

Оглавление

| | |
|---------------------------|----|
| Введение | 9 |
| Глава 1. Основы | 29 |

Часть первая. Причины страдания

| | |
|---|-----|
| Глава 2. Мусор на входе... | 59 |
| Глава 3. Системы защиты | 101 |
| Глава 4. Повторение — мать страданий. | 129 |
| Глава 5. Оба ваших начала | 159 |
| Глава 6. Разговоры, разговоры | 199 |

Часть вторая. Побочные эффекты мышления

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Глава 7. Что вы чувствуете? | 221 |
| Глава 8. Алхимия | 273 |
| Глава 9. В ловушке мыслей | 299 |

Часть третья. Путь к счастливой жизни

| | |
|---|-----|
| Глава 10. Добро пожаловать в реальный мир | 321 |
| Глава 11. Вы — инженер | 351 |
| Глава 12. Вы — художник | 397 |
| Глава 13. Выполнимая миссия | 409 |
| Библиографические ссылки | 449 |
| Об авторе | 455 |

Глава 1

ОСНОВЫ

Как вы думаете, что реально? Реальны ли строки этой книги, которые вы сейчас пробегаете глазами? Сама книга? Ваши глаза? Как вы можете быть уверены, что это вам не снится? Но даже если это сон, то что в нем плохого? Ведь вы продолжаете получать информацию, взаимодействовать с окружающими и жить своей жизнью, так почему его нельзя считать реальностью?

Объективная природа действительности

Вы читаете мои слова, и ваш мозг превращает их в концепции. Из них складