столетие за столетием?

- ☐ Тот факт, что мы не знаем, как остановить его до того, как он начнётся.
- ☐ То, что мы всегда делаем всё по-своему.
- ☐ Я часто наблюдаю, как люди сами поддерживают конфликт и развивают его дальше следующим образом (*поделитесь своими наблюдениями*): _____

5. Как вы думаете, какие условия благоприятствуют конфликту между группами?

- ☐ Наше стремление выжить любой ценой, даже если придётся это делать за счёт другого.
- ☐ Каждый считает, что только он прав.
- ☐ Наше мышление во многом заиклено на конфликте!
- ☐ Безоглядная вера в групповую солидарность. «Свой» всегда прав.
- ☐ Причина в предрассудках и предвзятости нашего обусловленного мышления (*напишите всё, что вы думаете по этому поводу*): _____

6. Как вы думаете, какого рода осознанность вам необходима для того, чтобы справляться с конфликтными ситуациями в вашей жизни?

- ☐ Осознание того, что меня расстраивает или злит.
- ☐ Осознание того, что вызывает у меня чувство страха.
- ☐ Осознание того, что вызывает гнев у другого человека.
- ☐ Осознание того, как конфликты влияют на меня и окружающих меня людей.
- ☐ Личное осознание, которое мне необходимо развить (*напишите всё, что вы думаете*): _____



Готовим ли мы себя для вражды или для мира?

7. Как вы думаете, когда мы видим избыток насилия по телевизору или в Интернете, оказывает ли это воздействие на наш мозг? Не приучает ли нас увиденное к агрессивным действиям по отношению к друг другу?

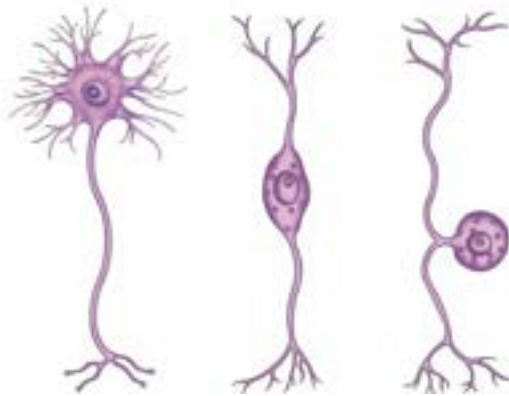
- ☐ Нет! Человеческий мозг таков, каков он есть — мы не можем его изменить.
- ☐ Да! Я думаю, так и происходит.
- ☐ Времена меняются и люди тоже. Это часть нашей эволюции.
- ☐ Мир действительно кажется более жестоким, чем когда-либо.



8. Увеличиваем ли мы (средствами безудержной экранизации насилия) вероятность того, что следующее поколение детей унаследует склонность к агрессивному поведению?

☐ Мир действительно кажется более жестоким, чем когда-либо.

☐ Я думаю, что такая опасность существует.



9. Нервные клетки в нашем мозге получают данные из организма и внешней среды и затем создают «дендритные» (отростки, проводящие импульсы), которые распространяются по всей мозговой системе.

10. Когда стимулы поступают в определенную область нашей органики, в ней появляются ответвления и запускается иммунный ответ на вызовы патогенов.

Если стимулы прекращаются,
клетки перестают ветвиться!

Наши клетки перестраивают нервные окончания и рецепторы и образуют новые связи.

Итак, должны ли мы продолжать создавать, образно говоря, «дендритные разветвления» для агрессивного мышления, или мы должны попытаться культивировать «дендритные разветвления» для понимания?



«Я за понимание!»

- ☐ Я готов предотвратить склонность к конфликту через понимание.
- ☐ Делаем ли мы это с помощью знаний, которые у нас уже есть?
- ☐ Быть может, мы можем этого добиться посредством позитивных аффирмаций? (В популярной психологии аффирмация – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой).
- ☐ Достаточно ли просто придерживаться позитивных установок?

Эффективным средством достижения мира и согласия становится проприоцептивное обучение!

Проприоцептивное обучение не имеет ничего общего со знаниями или позитивными аффирмациями!

Оно не может начаться в нашем сильно обусловленном мышлении как таковом, перегруженном предрассудками и самообманом.

Оно должно начинаться по-другому – более творчески!

Вот пример!

Проприоцептивное понимание пробуждается в тот момент, когда что-то вам открывается в своём истинном виде.

Например, когда космонавты впервые увидели планету Земля из космоса.



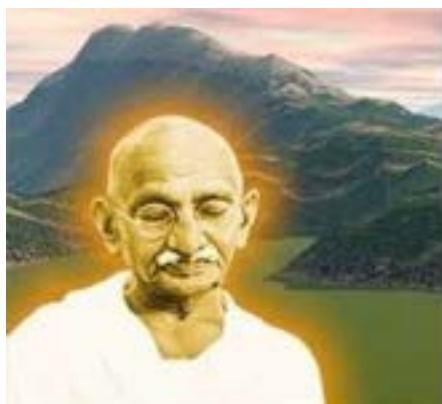
Представьте себе этот момент

- ☐ Я предполагаю, что они увидели Землю без границ, без борьбы и без войн.
- ☐ Любые предвзятые представления, которые у них были о Земле, исчезли в тот же миг.

- ☐ Вид Земли, очевидно, дал им понимание, которое никто другой никогда не испытывал в восприятии нашей планеты.
- ☐ Глядя на Земной шар, они не видели ничего, кроме мира и покоя.
- ☐ В одно мгновение все они увидели одно и то же.
- ☐ Глядя на этот прекрасный Земной шар с такого далекого расстояния, они, вероятно, осознали, что это наш единственный и неповторимый дом, в котором мы должны жить мирно все вместе.

11. На протяжении веков мы пытались положить конец конфликтам с помощью мысли и знаний.

- ☐ Да! Я слышал, как многие «эксперты» говорят о том, как прекратить конфликт.
- ☐ Некоторые действительно великие реформаторы пытались думать по-новому – Махатма Ганди, доктор Мартин Лютер Кинг-младший и другие.



- ☐ Их идеи и помыслы были вдохновляющими!
- ☐ Но мы всё ещё ведём войны.

12. На протяжении многих веков люди верили, что знания на первичном профилактическом уровне могут действительно помочь в преодолении страданий, вызванных конфликтами.

- ❑ Глядя на сегодняшний мир я могу это оспорить.
- ❑ Мысль мешает пониманию конфликта. Мысль делает из конфликта проблему, которую нужно решить, и заставляет нас верить, что ответ лежит где-то там, снаружи.
- ❑ Ключ к пониманию находится не «где-то там». Конфликт – не проблема, которую можно запросто решить с помощью мысли. Ключ находится прямо здесь – внутри нас. Он есть осознание того, что на самом деле мысль сама порождает конфликт, особенно если она строится на предрассудках. Понимание – ключ к миру.
- ❑ Рудиментарные структуры мозга ничего не хотят менять, они не заинтересованы «раскачивать лодку» своей обусловленности. «Зачем что-то менять? – вызывают наши привычки. – Нам и так всегда хорошо!»
- ❑ Обусловленность, исходящая от наших предрассудков и устаревших стереотипов, рассматривает любой вызов как угрозу своей безопасности.

13. Проприоцепция – это как шестое чувство. Мы используем его при освоении любого навыка, например в новом виде спорта или искусства, или в осознании зарождающегося конфликта. Это наблюдение и навык.



Проприоцептивное обучение – это умение правильно осознавать своё индивидуальное положение и социальные действия в мире за счёт способности к психологической самокоррекции.

- ☐ Да! Мне нужно уделить большее внимание моим страхам и моей потребности ощущать себя в безопасности!
- ☐ По привычке и инерции моё мышление обусловлено решать задачи по определённой схеме и шаблону, чтобы исправить беспокоящую меня ситуацию, но этот тип моего восприятия не позволяет мне увидеть то, что происходит на самом деле.
- ☐ На самом деле привычка на основе «старого мышления» успокаивает меня тем, что моя мысль работает правильно. Но тем самым она лишь отодвигает решение проблемы.
- ☐ Но стоит мне понять, как обманывают меня мои мысли, внушая мне привычные шаблоны и удерживая меня в рамках предосудительного мышления, как «тучи» рассеиваются, и ложные тени самообмана исчезают.
- ☐ Мне нужно, чтобы мой разум пробудился и посмотрел на вещи свободным от предрассудков взглядом.
- ☐ Это пробуждение через проницательность, позволяет так называемый «старый» и «новый» мозг работать вместе в более творческом ключе – уделяя внимание самому факту наблюдения за тем, что происходит, а не пытаться превратить ситуацию в проблему, которую нужно решить по определённым заранее установленным лекалам.

14. Проприоцепция помогает нам быть внимательными к различиям между нашим примитивным инстинктом выживания и нашей внутренней способностью быть проницательными и правильно понимать проблему здесь и сейчас.

15. Способны ли мы преодолеть давление на нас архаичных структур мозга и открыть путь для проницательного осознания и понимания?

- ☐ Думаю, да!
- ☐ Не уверен, что это возможно.
- ☐ Всякий раз, когда я ловлю свои неправильные мысли или признаю свои ошибочные действия – это полезно для самокоррекции.

16. Как вы узнаете об этом? Вам важно подумать или увидеть то, что происходит?

Я думаю об этом так (*напишите то, что вы считаете нужным*): _____

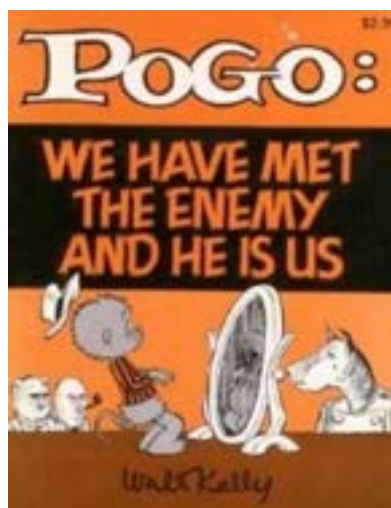


Некоторые иногда говорят:
«Мы должны были сражаться и
обращаться к насилию ради мира»

Это похоже на древний инстинкт?

- ☐ Может, и древний, но я ощущаю его и сегодня.
- ☐ Это абсурдное утверждение только запутывает меня.
- ☐ Безусловно, это и есть инстинкт, реакция наших архаичных структур мозга.

Напишите свой собственный пронизательный и актуальный ответ по поводу прочитанного: _____



Карикатурист Уолт Келлер* как-то заметил:

Что означает для вас утверждение «МЫ ВСТРЕТИЛИ ВРАГА, И ОН – ЭТО МЫ»? (Напишите всё, что думаете):

При правильном воспитании и обучении мы способны видеть себя и других такими, какие мы есть на самом деле.

Всё, что нам нужно, это пробуждение интеллекта – освобождение себя от предрассудков и предубеждений.

Ещё один шаг на пути понимания!

* Уолт Келлер (1913-1973) – карикатурист, создавал комиксы социальной и политической сатиры.

Урок 11

В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО



То, что вы видите, зависит от того, кем вы являетесь.

Низкорослый мужчина отличается от высокого.



**Но эти два человека могут показаться похожими,
если их сравнить с женщиной.**

Мужчина и женщина могут казаться разными...



но если их сравнивать с шимпанзе, то они будут похожими, несмотря на свои гендерные различия.



**«Я выгляжу немного иначе, чем они, не так ли?
Я гораздо симпатичнее»**

1. Так бывает и в конфликтных ситуациях. Когда мы смотрим на них новым взглядом, мы часто находим сходства, которые выходят за рамки различий.

☐ Да! Всякий раз, когда я вижу, как спорят два человека, я думаю: «Они на самом деле говорят одно и то же, хотя и по-разному».

☐ Когда страны вступают в войну, я часто удивляюсь тому, что я вижу – они боятся одного и того же, но ОНИ этого не видят.

☐ Я наслаждаюсь проприоцептивными моментами – теми моментами, когда я мгновенно ПОНИМАЮ, почему конфликт или разногласие происходят не так, как меня заставляют думать, и когда я осознаю свой мыслительный процесс, ко мне приходит понимание.

☐ Недавно я испытал проприоцептивный момент, когда...
(напишите всё, что пожелаете): _____

2. Подумайте о конфликтной ситуации, в которой вы участвовали, или о ситуации, где вы были свидетелем.



☐ Что это была за конфликтная ситуация?

☐ Кто был в неё вовлечён? Это были ваши знакомые или незнакомцы?

☐ В чём заключалась проблема?

☐ Каким был первый сигнал о том, что начинается конфликт?
Какие первые симптомы конфликта вы заметили?

☐ Что, по вашему мнению, было причиной конфликта?

☐ Научила ли вас чему-нибудь данная конфликтная ситуация?
Какие вы сделали для себя выводы, что поняли?

☐ Восприняли ли вы позиции и интересы конфликтующих?
Или вы поняли лишь одну сторону конфликта?

☐ Если бы у вас была возможность снова стать свидетелем конфликтной ситуации, как вы думаете, что можно было бы предпринять, чтобы предотвратить конфликт?

Ваши действия, например (напишите то, что считаете нужным): _____

3. Большинство людей смотрят на конфликт как на проблему, которая требует решения.



- ☐ Да! Я использую все знания, которые у меня есть из предыдущих конфликтов, чтобы разрешить мою нынешнюю конфликтную ситуацию.
- ☐ Однако мои знания о предыдущих ситуациях, похоже, никогда не помогают мне.
- ☐ Это трудно, потому что каждая конфликтная ситуация отличается от другой.
- ☐ Я хотел бы предотвратить конфликтную ситуацию, а не пытаться найти решение.

4. Поиск решения требует, чтобы мы полагались на имеющиеся у нас знания.



«У меня полно знаний!»

5. Но любое знание, которое у нас есть, откладывает немедленное осознание!



«У меня есть знания, но не о моей текущей ситуации!»

6. Вместо этого мы должны деактивировать наш запрограммированный шаблон знания, чтобы помочь мозгу незамедлительно осознать конфликтную ситуацию!



«Я вижу, что создаёт конфликт прямо сейчас!»

7. Наши шаблонные привычки удерживают нас на старом пути знания, поэтому мы должны освободить свой разум от шор и предубеждений, открыть свой мозг для того, чтобы увидеть, что на самом деле происходит не так.

8. Однако сегодня нарастающая глобализация воздействует на наши сердца и умы, различные культуры всё больше и больше объединяются, но возможности для объединения у каждой культуры свои. Поэтому в этом процессе не обходится без проблем и конфликтов.

9. Люди учатся преодолевать свое эгоцентрическое мышление и смотреть на человеческое общество с более широкой, более всеохватывающей перспективы.

☐ Да! Я вижу, как это происходит в мире.

☐ Это происходит следующим образом (*напишите всё, что пожелаете*): _____

**Мы должны обратить внимание на
наши проприоцептивные возможности,
а не действовать по сигналу древних инстинктов.
Вот что такое выживание сегодня!**

**10. Способ достижения этой цели – участие в диалоге.
Диалог – это разговор с пристальным вниманием ко всему
насущному и с фактической деятельностью мысли. Мысль
продолжает оставаться основным источником наших
противоречий и переживаний. Мысль может быть
источником конфликта, но и стартовой площадкой для
озарения.**

☐ Да! В диалоге рождается новое творческое понимание.



«Твои слова + мои слова = наши слова»

☐ Да! Когда каждый обращает внимание на слова свои и своего собеседника – а не только на то, что происходит в собственном сознании – люди находят взаимопонимание.



«Наши слова перекликаются»

- ☐ Да! В диалоге нет конкуренции. Все выигрывают!
- ☐ Сегодня трудно добиться того, чтобы мировые сообщества понимали друг друга.
- ☐ Из-за того, что население планеты стало таким большим, мы потеряли способность поддерживать общее сознание, основанное на общечеловеческих ценностях. Несмотря на то, что у нас сейчас есть Интернет и другие технологические инновации, конфликтов и недопонимания меньше не стало.
- ☐ Мы должны думать вместе – как одно сообщество, один мир.
- ☐ Нам нужно научиться слушать и слышать друг друга, вести диалог, избегать предвзятых суждений. По существу, всё что нам нужно – это понимать.

**Мы можем написать кому-то по электронной почте,
находясь за тысячи километров от него и получить
мгновенный ответ.**

**Мы сегодня размещаем объявление в социальных сетях
и обращаемся к тысячам людей одновременно,
в течение нескольких секунд.**

**Конечно, в принципе, мы также быстро способны достичь
взаимопонимания, стоит только захотеть и осознать
необходимость этого!**

**Диалог позволяет нам взглянуть и понять,
что мешает «настоящему» общению –
обусловленное мышление – между вами и мной,
между различными организациями,
и между странами мира.**



Давайте продолжать диалог!

11. Помните! Диалог отличается от дискуссии. Он позволяет нам посмотреть и понять, что действительно мешает настоящему и взаимовыгодному общению.



☐ То, о чём, как мне кажется, всем нужно вести диалог – относительно сложившихся предрассудков обусловленного мышления – это *(напишите всё, что считаете нужным)*: _____

☐ Я хотел бы обсудить то, что начинаю осознавать в прямом диалоге, а именно *(напишите всё, что считаете нужным)*: _____

☐ Я так понимаю трудности и барьеры, которые создаёт обусловленное мышление (*напишите всё, что считаете нужным*): _____

☐ Что я предлагаю: _____

Отменная работа!

Урок 12

ОБЪЕДИНИВШИСЬ, МЫ ВЫСТОИМ, РАЗДЕЛИВШИСЬ – ПРОПАДЁМ



Похожи ли на вас эти борцы друг с другом?

Из-за чего они могут ссориться?

Кто из них похож на хулигана?

1. Считаете ли вы удивительным, что в нашей повседневной культуре мы все вместе можем петь, танцевать и играть без каких-либо проблем, но, когда речь заходит о том, чтобы поговорить друг с другом о серьёзных вещах, которые имеют для нас большое значение, мы часто ссоримся и даже иногда применяем насилие?

- ☐ В этом нет ничего удивительного. Таковы мы – люди.
 - ☐ Наш человеческий мозг не настолько развит, как мы думаем.
 - ☐ Да, я поражен. Мы должны уметь разговаривать без придирок и ссор.
 - ☐ Что меня действительно удивляет в драках и издевательствах, так это *(напишите, что считаете нужным)*:
-



2. Мы живём в мире, где иногда правят задиры и хулиганы.

- ☐ Иногда мне кажется, что мы рождены для того, чтобы задирать людей.
- ☐ Это в нашей ДНК – люди бывают так жестоки!
- ☐ Я бы хотел, чтобы в моей жизни и в мире, в целом, было поменьше тех, кто посягает на наше спокойствие и благополучие.
- ☐ Если мы сможем справиться с людьми, заикленными на конфликтах, драках и войнах, у нас у всех будет больше шансов жить во взаимопонимании и мире.

3. Давайте попробуем понять, тех людей, которые склонны придирааться и враждовать. Как вы думаете, почему человек становится задирой?

- ☐ Задира становится хулиганом, потому что в какой-то период своей жизни он сам подвергся агрессивному посягательству других людей.
- ☐ Проблем хватает везде, потому задирой может стать каждый.
- ☐ Да, случалось, когда в детстве надо мной издевались мои сверстники. Со мной произошло следующее (*напишите всё, что хотите*): _____
- ☐ Когда-то я тоже БЫЛ задирой. Что случилось (*напишите всё, что хотите*): _____

□ Наша окружающая среда сильно отличается от среды обитания первобытных людей. Современный мир включает в себя телевидение, СМИ, социальные сети – все они ежедневно «бомбардируют» нас огромным потоком информации. Каждый день мы встречаем людей, большинство из которых мы не знаем. Нас могут запугивать или обманывать в Интернете или в СМИ.



4. Какими способами вы подвергались травле:

○ **Телевидение:** Я ощущаю, что надо мной издеваются, когда я смотрю что-то для себя неприглядное:

○ **Рекламные ролики.** Я принимаю за издевательства навязчивую рекламу:

○ **Социальные сети.** Социальная сеть иногда посягает на мою свободу и допекает ненужными запросами:

○ **Видеоигры.** Видеоигры меня зачатую заводят и нервируют своими сценами насилия и бесконечной враждой:

Причина, по которой все эти средства массовой информации заставляют меня всякий раз к чему-то придирааться, заключается в следующем:

5. Иногда СМИ сообщают истории таким образом, чтобы обязать нас предпринять какие-то действия или думать определенным образом.



«Ходят слухи, что...»

Лидер афроамериканцев Малкольм Икс однажды сказал: «Если вы не будете безучастны, газеты заставят вас ненавидеть людей, которых угнетают, и любить тех, кто виновен в этом угнетении». Как вы думаете, что он имел в виду?

Я думаю, он имел в виду...

6. Случалось ли вам подвергаться давлению со стороны новостного сюжета, побуждающего вас действовать неосознанно и опрометчиво? Когда с вами такое случалось? (Напишите всё, что пожелаете): _____

7. Как вы думаете, почему массмедийные средства, включая Интернет, гонятся за сенсациями и зачастую преувеличивают или искажают информацию? Что они могут получить от этого? (Напишите всё, что пожелаете):



«Люди называют меня Пиноッキо. Не знаю почему»

8. Как вы думаете, это может быть связано с тем, чтобы угодить рекламодателям или организаторам кампаний? Или приверженность к интересам своей профессиональной группы? Боязнь чего-то или кого-то? (Напишите всё, что хотите): _____

9. Какую для себя пользу (или вред) вы почерпнули из телевизионных шоу, комедийных программ, мыльных опер или реалити-шоу?

☐ Я понял, что каждый хочет быть победителем.



☐ Я считаю, многие люди ссорятся из-за того, что перестают понимать друг друга.

☐ Я узнал о том, что информация в СМИ зачастую идёт к нам без надлежащей проверки фактов.

☐ Я понял, что поиск достоверной информации при освещении тех или иных событий требует времени и скрупулёзного анализа, а скоропалительные предположения и утверждения только меня запутывают.

☐ Я вижу, что насилие не удаётся усмирить, и оно по-прежнему беспокоит людей во всём мире.

☐ Я понял (напишите всё, что считаете нужным): _____



10. Как вы думаете, может ли постоянное воздействие на наше сознание изменить наш мозг?

☐ Да, я так считаю. Мозг человека на протяжении всей истории человечества претерпевал изменения, поэтому, я думаю, такая трансформация возможна.

☐ Вполне может быть! Стоит только поднажать!



11. Считаете ли вы, что, образы насилия и агрессии, безудержно на нас исходящие от телевидения и Интернета могут пагубно повлиять на наши мысли и поступки и даже привести к физическим изменениям нашей мозговой деятельности?

☐ Я думаю, что это вполне возможно.

☐ Одна вещь, которая не изменилась со времен пещерного человека – это то, что мы люди по-прежнему жестоки.

12. Некоторые исследования ученых, изучающих мозг, показали, что это действительно так, мы стали более жестокими, подвергаясь ежедневному воздействию сцен насилия – на улице, в видеоиграх, в Интернете и в новостях.

13. Но при этом мы понимаем, что оценивать конфликт только со знаком минус, а мир – только со знаком плюс, само по себе также может приводить к конфликтам.

14. Причина в том, что такое мышление вызывает разделение между противоборствующими силами – хорошие всегда пытаются победить плохих и наоборот.



Настойся на лучшее, а не на плохое! Время делать добро!

Нам нужно понять, что попытка изменить наше поведение, говоря нам: «вот это единственно правильно», а «вот это всегда является плохим» в реальной жизни не работает. Во всяком случае, не снимает барьеры на пути к миру и согласию.

**Мы должны думать осознанно и самостоятельно!
Когда мы безоговорочно принимаем информацию, даже если она исходит от «экспертов»,
не проверяя её на достоверность, –
мы отдаёмся во власть авторитета и теряем свой собственный взгляд на проблему.**

Разве мы не должны, как дотошные детективы, всегда проверять факты в любой беспокоящей нас ситуации?

15. Иногда нас воспитывают в твердой уверенности, что определённые мысли и чувства являются единственно верными, которые принесут нам безопасность, спокойствие и счастье.

☐ Да, такое случилось в моей жизни: _____

☐ Да, я даже пытался убедить в этом своего друга: _____



Нет ничего плохого в том, чтобы верить во что-то до тех пор, пока это не приводит к так называемому «туннельному зрению», исключающему возможность посмотреть по сторонам, видеть, замечать и использовать иные взгляды на жизнь, которые позволяют вам её улучшить.

Посмотрите на плакат на следующей странице.

О чём говорит вам этот американский плакат?

☐ Он призывает вступить в Корпус морской пехоты США и сделать ставку на слепую силу, а не на сомнение и анализ.

☐ Он внушает мне быть похожим на персонажа Корпуса морской пехоты, представляя его героическим.



- ☐ Плакат навязывает мне образ счастливого и сильного человека, и, если я хочу быть таким, я должен уподобиться ему, делать так, как делает он – ничего не подвергая сомнению.
- ☐ Этот солдат протягивает мне руку, прося присоединиться к нему безотлагательно и безоглядно.
- ☐ Этот солдат призывает меня помочь ему сражаться на войне.
- ☐ Плакат лишает меня свободы выбора.
- ☐ Он героизирует насилие и войну, навязывая чуждые мне ценности.
- ☐ Этот плакат говорит мне следующее: _____

**Самое страшное – подменять свой взгляд на мир
чужими лозунгами!**

Поздравляю! Ещё один урок успешно пройден!

Урок 13

ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОТИВОСТОЯЩИХ СИЛАХ



Они

Мы

**Конфликт – это борьба,
которая вырастает из противостоящих сил.**

Конфликт также есть симптом страха.

**Когда возникает страх,
мозг пытается передать тревогу
и подготовить нас к сражению.
Всё это мы должны надлежащим образом осознать.**

□ Вся наша жизнь управляется мозгом – наше поведение, речь, суждения, оценки, принятие решений, поиск нового, общение и противоборство.



☐ Наша система нейронной проводки обеспечивает передачу и приём сообщений различными частями мозга (Дополнительная информация см: <http://faculty.washington.edu/chudler/cells.html>).

☐ Некоторые ученые согласны с тем, что всякий раз, когда клетки нашего мозга активизируются (мы что-то видим, обсуждаем или решаем проблемы), они в той или иной мере начинают меняться. Они получают больше химической энергии и перестраивают наши нервные окончания и рецепторы.

☐ Теория гласит, если вы более 24 часов в неделю просматриваете телевизор и видеоролики со сценами насилия, вы начинаете думать в категориях и образах того, что видите.



1. Много ли насилия вы смотрите по телевизору или в видеоиграх еженедельно?

☐ Я никогда не смотрю эти передачи.

☐ Иногда я смотрю их ради интереса.

☐ Смотрю часто, чтобы отвлечься.

2. Согласны ли вы, что фильмы со сценами насилия влияют на вашу жизнь? Каким образом? (Напишите всё, что считаете нужным): _____

3. Думаете ли вы, что насилие в школах может быть результатом этого влияния?

☐ Возможно.

☐ Это маловероятно.

☐ Как говорится: «Что обезьяна видит, так она и делает». Подобным образом насилие порождает насилие.

4. Что заставляет вас смотреть такие передачи (фильмы)?

- ☐ Меня захватывают некоторые истории.
- ☐ У меня появилась зависимость.
- ☐ Меня поражают технические эффекты в боевиках.
- ☐ Иногда мне кажется, что я могу узнать кое-что полезное о том, как защитить себя, окажись я в подобной ситуации.

5. Как вы думаете, стоит ли нам смотреть больше познавательных передач – например, канал National Geographic или замечательные программы PBS?

- ☐ Я тоже смотрю эти программы. Мне нравится разнообразие.
- ☐ Эти передачи меня не интересуют.
- ☐ Мне нравится, когда меня развлекают, но не таким образом. Мне нужно больше действий.

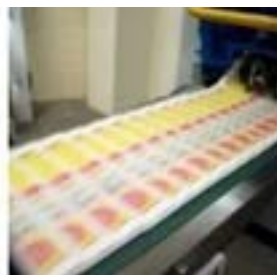
Информация: помогает ли она нам?

Насколько вы осведомлены о средствах массовой информации?

Ранними примерами передачи информации в истории культуры были дымовые сигналы, маяки и отражённые световые проекции.

Первым техническим прорывом для СМИ стало изобретение печатного станка. До этого времени широко использовались лишь рукописные формы передачи информации. Шекспир написал все свои пьесы от руки.

Со времён первого печатного станка мы всегда полагались на средства массовой информации.



Первый печатный станок Современный станок

Вместе с телеграфом появилось устройство для передачи и получения сообщений на большие расстояния. Сообщения передавались телеграфистом, использующим точки и тире азбуки Морзе. Впоследствии это привело к развитию газетной индустрии. Затем появились радио и кино, которые вместе создали индустрию массовых развлечений.



Первый телеграф Железнодорожный телеграф

Затем появился телефон...



Старинный телефон Телефон наземной линии

Затем появилось телевидение, которое приобрело важное коммерческое и политическое значение.



Старый телевизор Современный телевизор

Интернет изменил всё. Не существует национальных границ. Мы стали глобальной деревней. Информация может быть доставлена в любую точку мира в считанные секунды. Мы хотим получить информацию как можно быстрее, прямо сейчас.



Компьютер и сотовый телефон

Сегодня мы с вами являемся поставщиками и получателями информации на скоростных носителях. Информация практически вышла из-под контроля.

6. Каждый день мы подвергаемся информационной экспансии. Некоторая информация разумная, полезная и интересная. Средства массовой информации могут предоставить голос организациям и людям, нуждающимся в помощи. Мы можем мгновенно узнавать важные события и новости по дороге на работу. И это многое помогает понять. Но нередко избыток информации сбивает с толку.

7. К сожалению, некоторые из этих сведений неинтересны, неверны и лишены какой-либо познавательной пользы. Более того, мы можем быть дезинформированы разного рода недостоверными сведениями. Поэтому, мы должны научиться различать, «что истинно, что ложно».

8. Я думаю, что роль СМИ заключается в том, чтобы:

- ☐ Просто сообщать новости.
- ☐ Высказывать свою точку зрения по актуальным событиям.
- ☐ Спекулировать на возможных вариантах, пока не станет известна правда.
- ☐ Искать правду и сообщать о ней.
- ☐ Что я думаю по этому поводу (*напишите всё, что пожелаете*): _____

9. Я думаю, что наша роль в отношении СМИ заключается в следующем:

- ☐ Прислушиваться к своему внутреннему голосу.
- ☐ Не верить всему, что мы слышим.
- ☐ Задавать вопросы, прежде чем прийти к какому-либо мнению.
- ☐ Быть осведомленным о возможных неправильных интерпретациях и ошибочных мнениях.
- ☐ Останавливаться и думать.
- ☐ Подвергать сомнению всё, что вызывает подозрения.

Конфликт – это реальность, которую мы переживаем в своём мозгу каждое мгновение.

**Если мы не осознаём это, то и не прочувствуем,
а, следовательно, и не поймём.**



Поэтому будьте ВНИМАТЕЛЬНЫМИ к любым ситуациям взаимодействия в Интернете, которые потенциально вызывают конфликт внутри вас!

10. Что, по вашему мнению, можно и нужно сделать для того, чтобы лучше осознать и понять конфликт, который зарождается внутри нас?

- ☐ Мне нужно прислушиваться к своему внутреннему голосу.
- ☐ Я могу попытаться быть более внимательным к себе.
- ☐ Мне нужно задавать вопросы, чтобы прояснить то, что от меня хотят.



- ☐ Я могу спросить себя, правильно ли то, что от меня ждут другие.
- ☐ Я могу поговорить об этом со своей семьёй.
- ☐ Мы можем обсудить проблему на уроках в школе.
- ☐ Мы могли бы создать Всемирную Ассоциацию студентов и провести встречи для обсуждения этого вопроса, например в форме вебинара, чтобы включить в дискуссию широкую аудиторию.

☐ Мы могли бы также *(напишите всё, что вы думаете)*: _____



Философ Лао Цзы однажды сказал:

**«Ключ к росту – это внедрение
более высоких измерений сознания в наше осознание».**

Как вы это понимаете?

Что эта цитата значит для вас?

(Напишите всё, что пожелаете): _____

Поздравляем вас с постоянно растущим пониманием!

IV. ОБРАЗЫ, КОТОРЫЕ ДЕРЖАТ МОЁ МЫШЛЕНИЕ В СПЯЧКЕ

«Пока ты говоришь совсем не то, что думаешь,
слушаешь совсем не то, во что веришь,
и делаешь совсем не то, к чему расположен —
то все это время и живешь совсем не ты»

Хань Сян-цзы (IX век н.э.)

Урок 14

КОГДА ВРАГ ЕСТЬ ИЛЛЮЗИЯ



«Я левый»

«Я правый»

**«Если мы разные, разве мы должны
бороться друг с другом?»**

**Кого мы считаем недругом?
Реален ли враг? Существует ли он на самом деле?**

**Что происходит в мире и в вашей жизни,
когда человек непохожий на вас воспринимается с
опаской?**

1. Как бы вы определили понятие «недоброжелатель»?

- ☐ Недоброжелатель – это человек, который мне не нравится.
- ☐ Недоброжелатель – это тот, кто ненавидит кого-то другого.
- ☐ Недоброжелатель – это человек, который сеет козни по отношению к другому.
- ☐ Недоброжелатель – это противник, недруг или оппонент.
- ☐ Недоброжелатель – это враг, с которым мы конфликтуем или воюем.
- ☐ Недоброжелатель – это предвзятое мнение, основанное на страхе.
- ☐ Некоторые люди считают врагом дьявола или сатану.
- ☐ Для меня недоброжелатель – это *(напишите всё, что хотите)*: _____

2. Есть ли у вас недруги?

- ☐ Да! Есть один в школе.
- ☐ Да! Кто-то на работе.
- ☐ У меня всегда есть виртуальные враги, когда я играю в видеоигры.
- ☐ Нет. У меня нет врагов – насколько я знаю.



Друг Враг

3. Если у вас есть недруги. Как они появились в вашей жизни? Что произошло? У вас был конфликт?

- ☐ У нас возникли разногласия.
- ☐ Мы поссорились.
- ☐ Кто-то рассказал мне об этом человеке что-то нехорошее, и я стал воспринимать его негативно.
- ☐ Когда кто-то вам не нравится, что вы о нём думаете:

4. Вы сами создали образ врага в своей голове или его вам навязали со стороны?

- ☐ В моей семье этого человека воспринимают с опаской.
- ☐ Я узнал об этом человеке в новостях и сформировал из него негативный образ.
- ☐ Когда мы с кем-то конфликтует, мы всегда воспринимаем своего противника как врага.
- ☐ То, что произошло со мной лично, это:

5. Как вы думаете, что могло бы повлиять на то, чтобы вы перестали воспринимать своего недруга как врага?

- ☐ Ничего не может изменить моё восприятие, если образ врага уже сформировался.
- ☐ Я не знаю, что должно произойти, чтобы я изменил отношение к своему недоброжелателю.
- ☐ Я готов обсудить с ним наши разногласия.
- ☐ Думаю, надо сделать следующее:

6. Иногда мы считаем, что способны распознать недруга даже по одежде и взгляду:

- ☐ Раньше я так думал.
- ☐ Сегодня это уже не так. Потенциальных врагов невозможно обнаружить. Они умеют маскироваться.
- ☐ В школе некоторые дети зачастую создают недругов только потому, что те выглядят и ведут себя иначе, чем им бы хотелось.
- ☐ Я так распознаю своего недруга:

7. Некоторые эксперты считают, что образ недруга может передаваться из поколения в поколение, под воздействием предосудительной обусловленности нашего мышления.

- ☐ Я думаю, что это правда.
- ☐ Нет, желание воевать возникает из-за того, что некоторые люди ведут себя жестоко, проявляют агрессию и посягательства, то есть всегда дают конкретный повод для борьбы.
- ☐ Да, люди склонны к насилию, и потому конфликты и войны присущи всей человеческой истории.

8. Сегодня, кажется, есть некоторые доказательства того, что человек с рождения удерживает в себе привычки наших предков.

- ☐ Это ужасно. Я надеюсь, что это неправда.
- ☐ Ух, ты! Это заставляет нас думать, что мы не можем контролировать своё поведение.
- ☐ Трудно представить, что ребёнок рождается агрессивным – дети выглядят такими невинными.
- ☐ Я думаю, это правда. В нашем человеческом характере определённо есть предрасположенность к насилию, но только при определённых условиях.
- ☐ Лично я отношусь к этому так (*напишите всё, что считаете важным*): _____

9. Способны ли мы положить конец предрассудкам нашего мышления, врожденной биологической реакции бороться и создавать противника?

- ☐ Я надеюсь, что да.
- ☐ Я думаю, что мы в состоянии всё изменить к лучшему.
- ☐ Мы должны осознавать свои мысли и поведение в момент, когда нас захватывает конфликт.

Помните проприоцептивное осознание?

10. Некоторые исследования показывают, что, когда дети виртуально «плавают» в море, например вместе с китами, они верят, что плавали с ними по-настоящему. А вы когда-нибудь испытывали подобное?

- ☐ Нет, никогда.
- ☐ Да! Подобные вещи в Интернете очень увлекательны. Я всегда ощущаю себя в этом виртуальном мире.
- ☐ Да! Когда я играю в видеоигры со сценами насилия, я мысленно переношу себя на поле боя и без усталости гонюсь за противником.

11. Может ли видеоигра и навыки преследования противника принуждать вас всюду искать врагов в реальной жизни?

- ☐ У меня отличное воображение, но так далеко я не захожу.
- ☐ Ну, видеоигра похожа на настоящую битву, но я могу себя контролировать.
- ☐ Должен признаться, что иногда мне трудно воображаемое отличить от реального. Я не могу ничего с этим поделать.
- ☐ Сражаться в видеоигре очень интересно, особенно тогда, когда ты знаешь, что на самом деле мне не причинят вреда.
- ☐ Я так сильно увлекаюсь сражением в видеоигре, что мне необходимо некоторое время, чтобы вернуться к реальной жизни.

12. Подменяет ли реальную ответственность за происходящее в жизни безудержная романтика видеоигры?

- ☐ Нет. Для меня всегда есть разница.
- ☐ Должен признаться, что иногда виртуальные игры я принимаю за реальные.
- ☐ Да, видеоигры с боевыми сюжетами помогают мне стать настоящим супергероем.
- ☐ Сражение в настоящей войне напугало бы меня до смерти.



**Итак, как вы думаете,
образ недоброжелателя – это иллюзия?**

○ Знаете ли вы, что в Лас-Вегасе базируются солдаты, управляющие боевыми беспилотниками, которые были направлены за 7 500 миль в Афганистан. С помощью беспилотников солдаты сражались и убивали людей, которых

они не знали и никогда не видели, но которых слепо принимали за врагов. Они получили приказ убивать тех, кто представляет потенциальную угрозу для их страны, но при этом погибли и ни в чём не повинные люди.

○ Они вступают в бой глядя на мониторы, будто играют в боевые видеоигры, но это суровая реальность.

○ Американским солдатам говорят, что страна полагается на них в этом деле.

○ Когда солдаты вступают в современный бой, они сражаются на экране своего компьютера. Всё, что они видят – это вспышки снарядов и взрывы бомб на мониторе. Они не видят страдания людей, дистанция атрофирует их чувства. Поэтому они нажимают на кнопку без оглядки и сомнения. Но по ту сторону экрана – десятки и сотни убитых и раненых.

○ Почти половина американских ветеранов обеспокоены тем, что убийство незнакомых им людей, которых они называют «плохими парнями», за тысячи миль от их страны, напрягают их отношения с семьями, психологически травмируют их в мирной жизни.

○ Социологические исследования показывают, что 60 % тех, кто участвовал в зонах боевых действий вдали от своей страны, несмотря на финансовую выгоду, воспринимают и описывают свой боевой опыт в далёкой стране как «кошмар», «беспредел» и «шок».

13. Можете ли вы представить, что способны заклеить ярлыком «плохие парни» кого-нибудь на расстоянии без какой-либо реальной встречи с ними?

☐ Это постоянно происходит в кино.

☐ Я никогда не думал об этом, но это может быть правдой.

☐ Мне трудно это представить.

☐ Лично я отношусь к этому так (*напишите всё, что считаете нужным*): _____

14. Известно, что в США был построен Центр обучения армейскому опыту стоимостью 13 млн долларов, в котором дети в возрасте от 13 лет и старше готовятся быть солдатами через виртуальные военные видеоигры. В этом центре разместили неопознанных «вербовщиков», которые должны были «отвечать на вопросы» и агитировать молодых людей вступить в армию.

15. При этом видеоигры использовались как своего рода адреналин, побуждающий детей сражаться, вступать в армию и выполнять такую «работу», но уже в реальной жизни. Это так называемое «мягкое принуждение» молодых людей к освоению устрашающих и насильственных навыков.

16. Вокруг этого учебного Центра было много протестов, и под воздействием общественных организаций власти вынуждены были закрыть данную программу. Стало очевидно, что детей, играющих в военные игры, просто используют в политических целях, внушают им иллюзию того, что они могут стать непобедимыми и героями, если научатся воевать. Вы согласны с такой формой боевой агитации?

☐ Конечно! Все хотят быть героями.

☐ Я не могу представить, как можно верить в то, что ты непобедим, кем бы и где бы ты не был.

☐ Мой тип героя – это не тот, кто стреляет из пистолета, но то, кто создаёт мир и согласие между людьми.

☐ Я не думаю, что стать героем, культивируя насилие, – это хорошо.

☐ Я лично думаю так (*напишите всё, что пожелаете*): _____

**Итак, что вы думаете? Является ли враг иллюзией?
Реальны ли враги, или они чаще всего есть творения
человеческого разума?**

**Что вдохновляет или принуждает людей конфликтовать
и применять насилие в отношении других людей?**

Прочитайте эту историю о мальчике по имени Тимур.

САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ВОИН

Его лицом гордилась бы любая мать – забавные веснушки, внимательный взгляд карих глаз и легкая улыбка. Но в разрушенном войной Сараево, расположенном в Боснии, в юго-восточной Европе, 11-летний Тимур Кекович растёт слишком быстро.

Курьер боснийских сил обороны подросток Тимур носит с собой самозарядное ружье (дробовик). Гильзы звенят у него на поясе. Пистолет со слезоточивым газом и нож с деревянной рукояткой пристёгнуты к ремню. Он говорит, что готов будет расправиться с каждым, если это будет необходимо. Представитель боснийских вооруженных сил, выступая на условиях анонимности, сказал, что он ничего не знает о политике, запрещающей детям такого возраста вступать в армию.

В воскресенье Тимур положил своё ружье на стол в библиотеке своей бывшей школы, чтобы рассказать свою историю. По его словам, он спит со своим ружьём. Когда он уходит из дома, мама говорит ему, чтобы он был осторожен. Тимур гордится своим боевым снаряжением. Он зол и растерян.

Когда весной в Сараево появились первые баррикады, отец Тимура взял его с собой, чтобы он помогал защищать город. Его братья, 20-летний Алладин и 16-летний Эльвир, уже находятся на передовой. Три месяца назад Тимур также принял присягу.

«Я был взволнован», – сказал он. – Я чувствовал себя хорошо». С тех пор война затянулась. Тимур говорит, что он не

очень сильно скучает по школе. Ему когда-то на занятиях нравились только музыка и спорт, но он предпочёл бы быть на морском берегу, загорать и купаться. Вместо этого, одетый в берет цвета хаки и зеленый военный комбинезон, он носится по улицам Сараево в качестве курьера, чтобы доставлять и отправлять сообщения для тех, кто воюет. Иногда Тимур отвечает на телефонные звонки или чистит оружие.

Его школьные друзья также помогают ему в военных действиях, роют бункеры или носят воду или еду для солдат. Но они завидуют Тимуру.

«Многие из них делают из дерева пистолеты и ружья, как у меня и играют в “войнушки”», – говорит он.

У Тимура был ещё один школьный друг – Зока Репич. «Он был хорошим другом, – утверждает Тимур. – Когда у меня не было денег, он что-нибудь мне покупал». Но Зока ушел с сербами – противниками Тимура, которые бежали из Сараево, когда начались бои. «Теперь его отец посылает нам гранаты с сербской стороны», – сказал Тимур.

Зока позвонил из другого города, удерживаемого сербами, Вогоска, пару дней назад.

«Он спросил меня, как здесь идут дела? – рассказывает Тимур. – Я сказал, что все стреляют друг в друга».

Его спросили, остаётся ли Зока его другом, ведь они были по разные стороны этого конфликта. Тимур лишь опустил глаза и пожал плечами. Что случилось бы, если он встретил Зоку на линии фронта?

«Я бы убил его», – категорично заявил Тимур.

Страшная история, которая искалечила души двух невинных подростков, некогда верных друзей.

17. Что вы думаете о реакции Тимура? Удивляет ли она вас? (Напишите всё, что вы думаете): _____

**Поздравляю вас
с ещё одним навыком самостоятельного мышления!**

Урок 15

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СУПЕРГЕРОЙ ЛОЖНЫМ ПЕРСОНАЖЕМ?



**Кто такой супергерой?
Является ли супергерой иллюзией,
продуктом нашего воображения?
Зачем нам нужны супергерои?**

1. Словарь определяет «героя» как человека выдающегося мужества или способностей, которым восхищаются за храбрые поступки и благородные качества. Согласны ли вы с этим?

- ☐ Да! Герой – это человек, который действует сверх своего долга.
- ☐ Герой – это тот, кто защищает свою страну от врагов.
- ☐ Люди, которые спасают жизни других людей, тоже герои.
- ☐ Я думаю, что герои – полицейские и пожарные.
- ☐ Герой – это человек, которым я восхищаюсь.

☐ Я думаю, что все мы можем быть героями в то или иное время.

☐ Для меня герой – это: _____

2. Считаете ли вы, что герои почти всегда предполагают наличие врагов, с которыми приходится бороться?

☐ Герой и враг – это противоположности.

☐ Если у нас есть враги, у нас должны быть и герои, и наоборот.

☐ У нас не было бы героев, если бы у нас не было врагов.

3. Можете ли вы назвать кого-то из ваших знакомых, кого вы считаете достойным быть героем?

☐ Да! Герой, которого я знаю, это: _____

☐ Причина, по которой я считаю этого человека настоящим героем: _____

4. Различается ли понятия «герой» и «супергерой»? Не кажется ли вам, что некоторые герои предстают на экране в облике супергероев? Без супергероя не обходится ни один боевик, обычно возникает из конфликтной ситуации, где есть некий враг, которого преследуют и уничтожают. Не думаете ли вы, что погоня за врагом во многом основана на инстинкте выживания, на страхе стать жертвой нападения?

☐ Для меня герой и супергерой – это разные понятия.

☐ Героем может стать простой человек, супергерой – это экранный образ, персонаж боевиков, приверженец насилия. Он всегда с кем-то борется, и у него всегда есть враг.

☐ Я думаю, что погоня за врагом и культ насилия во многом исходят от инстинктов самосохранения и достались нам от наших первобытных предков.

5. Иногда кажется, что мы предпочитаем воевать, а не решать наши разногласия.

- ☐ Разбираться в разногласиях трудно!
- ☐ Убеждать и доказывать – знакомая мне практика.
- ☐ Иногда мне легче поссориться, чем сказать, то, что я действительно думаю или находить компромисс со своим оппонентом.
- ☐ Я лучше буду искать согласия, чем каждый день ссориться.

**Как только мы УВИДИМ и ПОЙМЁМ,
что создаёт конфликт, и что мешает миру и согласию,
мы сможем освободиться от своего предосудительного
обусловленного мышления.**



«Я вижу, что злюсь на тебя, но не могу остановиться»

**Освободившись от предрассудков обусловленного
мышления, вы гармонизируете свои мысли и действия,
научитесь жить мирно без конфликтов и насилия.**



«Я рад, что мы поговорили об этом.
Теперь мне стало гораздо спокойнее»

**Без предрассудков нет врагов.
Если у нас не будет врагов,
возможно, нам не нужны будут супергерои,
культивирующие борьбу и насилие.**

**В жизни всегда есть место для настоящего подвига, что
реально поддерживает и спасает мир,
а не сеет страх, насилие и смерть, то, что мы видим в
боевиках и видеоиграх.**

**6. Супергерои и враги часто возникают из ситуаций, в
которых ставка на насилие является демонстрационной и
определяющей.**

- Мне случалось сталкиваться с такой ситуацией, которая произошла тогда: _____
- Эта ситуация возникла из-за страха. Страх был вызван: _____

**Страх вызывает образ врага, образ врага заставляет нас
бояться, пробуждает древние инстинкты и заслоняет разум
и порождает предрассудки, которые вновь нас пугают и
принуждают к поиску врага.**

**В этих условиях врагом может стать один человек или
группа, или даже страна.**



**Всё это есть главное препятствие на пути построения
ненасильственного мира и взаимопонимания между
народами.**



Поэтому мы спрашиваем себя:

**«Что я могу сделать, чтобы освободиться
от предрассудков и склонности к насилию?»**

**Но что мы зачастую делаем для этого? Вместо того чтобы
строить реальный мир без вражды и насилия, мы вновь и
вновь культивируем образы врага и создаём
так называемых борцов за свободу, чтобы сражаться,
искать, обвинять и наказывать всех, кто не такой, как мы.**

**7. В чём разница между вооружённым насильником и
воинствующим демагогом?**

- ☐ Первый обычно убивает одного или двух человек; воинствующий демагог может убить тысячи.
- ☐ Один посягает на жизнь других из своего личного побуждения, другой из коллективных устремлений, основанных на образе врага.
- ☐ Никакой разницы. Они оба так или иначе убивают людей.
- ☐ Убийца может попасть в тюрьму на годы, а иногда и на всю жизнь. Воинствующего демагога могут даже наградить медалями.
- ☐ Борцы за свободу – это герои; они защищают нас.
- ☐ Борцы за свободу якобы защищают нас, но их действия обычно приводят не к миру, а к войне, потому что их способ борьбы создаёт и предполагает наличие врагов.

8. Является ли образ супергероя опасной выдумкой, которую люди придумали, чтобы защитить себя, укрепить свою безопасность и избавиться от врагов?

☐ Я думаю так: _____

9. Не являются ли те, кто делает ставку на насилие и представляет себя супергероем или ещё кем-то, главным препятствием для укрепления мира?



☐ Когда в 1776 году США отделились от Англии и обрели свой национальный статус, они добились этого с помощью войны. И потому долгое время в стране не было мира.

☐ Те, кто делает ставку на насилие, могут думать, что они приносят мир для большинства людей, но в реальности они никогда этого не добиваются, ибо насилие само по себе только разъединяет общество и тем самым способствует конфликтам.

☐ Когда какая-либо социальная или национальная группа выставляет себя выше других, какими бы лозунгами или символами она не руководствовалась, всегда происходит разъединение и столкновение людей.

☐ Разделение вызывает конфликт, и это препятствует миру.

☐ Трудно поверить, что кто-то может быть «врагом мира».

☐ Парадоксально то, что каждая нация заявляет, что хочет мира, но для его достижения многие ведут войны. Разве есть в этом какой-то смысл?

10. Считаете ли вы, что наша потребность ощущать себя в безопасности и защищённости зачастую создаёт запрограммированный образ жизни, который заставляет нас думать и действовать как роботизированная военная машина. И что мы плохо осознаём эту пагубную для людей зависимость?

☐ Да! Действие людей часто уподобляется военной машине. В истории редко случались периоды, когда не было войн.

☐ Некоторые люди осознают, что мы действуем таким образом, но я думаю, что их меньшинство.

☐ Я думаю, что люди ВИДЯТ, что мы ведём себя таким образом, но не хотят тратить время и энергию на то, чтобы попытаться что-то изменить. Или просто не знают, как это сделать.

11. Как вы думаете, пришло ли время всем нам ПОНЯТЬ, что нас разъединяет и что препятствует построению мира и взаимопониманию между народами?



«Да, я один могу управлять миром!»

12. Считаете ли вы, что образы супергероя и врага иногда трудно различимы, ибо они друг без друга не существуют? Следовательно, формируя эти образы, мы невольно создаём сам конфликт?

☐ Нет! Нам нужны супергерои. Нам просто нужно распознавать врагов.

☐ Да! Создание воинствующего героя создаёт конфликт, ибо оно способствует разделению людей и сталкивает различные группы между собой. «Враг тот, кто не такой как я!». Это опасная логика.

☐ Супергерой создаёт меньше конфликтов, чем враг. Всё зависит от контекста, то есть того, кто и как рассматривает и понимает сами происходящие в жизни события.

13. Как вы думаете, не пора ли нам обратить внимание на то, как мы создаём образы врага и связанные с ним ассоциации для того, чтобы избавиться от них и освободить свой разум от предосудительного мышления?

☐ Я готов.

☐ Определённо пришло время.

☐ Я собираюсь всячески этому способствовать.

14. Один из лучших способов начать – это посмотреть на некоторые шаблоны.

ПАТТЕРН КОНФЛИКТА

- Что-то меня напугало.

- Я хочу выжить!

- Чтобы выжить, я должен присоединиться к тем, кто может меня защитить (физически или психологически).

- Обретая защиту в группе своих единомышленников, я укрепляю свою безопасность. Ведь теперь о моих врагах думает вся группа.

- Все, кто думает не так как я, и моя группа представляют для меня и моей группы угрозу и становятся врагами.

- Результат: Конфликт!



ПАТТЕРН ВОЙНЫ

- Жители одной страны чувствуют угрозу со стороны жителей другой страны.
- Они боятся этой страны.
- Они думают, что другая страна «плохая», или с их точки зрения «неправильная».
- В их сознании другая страна становится врагом.
- Они ощущают, что должны защищаться/охранять себя от этого врага.
- Они решают, что им нужно готовиться к войне.
- Результат: Нет выбора, кроме как начать войну!

15. Как зарождаются эти модели поведения?

- ☐ Они начинаются со страха!
- ☐ Страх запускает наш инстинкт выживания!
- ☐ Инстинкт выживания побуждает нас присоединиться к группе, которая нас защитит!
- ☐ Группа, физическая или психологическая, становится нашим героическим спасителем!
- ☐ Любой, кто не такой как мы (группа), становится потенциальным врагом!
- ☐ Конфликт!

**Мы сами создаём супергероя в нашем сознании!
Значит, это наше собственное творение,
продукт нашего беспокойного воображения
в поиске защиты.**

Но всё это есть реакция на страх, который не только не приближает мир, но скорее принуждает нас конфликтовать.

Центр военного обучения (Army Experience Center)
в Пенсильвании

После почти двух лет прославления и героизации американского «боевого опыта» с помощью военных учений и видеоигр пресловутый армейский центр в Franklin Mills Malls объявил о своём закрытии.

В центре были десятки видеоигр с боевыми сюжетами. Здесь были установлены сложные симуляторы вертолетов Apache и симуляторы «Хамви» (Humvee), которые позволяли подросткам имитировать боевую атаку и уничтожение противника в Ираке, Афганистане и других странах.

Центр был местом проведения нескольких акций протеста с участием сотен людей, за которыми последовали десятки арестов. Арестованные были оправданы филаделфийским судьёй.

Бывший сержант армии США Джесси Гамильтон, ныне член организации «Ветераны Ирака против войны», заявил: «Изображая войну в виде игры, Центр военного обучения (Army Experience Center) прославляет насилие для наших детей... Как ветерана боевых действий, меня ничто так не радует и делает счастливым, чем новость о том, что АЕС закрыт и он больше не будет развращать умы наших детей...»

Физик-теоретик Альберт Эйнштейн однажды сказал:
«Мир нельзя сохранить силой.
Его можно достичь только пониманием».

А что думаете ВЫ?

Урок 16

ВОЙНА – СПЯЩИЙ РАЗУМ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Что такое факт?
Это то, что существует на самом деле?

**Война – когда это факт, мечта или
сон нашего мятежного разума?**

**Столкнувшись с реальностью вооружённого конфликта,
что происходит с созданным нами её образом?**

**1. Когда кто-то вступает на путь войны, он мечтает о славе
и уничтожении противника, не так ли? Представляет ли
кто-нибудь истинную реальность войны?**

- ☐ Да, конечно, мы мечтаем о славе – мы хотим победить.
- ☐ Вооружённая борьба не вызывает у меня мечты о славе, она вызывает у меня кошмары.
- ☐ Война ужасна; она может искалечить вас на всю жизнь, разрушить вас психологически или убить.

☐ Героизация военной силы и ставка на вооружённое вмешательство формируют воинствующие представления и сталкивают людей и народы друг с другом.

2. Что такое идеализация силы?



- ☐ Это представление о ком-то или о чём-то совершенном.
- ☐ Это стандарт совершенства.
- ☐ Идеализация силы есть продукт нашего воображения, реакция на угрозы и страх.
- ☐ Достижение такого идеала поистине безнадежно.
- ☐ Идеализация силы порождает конфликт!
- ☐ Идеализируя насилие, люди начинают рассуждать о «хороших» и «плохих», «своих» и «чужих», «союзниках» и «противниках» и тем самым создают нескончаемые конфликты.
- ☐ Для меня идеализация силы – это: _____

3. Всю нашу жизнь мы привыкаем думать о том, что безопасность и защищённость заключаются в идентификации с какой-то группой или кланом, и что только это может гарантировать нам физическое выживание в конфликтующем мире.

- ☐ Да, такая установка формировалась тысячелетиями.
- ☐ Быть может, предосудительное мышление заложено в клетках нашего мозга!
- ☐ Подобное восприятие исходит от нашей памяти, похожей на компьютер.



4. Когда мы сталкиваемся с потенциальным конфликтом и ощущаем угрозу, наш биологический инстинкт пробуждается. Первичные структуры мозга дают команду настраиваться на борьбу и сражаться с врагом.



«Я готов к бою!»



«Я готов к бою!»

5. Если в древние времена сосредоточение на опасности и враге помогало людям себя как-то защитить, то в современном мире это больше представляет угрозу, чем защиту и спасение.

6. Наш мозг дезадаптирован, то есть он плохо приспособляется к быстро меняющемуся миру к тому, что необходимо для нашего реального выживания. Он не может отличить реальную угрозу от МНИМОЙ. И люди продолжают конфликтовать и подвергать опасности свою жизнь. Но стоит это понять, то разум сразу пробуждается от «спячки» и начинается ПРОЗРЕНИЕ!

7. Архаичные (первичные) структуры мозга ошибочно и запрограммированно реагируют на образ угрозы, ища

врага где-то «на стороне», «снаружи», а не внутри самого человека и его сознания.

8. Итак, если мы видим, что этот обусловленный образ ложный и не может причинить нам вреда, то ПОНИМАНИЕ этого помогает нам не быть подконтрольным ему, в плену опасных предрассудков.

9. Если мы НЕ видим и не понимаем этого, тогда наша предосудительная обусловленность становится силой, толкающей нас в атаку на своего противника, принимая его образ за настоящего врага, которого нужно уничтожить. Итак, запускается маховик вражды и круговорот насилия.

10. Наши ложные представления об опасности выставляют нас «добродетельными» и «избранными» с исключительными правами, тогда как все остальные, противостоящие нам, объявляются источником раздражения и опасности, которых нужно подчинить себе. Поэтому мы начинаем воспринимать других и относиться к ним как «они», а себя – как «мы». Если «они» - не «мы», значит они наши потенциальные противники, с которыми нужно бороться.

11. Мы попадаем в ловушку этноцентризма – судим о других культурах по стандартам нашей собственной культуры, которую мы считаем самой лучшей.



«Наш народ – самый красивый и умный»



«Наши люди – самые красивые и умные»

12. Такие разделяющие идеалы порождают превосходство и высокомерие, что способствует напряжённости между народами и создаёт конфликты.

13. Необходимы ли эти разделяющие людей и культуры идеалы для выживания народов?

- ☐ Хорошо иметь идеалы – ведь всегда надо к чему-то стремиться.
- ☐ Нет! Эти разделяющие нас идеалы – источник конфликтов, и потому, скорее, мешают нашему выживанию.
- ☐ Эти идеалы запускают механизм противоборства в наших головах и принуждают нас гоняться за врагами.
- ☐ Мы продолжаем думать, что нам угрожает опасность, даже там, где её нет.

Взгляните на изображение ниже: что вы видите?



ПРАВДА: Бойцы с оружием обучены воевать.

ВООБРАЖЕНИЕ: Бойцы с оружием выглядят героически.

Что я вижу, и как я это воспринимаю (*напишите всё, что считаете нужным*): _____

**Не дай себя обмануть! Сила не в оружие!
Сила в понимании и мире!**

**Понимание упраздняет конфликты
и создаёт настоящий мир между людьми и народами.
То, что препятствует ему – это жёсткая
предосудительная обусловленность.**

Особое примечание: Хотя в этом уроке решительно говорится о ужасающе фанатичных действиях японской армии во время и особенно в конце Второй мировой войны, автор хочет искренне признать, что испытывает на протяжении многих лет огромное восхищение и уважение к многострадальному народу Японии и её национальной культуре. Фанатичную жестокость во время войны проявляли почти все воюющие стороны.

Японская военная доктрина в годы Второй мировой войны, вероятно, является самым показательным примером в новейшей истории, демонстрирующим крайний ритуальный фанатизм.

Многие японские солдаты, которым было поручено управлять смертоносными торпедами в конце Второй мировой войны, говорили, что для них было честью умереть во славу своей нации.

Один пилот «Кайтена» сказал: «Последние вещи, написанные нашими воинами-смертниками во время этих боевых миссий, показали, что бойцы были в мире со всем миром».



Этот солдат, счастливо улыбающийся, умер вскоре после того, как была сделана эта фотография, врезавшись в американский военный корабль.

14. Чему он так радуется?

- ☐ Очевидно, его заставили поверить в то, что он поступает благородно.
- ☐ Это ненормальное состояние – совершить самоубийство таким образом.
- ☐ Это тот же вид слепой обусловленности, который был внушён террористам на самолетах, которые врезались во Всемирный торговый центр в США 11 сентября 2001 года.

15. Японский термин для этого фанатичного «акта славы» – «Кайтен» (букв. «изменяющие судьбу»). Так назывались нескольких типов торпед, управляемых пилотами-смертниками (тэйсинтай); применялись японским Императорским флотом для поражения противника в конце Второй мировой войны. Название «Кайтен» также переводится как «вернуться на небо», «вернуться к

небесам», «обратить судьбу» или «изменить мир». Одурманенные этими идеалами националистической славы солдаты охотно управляли миниатюрными подводными лодками-торпедами и кораблями-смертниками, созданными для защиты Японии от тех, кого они считали своими врагами.

☐ Любому пилоту этих торпед была гарантирована верная смерть.

☐ Крайняя опасность, с которой столкнулась Япония после потери Марианских островов в июне 1944 года, привела к появлению такой фанатичной акции, беспрекословному принятию смерти пилота, который следовал по принципу кайтена или камикадзе.

☐ Пилотами «Кайтен» были исключительно мужчины в возрасте от 18 до 20 лет. В случае их гибели, их семьям было обещано крупное денежное вознаграждение.

☐ В условиях экономических и политических ограничений военного времени считалось, что выбор был невелик, кроме как добровольно пойти на службу в отряды «Кайтен».

16. «Кайтен» соответствовал и японской военной практике пилотов-камикадзе, которые совершали самоубийственные полеты, врезаясь на своих самолетах в авианосцы ВМС США. Камикадзе буквально означает «Ветер Бога» или «Божественный ветер».

17. Остров Оцудзима, расположенный во Внутреннем Японском море, использовался в качестве тренировочной площадки для этих военных действий. В настоящее время на этом острове находится мемориальный музей «Кайтен».

Причина кайтена, по словам одного пилота, который позже погиб во время обучения, заключается в следующем: «Не было другого пути, кроме как использовать этот вид оружия для противодействия неминуемому поражению... Наши корабли не могли никуда уйти, не обнаруженными вражеским радаром».



Японские солдаты, участвовавшие в программе «Кайтен»

18. Традиция воинского самоубийства вместо поражения, пленения или постыдного бегства была глубоко укоренена в японской военной культуре.

- ☐ Я полагаю, что такая глубоко укоренённая установка «идти до конца» была следствием обусловленного сознания.
- ☐ Это был результат планомерного внушения.
- ☐ Их патриотизм кажется извращённым способом умереть.
- ☐ Я считаю, что кайтен это (*напишите всё, что хотите*): _____

19. Большинство людей склонны не замечать зарождающиеся трения и конфликты и почти не осознают их в себе самих.

- ☐ Я всегда воспринимал конфликт как нечто, что находится в стороне от меня, «снаружи», а не «внутри» меня, поэтому я считал, что ничего не могу с этим поделать.
- ☐ Моё представление о том, что следует предпринять для своей реальной безопасности, сегодня изменилось.
- ☐ Я вижу, что наша биологически обусловленная установка на этноцентризм, по существу, порождает разногласия между людьми.
- ☐ Я также вижу, что наличие разных культур само по себе прекрасно и есть благо для человечества. Различия должны не

разъединять, но объединять народы. Понимание культурных различий создаёт гармонию отношений и желание быть в диалоге. Встреча с другой культурой меня обогащает. Очень интересно побывать в других странах и увидеть артефакты и обычаи, отличные от моих.

□ Вот как я отношусь к культурам, отличным от моей (напишите всё, что считаете нужным): _____

НЕКОТОРЫЕ КУЛЬТУРЫ МИРА



Борнео



Племя Карен



Масаи



Таиланд



Перу



Корея



Японские дети



Можете ли вы угадать, откуда родом эта женщина?



Кто этот мужчина и откуда он родом?

Так много замечательных культур!

Впиши себя в культурное разнообразие человечества!

Будь на стороне мира, а не войны

Урок 17

ЧТО МЕШАЕТ МИРУ?



1. Если зачесть период холодной войны, то США находятся в непрерывном противостоянии с остальным миром уже более 60 лет.

- ☐ Это долгий срок для любой войны.
- ☐ Как может быть столько конфликтов и войн, когда все хотят мира?
- ☐ Некоторые люди считают, что война полезна для экономики, что она спасает от экономической депрессии.
- ☐ Разве мы не находимся в экономической и психологической депрессии?

2. У милитаризации есть существенные издержки.

- ☐ Страна закупает танки, топливо, грузовики, одежду, снаряды, оружие, парашюты, вертолеты, самолеты, беспилотники и прочие технологии для военных целей.
- ☐ Люди отрываются от своей мирной жизни – семьи, работы, досуга и пр.

**Соединенные Штаты тратят
на военные расходы больше средств,
чем любая другая страна на Земле.**

Вот распределение мировых военных расходов за 2010 год.

В 2010 году США оплатили 43 % военных расходов в мире, в то время как Китай - 7,3 %, Великобритания - 3,7 %, Франция - 3,6 %, Россия - 3,6 %, то есть больше, чем все эти страны вместе взятые.

Война не только стоит денег – она стоит жизней.

3. Считаете ли вы, что к гонке вооружений нас подводит определённый тип мышления?

☐ Вряд ли. Лучше сохранять те стандарты, по которым мы всегда жили.

☐ Да, определенно так! Мы наступаем на одни и те же «грабли», повторяем одни и те же предрассудки, что сильный всегда прав, и потому продолжаем получать соответствующую реакцию – гнев, нетерпимость, агрессию, разочарование и войну.

4. Разделяет ли нас такое мышление, усиливая и обостряя различия между нами?

☐ Да! Как бы сильно страны ни стремились к миру, разногласия только растут?

☐ Насилие и бесконечные войны в разных странах мира, которые я вижу по телевизору, мне представляются следствием того, что люди живут в нужде и бедности, не получая того, что им нужно для достойной жизни.

☐ Многие конфликты вызваны диктаторами и военно-политическими амбициями, которые лишают простых граждан голоса.

☐ Многие конфликты и войны поддерживаются людьми, которые стали жертвами военных столкновений в прошлом, но не в состоянии простить или забыть свои страдания.

5. Как вы думаете, что мешает миру в наших умах?

☐ Каждый раз, когда мы создаём неприсущные различия между собой и кем-то другим, мы препятствуем миру.



☐ Всякий раз, когда мы видим в других людях врага, мы также препятствуем миру.



☐ Когда мы позволяем роботизированному мышлению управлять нашим мозгом, мы отдаляем реальный мир от себя.



☐ Когда мы мыслим этноцентрично и потворствуем так же мыслить другим, выстраиваем барьеры на пути мира.



6. Попытки установить мир, похоже, приводят лишь к новым конфликтам. Как вы думаете, почему так происходит?

☐ Потому что традиционные способы установить мир основаны на старом типе мышления, который сам виновен в развязывании конфликтов.

☐ Потому что мы продолжаем принадлежать к группам, у которых есть этноцентрические идеологии, разделяющие людей.



☐ Одна из этих идей заключается в том, что для того, чтобы иметь мир и безопасность, мы должны психологически идентифицировать себя с более крупными объединениями. Однако не стоит принимать на веру общепризнанное и искать защиту в коллективном единомыслии.





□ Я думаю, что путь мира и взаимопонимания – это
(напишите всё, что считаете важным): _____

В фильме по сказке «Волшебник страны Оз» (1939) мы узнаём к концу истории, что Волшебник вовсе не является великим волшебником, как он изображён на фотографии ниже.



На самом деле он обычный человек, который управляет консолью, колесиками и рычагами, говоря при этом в микрофон. Он прячется за кулисами, дёргает за ниточки, управляя людьми, как марионетками, чтобы получить то, что он хочет.



В нашем сегодняшнем мире существует множество таких «волшебников», пытающихся дергать нас за ниточки и заставлять делать то, что они хотят.

Наша задача – быть осведомлёнными о них, видеть, осознавать и понимать, что они делают.

«Поскольку войны начинаются в умах людей, именно в их умах должна строиться надлежащая защита мира».
- Из Устава ЮНЕСКО (Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры)



Если бы вас пригласили на мирную конференцию, какие идеи вы предложили бы для того, чтобы сделать мир лучше и безопаснее?

☐ Я бы сказал, что для того, чтобы сделать мир безопасным мы должны *(напишите то, что вы думаете)*: _____

V. ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ СНА РАЗУМА



«Жизнь – либо смелое приключение,
либо вообще ничего»
Хелен Адамс Келлер (1880-1968)

Урок 18

ДОРОГА, ПО КОТОРОЙ ПОЧТИ НЕ ХОДЯТ



**«Две дороги разошлись в лесу, и я...
Выбрал ту, по которой меньше ездили,
И это всё изменило»**

*Роберт Фрост (1874-1963),
американский педагог и поэт*

1. В приведённом выше стихотворении говорится о том, что перед нами две дороги – два выбора, который нам приходится делать в пользу одной или другой. Приходилось ли вам когда-нибудь разрываться между двумя вариантами? Например, вы должны сделать домашнее задание, но вам также хочется выйти на улицу, чтобы повеселиться с друзьями?

- ☐ Да! Так случается почти каждый день!
- ☐ Да! Приходится выбирать между просмотром телевизора и видеоиграми.
- ☐ Да! Часто случается, когда думаешь, что будет лучше: высказаться или промолчать.

2. Вы человек привычки или новатор?

- ☐ Делать то, что я всегда делал, для меня привычно и безопасно.
- ☐ Меня привлекает делать что-то новое.
- ☐ Я боюсь всякой новизны и экспериментирования.

3. Когда вы оказываетесь в конфликтной ситуации, вы поступаете по привычке или ищете новые решения?

- ☐ Я всегда делаю то, что мне привычно, хотя это и не всегда помогает.
- ☐ В последний раз, когда я попробовал поступить по-новому, это не сработало, и я вернулся к тому, что делал всегда.
- ☐ Для меня поучительно смотреть на то, что делают другие люди в конфликтных ситуациях. Возможно, я отыщу в них что-то полезное и для себя.



4. Мы, люди – существа, живущие в соответствии с нашими привычками. Мы повторяем то, что уже делали много раз. Мы обусловлены повседневными разговорами и стереотипами поведения – всё это кажется нам удобным и безопасным.

- ☐ Да, я всегда выбираю то, что кажется мне привычным и безопасным.

□ Я часто вступаю в конфликт, и потому хочу пересмотреть мои отношения в семье, с друзьями, с коллегами по работе, на занятиях спортом.

Становится очевидным, что биологически нам удобно выполнять повторяющиеся действия – думать, говорить и делать по привычным шаблонам, забывая о том, что жизнь всё время меняется и бросает нам новые вызовы.



«Я всегда хочу есть!»



«Я приучен всегда искать безопасное место!»



«Я всегда склонен вступать в борьбу с моим обидчиком»

5. Заставляла ли вас конфликтная ситуация поступать не так как обычно?

- ☐ Да. Конфликт состоял в следующем: _____
- ☐ Я реагировал с оглядкой на других, принимая во внимание следующее: _____
- ☐ Лишь один раз я поступил по-другому, и вот что я сделал: _____

6. Помните ли вы трагедию 11 сентября 2001 года, когда башни-близнецы Всемирного торгового центра в Нью-Йорке были разрушены в результате того, что в них врезались самолеты?

- ☐ В это было трудно поверить.
- ☐ Так много людей было убито.
- ☐ Люди помогали друг другу.

7. Чрезвычайная ситуация иногда заставляет нас выйти за рамки наших привычек. Люди склонны помогать друг другу и поступать, как они, возможно, не поступают в своей обычной повседневной жизни.

- ☐ Да! Я слышала о женщине, которая смогла сама приподнять машину, чтобы помочь своему ребёнку выбраться из-под сбившего его автомобиля.
- ☐ Пожарные устремляются в пекло пожара, тогда как все остальные бегством спасаются от него.
- ☐ В чрезвычайной ситуации, свидетелем которой я был, произошло следующее (*напишите всё, что вы видели*): _____

8. Считаете ли вы, что мы должны ждать очередной конфликтной или чрезвычайной ситуации, чтобы выйти за пределы нашей предосудительной обусловленности? Можем ли мы выйти за её пределы прямо сейчас?

- ☐ Я полагаю, что пора задуматься над этим.

☐ Я думаю, что мы можем выйти за пределы нашей обусловленности прямо сейчас, стоит только осознать проблему.

☐ Я нацелен на новое осознание и готов идти по нехоженому пути.



9. Чрезвычайные ситуации заставляют людей выйти из привычных рамок механического мышления, действовать не как робот, но по обстоятельствам, гибко и со знанием дела.

☐ Да! Злость и предрассудки есть лишь бегство от страха.

☐ Я готов оттачивать свою осознанность и действовать исходя из неё.

☐ Я верю, что моя обусловленность изменится, если я буду развивать надлежащий уровень понимания.

☐ Я признаю, что понимание возникает из простого и ясного наблюдения.

☐ Когда мы осознаём и понимаем конфликт и породившие его причины, мы способны остановить противостояние друг с другом прямо сейчас.

☐ Когда два человека, спорящих о чём-то, по их мнению, важном, задумаются и осознают то, о чём они спорят, они поймут, что оспариваемые вещи не стоят того, чтобы из-за них конфликтовать.

☐ Когда мы обретаем понимание, мы будто бы пробуждаемся ото сна!

☐ Однажды оказавшись в такой ситуации, я понял (*напишите, что считаете важным*): _____

Я открываю свой новый путь понимания!

Вот шаги, которые вам предстоит сделать на своём новом пути понимания и проницательности. Готовы ли вы?

- ☐ Я думаю, что готов.
- ☐ Я всегда робею перед чем-то новым.
- ☐ Не могу дождаться новых для себя открытий.

МОИ ШЕСТЬ ШАГОВ К ПОНИМАНИЮ И МИРУ!



ШАГ 1: Я ВИЖУ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ У МЕНЯ КОНФЛИКТ!

Обычно я замираю, дерусь или убегаю от этого человека.



ШАГ 2: Я ЧУВСТВУЮ УГРОЗУ!

Голос в моей голове говорит: «Уходи! Не делай этого! Защищи себя от опасности!»

Всякий раз, когда я разговариваю с этим человеком, меня унижают, критикуют, расстраивают и злят.



ШАГ 3: ОСТАНОВИТЕСЬ!

Я спрашиваю этот голос: «Почему я ощущаю угрозу?

Боюсь ли я? Чего я боюсь?

Реальна ли угроза, или я ее вообразил?

Должен ли я делать то, что делал всегда, даже если это никогда не помогало?»



ШАГ 4: Я ХОЧУ МИРА!

Я говорю своему внутреннему голосу: «Я должен выйти за пределы предрассудков моего обусловленного мышления!» Я хочу мира, но никогда не могу его добиться. Мой примитивный способ мышления рождает искажённые представления о мире вместо того, чтобы генерировать подлинные жизненные смыслы и значения.

Почему так происходит?

Разве мир не такой как мне представляется?

Разве мир не одинаков для всех?

А что, если это не так?



ШАГ 5: Я НЕ ПОДЧИНЯЮСЬ СВОЕМУ СТРАХУ И ОСВОБОЖДАЮ СЕБЯ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ!

Я контролирую себя.

У меня есть понимание!



ШАГ 6: Я ПРОБУЮ ЧТО-ТО НОВОЕ!

Я иду по непроторённой дороге! Моё поведение меняется!

Моя конфликтная ситуация

Кратко опишите здесь вашу конфликтную ситуацию: _____

Теперь примените эти шесть шагов к вашей ситуации. Скажите себе:

1) Я вижу человека, с которым у меня конфликт. Это: _____

2) Я ощущаю от него угрозу: _____

3) СТОП! Я ощущаю угрозу, потому что:
Я боюсь. Чего я боюсь? _____

4) Я хочу мира! Чтобы достичь его, я должен выйти за рамки своего старого предосудительного образа мысли.

5) И вот я преодолеваю свой страх. Я начинаю осознавать и контролировать своё поведение. Пытаюсь испытать что-то новое! Что я и делаю: _____

**Что они говорят друг другу?
Заполните их пузырьки!**



10. Насколько для вас важен диалог – между членами вашей семьи и друзьями, между людьми в вашем сообществе и в мире?

- ☐ Это очень важно!
- ☐ Разговаривать лучше, чем бороться.
- ☐ Если бы люди больше общались, было бы меньше войн.

11. Насколько важно конструктивное осознанное бездействие – вовремя остановить себя и не втягиваться в конфликт. Пауза, молчание и момент STOP позволяют адекватно оценить конфликтную ситуацию и скорректировать своё поведение.

- ☐ Я думаю, что момент СТОП – это ключ к преодолению предосудительной обусловленности.
- ☐ Если бы мы научились останавливаться перед тем, как драться, отстраняться от конфликта, мы могли бы успешно предотвращать насилие.
- ☐ Я собираюсь использовать слово «СТОП!» всякий раз, когда ощущаю приближение конфликта. Возможно, это поможет мне лучше осознать ситуацию и быстрее найти мир и взаимопонимание.

Научиться правильно задавать вопросы есть ключ к преодолению нашего запрограммированного предрассудками обусловленного мышления.

Вместо того чтобы повторять устаревшие стереотипы и удобные мыслительные шаблоны, нам следует научиться искать новые пути познания, которые ведут к ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТИ, ОЗАРЕНИЮ И ПОНИМАНИЮ.

Отличная работа!

Урок 19

МИР МОЖЕТ НАСТУПИТЬ В ОДНО МГНОВЕНИЕ!



**В состоянии повышенного внимания
я могу достичь мира почти мгновенно.**

1. Вы находитесь на уровне первичного предотвращения конфликта, в этот момент остановите себя, сказав: «СТОП!» Пауза – это то единственное место, где вы можете предотвратить дальнейшее нагнетание конфликта. Как вы думаете, помогут ли вам знания в разрешении конфликта?

- ☐ Привычные знания никак не помогут.
- ☐ Вряд ли.
- ☐ Проницательность и осознание – вот единственное, что может мне помочь.

2. Поможет ли вам стереотип или образец поведения, которому вас приучили следовать во время конфликта?

- ☐ Нет.
- ☐ Сомневаюсь в этом. Ведь любые знания откладывают решение проблемы «на потом».

☐ Только тогда, когда я осознаю сложившуюся ситуацию и буду реагировать на неё здесь и сейчас.



3. Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы ввести себя в «состояние повышенного внимания», чтобы вы могли предотвратить конфликт, решить проблему до её возникновения?

Напишите всё, что думаете: _____



Каждый раз, когда мы действуем в соответствии с какой-либо мыслью, мы создаём либо конфликт, либо мир. Что вы выберете?



Когда у нас нет страха, у нас нет и врагов!

**Враг – это пугающий образ нашего мышления,
который мы создали в своём мозгу.**



«Разбудите меня от этого сна!»

4. Подумайте о человеке, которого вы долгое время считали «чужаком», недоброжелателем или вашим потенциальным противником. Это может быть кто-то из ваших знакомых или тот, с кем вы никогда напрямую не общались, но слышали о нём что-то плохое, или тот, с кем вы никогда не захотели бы знакомиться.

5. Попробуйте отыскать в этом негативном образе пять положительных моментов, характеризующих несимпатичного вам человека:

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

6. Попробуйте найти у этого человека пять черт, которые вам также присущи.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

7. Изменило ли то, что вы написали, ваше отношение к этому человеку? Если да, то каким образом? (Отметьте всё, что вам хочется): _____

8. Помогло ли вам хотя бы немного изменить представление об этом человеке в лучшую, сторону и ослабло ли ваше желание вступить с ним в конфликт? Не исчезло ли то, что вас раньше пугало в нём? (Напишите всё, что считаете важным): _____

9. Влияет ли страх на ваши мысли о себе и других? (Напишите всё, что думаете об этом.): _____



**Всякие вещи можно понять. Стоит только найти
правильный ракурс для их рассмотрения.
Если мы посмотрим без шор, упрёков и предрассудков,
вещь предстанет для нас в своём истинном свете.**

Наши биологические предрасположенности мозга сориентированы лишь на борьбу за выживание и препятствуют тому, чтобы докопаться до истины и достичь понимания.

Всё что нужно архаичным структурам мозга – это поддерживать в рабочем состоянии механизм самозащиты.

Но в современной жизни этот механизм зачастую сам является препятствием в достижении мира и взаимопонимания.

Всё что, по его мнению, мешает нашему выживанию, воспринимается мозгом как угроза в образе врага, стремящегося разрушить наше благополучие.

10. Случалось ли вам замечать что-то хорошее в том, что другие считают плохим, и наоборот?

- ☐ Да! Мне нравятся видеоигры, а мои родители считают их ужасными.
- ☐ Я думаю, что насилие – плохой советчик для построения мира, но, кажется, есть много людей, которые оправдывают обращение к насилию.
- ☐ Хорошее против плохого может само порождать врагов и, тем самым, нисколько не решать проблему.

11. Можете ли вы вспомнить, когда попытка устранить плохое заставляла вас злиться и терять самообладание?

- ☐ Да! Но мои родители и учителя всё время принуждают меня изменить своё, как они полагают, «плохое» поведение. И делают они это с плохим настроением и пугающим выражением лица.
- ☐ Да. Я старался быть «хорошим», но мне кажется, что-то у меня не получается изменить себя.

☐ Я хочу быть таким, какой я есть, с хорошими и плохими качествами. Ведь никто не совершенен.



«Но могу ли я быть лучше?»

12. Считаете ли вы, что настойчивые попытки стать идеальным и всем нравиться также могут обернуться конфликтом?

- ☐ Нет. Мне нравится стремиться к идеалу.
- ☐ Да, потому что это заставляет меня думать, что я должен быть лучше, чем я есть, и это меня сильно напрягает.
- ☐ Вместо того, чтобы пытаться быть всегда и во всём «хорошим», я думаю, что лучше сосредоточиться на том, чтобы быть более понимающим и проникательным, отзывчивым и ответственным.

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

Замечательное свойство жизни в том, что она всегда готова к прощению. Тебя судит не жизнь, а ты судишь себя сам. Зная это, ты вполне способен нести ответственность за то, что представляешь из себя в настоящий момент. И тогда МИР может наступить мгновенно. Всё начинается с тебя.

Что вы думаете об этом?

(Напишите всё, что вы считаете нужным.)

Поздравляем с ещё одним важным шагом в познании!

Урок 20
ПРОБУЖДЕНИЕ:
НЕТ ПРЕДРАССУДКА – НЕТ ВРАГА,
– НЕТ ВОЙНЫ!



Большинство честных ветеранов боевых действий скажут вам, возможно, не очень красноречиво, но по-своему одно и то же: «По существу, инстинкт борьбы заложен в нашей человеческой природе, в нашем ДНК. Вопрос в том, сможем ли мы, люди, эволюционировать мирно, или мы поддадимся инстинктам, которые не в состоянии преодолеть?»

*– Реплика бывшего пилота вертолета
морской пехоты во Вьетнаме*

1. Этот бывший морской пехотинец говорит нам, что люди биологически предрасположены постоянно с кем-то сражаться. Что он имеет в виду, говоря, что «инстинкт борьбы заложен в нашей человеческой природе»?

☐ Это значит, что мы биологически обусловлены конфликтовать и бороться за выживание.

☐ Из этого следует, что борьба есть средство самозащиты и инстинкт, от которого мы никогда не сможем освободиться.

- Меня пугает, когда я думаю о том, что моя жизнь может быть непрерывным сражением. Я бы этого очень не хотел.
- Я не верю в то, что мы безвозвратно биологически запрограммированы на борьбу. Разум делает меня свободным и даёт право выбора. Ответственность лежит только на мне.
- Я допускаю нашу биологическую предрасположенность к конфликтам – ведь всем живым существам свойственна борьба за выживание. Но при этом я считаю, что мы способны не поддаваться инстинкту и научиться нейтрализовать конфликт разумными средствами через его осознание и понимание.

2. Цель этого пособия – помочь преодолеть вызовы со стороны биологически запрограммированных побуждений всюду искать опасность и видеть врагов и научиться жить в мире и согласии, как с самим собой, так и с другими людьми.

- Мы узнали, что в каждом из нас есть те или иные предрассудки, которые заставляют нас конфликтовать и мешают нам жить.
- Они во многом исходят от сигналов самых архаичных структур мозга и вызывают страх, который влияет на наше мышление и принуждает нас мыслить и действовать опрометчиво в угоду инстинктивным побуждениям.
- Этот биологический механизм самозащиты и выживания хорошо работает, если на нас нападает собака или нам приходится спешно уходить с дороги от мчащегося автомобиля.
- Но, когда предосудительный образ разделяет людей, вызывает страх и ошибочно заставляет считать угрозой всё то, что отличается от вашей привычной жизни и готовит вас к неоправданной борьбе с мнимой опасностью – мы попадаем в беду.

3. Этот страх, вызванный образом врага, заставляет нас выполнять требования нашей предосудительной обусловленности. Подобная ситуация напоминает нам

историю о Волшебнике страны Оз, который, скрываясь за занавесом, дёргает за ниточки, управляя марионетками.



«Надо убежать!» «Надо бороться!»

□ Важно знать об опасностях, которые таятся в предрассудках и предубеждениях нашего обусловленного мышления и в той или иной мере управляют нами, так же как Волшебник из страны Оз.

□ Нам важно научиться задавать правильные вопросы и вести осмысленный диалог, чтобы не быть в плену рудиментарных биологических побуждений и суметь разблокировать путь к миру и взаимопониманию.

□ Важно осознать, что биологически запрограммированная борьба за выживание в современном мире НЕ обеспечивает нашу безопасность, и нам предстоит научиться выстраивать и развивать новые способы разумной коммуникации, основанные на проникательном уме и понимании того, что мешает миру и благополучию людей. Нельзя забывать, что «войны начинаются в умах людей, именно в их умах должна строиться надлежащая защита мира» (ЮНЕСКО).



«Что я ощущаю, когда меня достаёт конфликт?»

4. Правильные вопросы подобны антителам, нейтрализующим атаку вирусов. Они удерживают нас от постоянных срывов и повторения действий, к которым мы привыкли, но в конфликтной ситуации эти действия оказываются бесполезными.

☐ Когда задаются правильные вопросы, появляется возможность для ПРОЗРЕНИЯ и ПОНИМАНИЯ.

☐ Благодаря осознанию и пониманию мы вовремя можем остановиться, включив сигнал «СТОП!», который нам необходим, чтобы напомнить о важности не поддаваться инстинкту борьбы.

☐ Этот момент своевременной ОСТАНОВКИ удерживает нас от автоматической реакции, вызванной небезопасной для нас предрасположенностью к предрассудкам.

5. Представьте, что вы находитесь в какой-то конфликтной ситуации. Что позволяет вам определять ситуацию как конфликт? (Напишите, что и кого вы видите. В чём причина конфликта? Какие слова, образы и действия используют в конфликте противоборствующие стороны?): _____

Предосудительный образ – это: _____

Недруг – это: _____

Конфликт – это: _____

6. А теперь задайте несколько вопросов, чтобы осознать и разрешить конфликт – понять, как можно нейтрализовать вызовы со стороны предосудительного мышления и инстинкта борьбы. Готовы ли вы?



Вопрос 1: Какие вопросы вам нужно задать, чтобы понять причины конфликта?

Вопрос 2: Чего боятся противоборствующие стороны? Что принуждает их конфликтовать? Вызван ли конфликт устрашением и угрозой? Обоснованы ли обвинения сторон по отношению друг к другу?

Вопрос 3: Что, по вашему мнению, порождает страх и желание вести борьбу?

Вопрос 4: Было ли какое-то действие, первоначально вызвавшее конфликт?

Вопрос 5: Считаете ли вы, что данный конфликт проистекает из инстинкта самосохранения или борьбы за выживание? Если да, то что именно вам позволяет так думать?

Вопрос 6: Связаны ли с данным конфликтом интересы и позиции какой-либо группы, к которой принадлежат противоборствующие стороны?

Вопрос 7: Видите ли вы признаки этноцентризма в данной конфликтной ситуации, где каждый из участников конфликта ставит себя и образ жизни своего сообщества выше другого.

Вопрос 8: К какому выводу вы пришли, изучив данную конфликтную ситуацию?

Вопрос 9: Допускаете ли вы, что этот конфликт был результатом инстинктивных импульсов нашей врожденной генетической обусловленности и что конфликтную ситуацию можно было бы разрешить, если бы стороны правильно и вовремя осознавали свои действия и понимали природу своих предрассудков, заставляющих людей конфликтовать?

Вопрос 10: Что самое главное мы должны осознать и понять в данной конфликтной ситуации?

Пожалуй, можно сделать вывод о том, что конфликт был запущен обычным предрассудком, искажённым образом себя и другого, столкнувшим несчастных людей между собой. Если бы стороны своевременно остановились и задумались над тем, откуда исходят их непримиримость и вражда, и не дали волю своему предосудительному мышлению, то конфликт можно было бы предотвратить или разрешить здесь и сейчас.

Переживание и осознание конфликтной ситуации основано на понимании того, что происходит с нами в данный момент, что нас беспокоит и что мешает нам быть в безопасности – жить в мире без насилия и войн.

7. Сегодня в мире существует 196 стран. У каждой из них есть свой национальный флаг.



Мир наций и флагов на планете Земля

- ☐ Я не знал, что их так много.
- ☐ Это означает, что существует 196 различных образов жизни, наполненных уникальными знаниями и опытом созидания.
- ☐ Разве возможно, чтобы все 196 стран смотрели на мир одинаково?

☐ Наверняка, все страны хотят мира, но, вероятно, имеют различные убеждения о том, как его достичь.

8. В мире существует более 6 000 различных языков.

☐ Это может означать, что люди не могут беспрепятственно общаться друг с другом – на одном языке.

☐ Разве это не затрудняет взаимопонимание между народами?

☐ Иногда довольно трудно достичь взаимопонимания даже с членами одной семьи. Как могут прийти к взаимопониманию люди, представляющие разные культуры, народы и страны?

☐ Мы, люди, очень разобщены, и потому нам нужны ценности и знания, которые всех нас сближают. Человечество может выжить только через коалицию культур, через единство в многообразии.

9. Разрозненность человеческой расы сама по себе порождает конфликты, потому что у каждой группы свои порядки и правила жизнедеятельности, основанные на многовековом опыте выживания.



Флаг Организации Объединенных Наций

10. Даже в самом названии «Организация Объединенных Наций» есть некоторое противоречие «Объединённые» / “United” означает целое, а «Нации» / “Nations” – отдельные общности. Способны ли отдельные общности стать единой нераздельным целым, или, будучи независимыми

частями, они будут развиваться сепаратно, и их позиции могут конфликтовать? ООН состоит из 192 стран-членов, которые, как известно, почти никогда не могут единогласно договориться о чём-либо. Поэтому, реально ли добиться работоспособного объединения в рамках одного целого? Но при этом нельзя не признать, что, не объединившись, – народы не смогут решить общие проблемы человечества.

□ Мировое сообщество, по существу, ничем не отличается от местного общества, в котором я живу, в котором также много разных стилей и взглядов на жизнь.

□ Похоже, что даже в семье можно найти различия, ведь каждый хочет оставаться самим собой и при этом не терять связь со всеми.

□ Вероятно, в попытках создать гармонию между отдельными системами идеологий и верований, люди выдают желаемое за действительное, и всё это плохо работает. Просто провозгласить: «Любите друг друга» или «Будьте добры ко всем людям», или сказать: «Будьте терпимы», лишь создаёт иллюзию гармонии!

□ То, что действительно работает, так это реальное признание и понимание проблемы разобщения культур и народов, их образов жизни и способов мышления в современном мире. Такая разобщённость в условиях глобализации приводит к сопротивлению культур и становится источником конфликтов. Принятие этого факта поможет выстроить новые стратегии диалога и сближения культур, основанные на ясном осознании того, что нас разъединяет и объединяет, что мешает миру и взаимопониманию народов.

11. Наличие различных культур может быть великим благом для человечества, источником взаимообогащения народов, но наша биологически обусловленная, врожденная человеческая потребность идентифицировать себя с разделяющей нас эго- и этноцентрической идеологией ради своей собственной безопасности и без учёта интересов других наций – по своей сути разрушительна.

- ☐ Да! Разные культуры восхитительны, они меня вдохновляют!
- ☐ Я не против разнообразия, но до тех пор, пока мы все можем уживаться друг с другом.
- ☐ Нет необходимости в том, чтобы выставять одну культуру лучшей по отношению к другой.
- ☐ Нам нужна безопасность. Как мы можем достичь её без раскола?

Я хочу быть Гражданином мира!



Флаг Земли

**Флаг Земли показывает нам, что мы все едины
– не в своих идеалах и желаниях, но, по существу,
поскольку мы живём на одной планете по имени Земля**

**На флаге Земли вы увидите, что не существует границ,
нет никаких выдуманных людьми барьеров,
нет ничего, что отделяет нас друг от друга,
нет предрассудков, конфликтов и раскола наций.**

**Именно на это обратили внимание космонавты и
астронавты,
когда вышли в космос.**

12. Как каждому из нас стать гражданином Земли, живущим под флагом одного планетарного мира?

- ☐ Я не уверен, что планетарное объединение людей возможно.
- ☐ У нас может быть флаг нашей страны, а также единый общемировой флаг человечества!
- ☐ Нам нужно проснуться от сна вековых предубеждений и принять друг друга как одно целое здесь и сейчас!

13. Узнали ли мы, что-то новое о конфликтах и предрассудках, которые всем нам мешают жить? Осознали ли, всё что нам нужно – уже есть внутри вас. Мир и война начинаются с каждого из нас. Будь на стороне мира, а не войны.



Вторая мировая война закончилась! Все празднуют!

- ☐ **Проспать жизнь** – это значит считать всех людей, отличающихся от нас, врагами.
- ☐ **Проспать жизнь** – это слепо настаивать на том, что один штат, одна страна, один образ мыслей лучше, чем любой другой.

❑ **Прospать жизнь** – это всюду видеть угрозы, даже там, где их нет и быть не может.

❑ **Прospать жизнь** – это снимать с себя ответственность и предосудительно думать о том, что виноват всегда кто-то другой.

❑ **Прospать жизнь** – это (*напишите всё, что вы думаете*): __

**Пробудись ото сна –пусти в себя ЖИЗНЬ, наполненную миром, красотой, добром, согласием и любовью.
Жизнь прекрасна!**

**Останови насилие!
Выбрось войну из головы! Пробуди свой разум!
Мир сильнее войны!**



Последнее боевая американская машина покидает Ирак.
Война окончена. Но наступил ли мир? Будь бдительным!

14. Важные выводы:

- ☐ Если вы остановите борьбу внутри себя, то не будет никакой борьбы снаружи!
 - ☐ Освободитесь от иллюзии, созданной вашим предрассудком и слепым стремлением к выживанию любой ценой без оглядки и понимания других.
 - ☐ Мы встретили врага – и это мы! Не хочешь иметь врагов, будь на стороне Мира. Мир начинается с каждого из нас.
 - ☐ Примите вызов и остановите борьбу внутри себя! «Нет пути к миру, мир – это путь».
 - ☐ Как я могу умиротворить свой разум *(напишите что-нибудь интересное и поделитесь своим миротворческим опытом)*:
-

Не проси ЖИЗНЬ!

Нет больше предосудительного образа!

Нет больше врага!

Нет больше войны!

Мир – это прозрение!



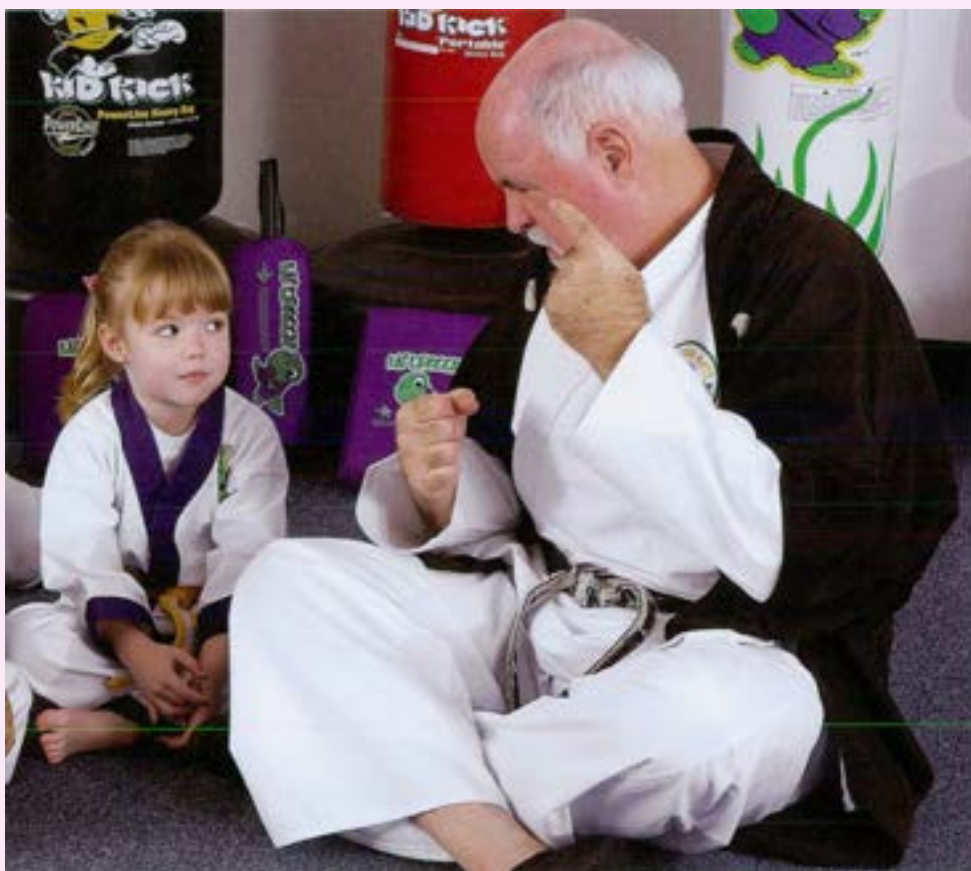
ПРИЛОЖЕНИЕ



Как находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия

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

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



Используй свой ум, вместо кулака...

«Мир, который вы видите, это то, что вы делаете из него. Не более того. Это свидетельство вашего душевного состояния, внешняя картина внутреннего мира. Как человек мыслит, так и воспринимает. Поэтому стремитесь не изменить мир, а изменить свое мнение о мире»

«Ум позволяет жизни двигаться внутри тебя. Это так просто и естественно, что даже ребенок всякий раз нам это показывает. Но ум теряется в нашем обусловленном предрассудками так называемом цивилизованном мире страха.
Смотри в корень, всё в твоих руках»

«Дело не в том, каким предстаёт образ врага в вашей голове, а в том, как он создаётся – зарождается в мозгу. Понимая весь этот цикл воображаемых манипуляций, мы сдерживаем себя в нападках на другого, принимая то, что образ врага чаще всего есть лишь условный знак, имажинативная конструкция»

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

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

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

«То, что вы видите, зависит от того, кто вы такой»

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

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

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

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

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

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

«Будь на стороне мира, а не войны»

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

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

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

«Если мы не доберёмся до корня того, что создаёт конфликт, он останется с нами навсегда. Но будем оптимистами: голос мира не громок и не навязчив, но он заявляет о себе до тех пор, пока его не услышать».

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

«Наблюдательный разум не может быть категоричным, он всегда осторожен – он не ищет ответы, но ставит правильные вопросы»

«То, что мы можем считать “неправильным” в одной культуре, может восприниматься “правильным” в другой культуре. Будьте разумно снисходительны друг к другу – сосредоточьтесь на том, что вас объединяет, и как сообща сделать мир безопаснее и лучше»

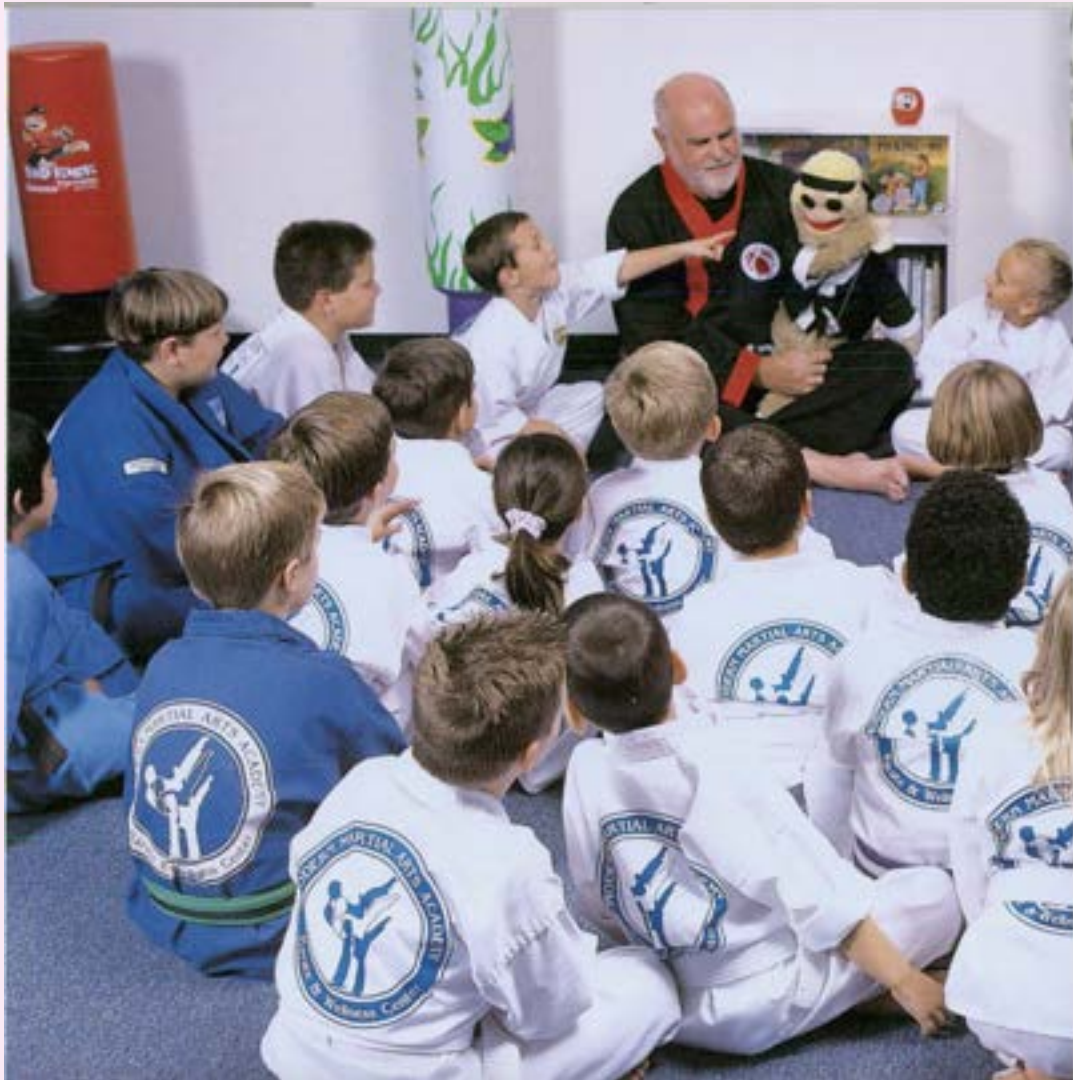
«Когда мы смотрим на людей глазами мира –
беспристрастным взглядом,
свободным от предосудительной обусловленности -
мы все выглядим одинаково»

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

«Человек многое может изменить,
если освободит свой разум от предубеждений
и научится управлять эмоциями»

«Для решения неотложных задач современности нам
необходимо перейти от самообмана и мифологем
обусловленного мышления к силе творческого интеллекта,
способного действительно объединить расколотый мир через
знание того, что ему мешает и что его может спасти»

«Я снова и снова прихожу к выводу, что единственный
надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум,
открыть его для себя и для другого, освободиться от
предрассудков и предвзятости, увидеть и понять, как всё это
происходит в данный момент в живой и творческой
включённости в настоящее. Миру не нужны посредники, но
лишь прямой диалог, совместное творчество всех тех, кто
хочет его достичь. Каждый должен сказать себе:
“Мир начинается с меня!”»



**«Люди зачастую верят, что ставка на воинствующую силу
гарантирует их защищённость. На самом деле,
ставка на силу агрессии превращает вас в марионетку того,
на вы злитесь, он словно дёргает вас за ниточки.
Не позволяйте себя сбить с толку»**

Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла Some of Books by Terrence Webster-Doyle

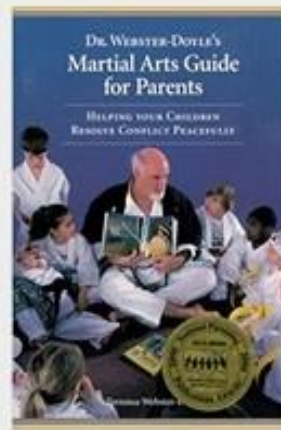


www.bravenewchild.org
<https://www.preventingwar.org>
<https://biocogneticsedu.org/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



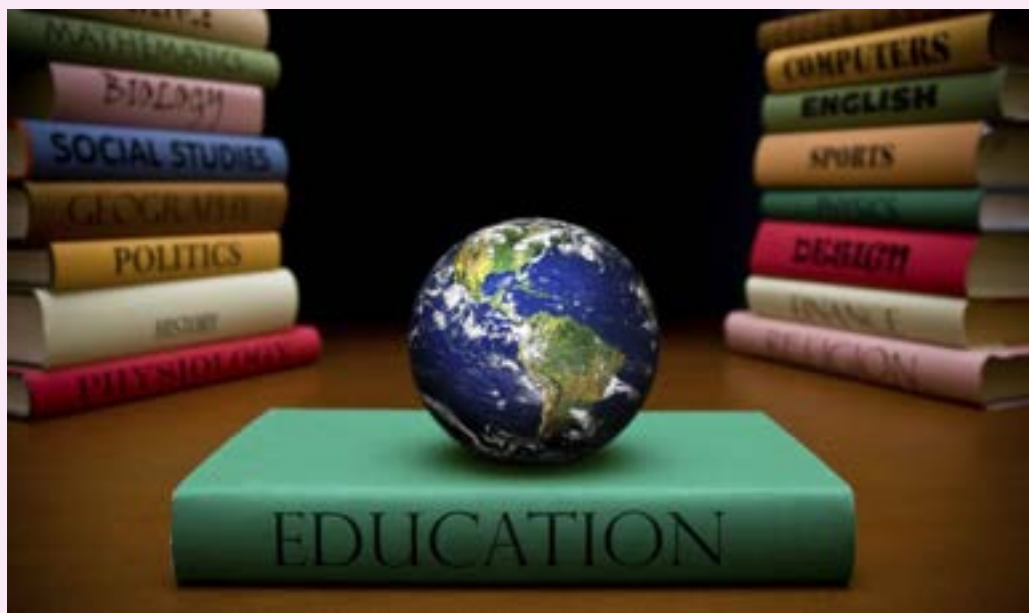
<https://atrium.soc.org/map-landing.php>



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



Учись жить в мире без насилия и вражды.





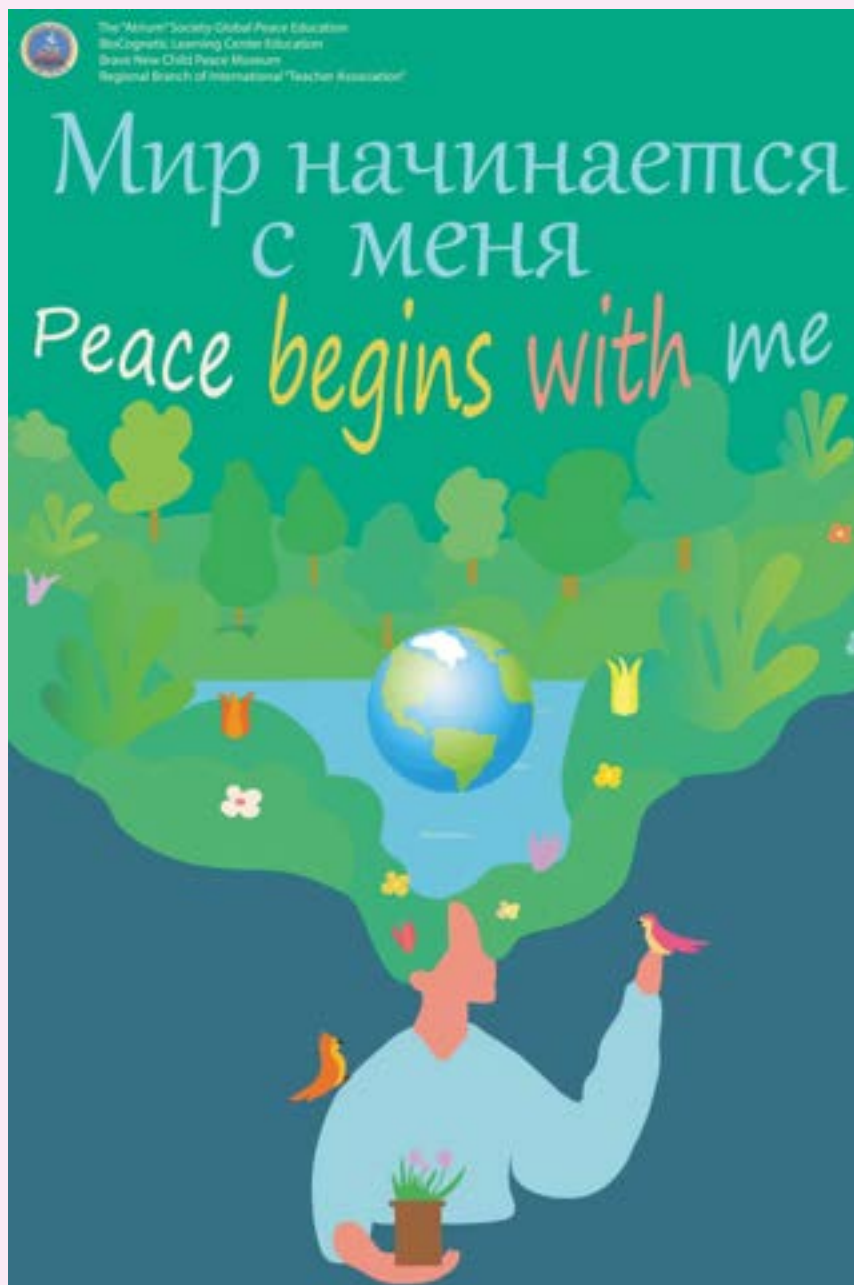
НЕТ ПУТИ К МИРУ, МИР – ЭТО ПУТЬ



CULTURE

Лучшие работы лауреатов арт-конкурса
«МИР НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ»
“PEACE BEGINS WITH ME”

Самарское художественное училище
им. К.С. Петрова-Водкина, Самара, январь 2022



Автор: Елена Спирина



Автор: Арина Офицерова



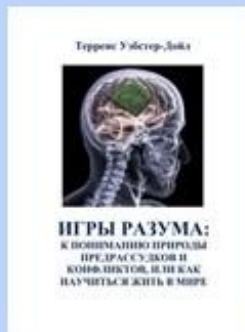
Автор: Дана Кузумова



Автор: Иван Колотилин



Автор: Виктория Романюк



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**



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

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

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

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

Уэбстер-Дойл, Т. *Умиротворение разума: поиски невинности* = Terrence Webster-Doyle. *Peace of Mind. A Quest for Innocence.* – Самара, 2021. – 168 с.

Уэбстер-Дойл, Т. *Почему мы придираемся друг к другу? Как находить согласие с людьми и жить без насилия* = Terrence Webster-Doyle. Why Do We Pick On Each Other? – Самара, 2021. – 100 с.

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.

Уэбстер-Дойл, Т. *Борьба с невидимым врагом. Учимся жить без вражды и насилия* = Fighting the Invisible Enemy. Solving conflict nonviolently. Самара, – 240 с.

Уэбстер-Дойл, Т. *Перетягивание каната. Достижение мира через понимание и разрешение конфликта без насилия* = Terrence Webster-Doyle. Tug of War: Peace Through Understanding and Solving Conflict Nonviolently. – Самара, 2021. – 240 с.

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* = Terrence Webster-Doyle. Taming the Bully. Are We Born to Bully? From the Playground to the Battlefield from Cave People to Modern People. – Самара, 2022. – 240 с.

Уэбстер-Дойл, Т. *Испытание миром: рождены ли мы для войны?* = Terrence Webster-Doyle. The Test of the Peace. Are We Born Hardwired for War? – Самара, 2022. – 240 с.

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

Об авторе



Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир (Atrium Peace Institute), президент общества Atrium Society, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Brave New Child Peace Museum Exhibits). Имеет докторскую степень в области здравоохранения и социальных услуг. Преподавал в Государственном университете Сонома и Общественном колледже Санта-Роза в Калифорнии.

Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. Разработчик серии учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков.

Десятикратный лауреат премии Бенджамина Франклина за выдающиеся достижения в области независимого издательского дела. Награждён медалью Роберта Бёрнса, присуждаемой Австрийским обществом Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Обладатель Золотой медали имени Бенджамина Франклина за книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание

эффектов обусловленности», которая была переведена на русский язык и опубликована в ведущем советском и российском педагогическом журнале «Детская литература» (№ 1-7, 1993 г.).

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая такие организации как Советский Фонд мира (ныне Международный союз благотворительных и гуманитарных общественных объединений «Советский фонд мира»), Библиотеку им. В.И. Ленина (ныне Российская государственная библиотека) в Москве (Россия) и др. Его перу также принадлежит первая серьёзная книга о буллинге «Почему все всегда ко мне придираются? Руководство как справиться с задирами» (Why is Everybody Always Picking on Me? A Guide to Handling Bullies). Доктор Т. Уэбстер-Дойл имеет чёрный пояс (шестой дан) по боевым искусствам.



Терренс Уэбстер-Дойл

**Испытание миром
Рождены ли мы для войны?**

Дидактический материал
в помощь учащимся понять, что порождает конфликты.
20 полезных творческих уроков,
дающих знания о том, как жить в мире и согласии

Редактор В.И. Ионесов

*В пособии использованы иллюстрации из книг
Т. Уэбстер-Дойла, арт-культурологических проектов «Открытки мира»
и «Мир начинается с меня», а также рисунки и фотографии из
открытых источников*

Корректор: Л.В. Кузьмина

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

Подписано в печать 31.01.2022
Формат 60х84 1/8. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Объём 15,3 усл. п.л.
Тираж 500 экз.

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

Для вопросов и заметок / For questions and notes

**Данное учебное пособие
содержит дидактический материал,
предназначенный для учащихся с целью
получения знаний о природе конфликтов и
освоения навыков жить в мире и согласии,
без предрассудков, вражды и насилия.
Предопределены ли люди враждовать
и сражаться? Человек многое может
изменить, если освободит свой разум
от предубеждений, страха и агрессии,
научится понимать причины беспокойств
и управлять эмоциями. Понимание
первопричин страха и насилия в
человеческой жизни позволит
сделать мир лучше и добрее.**

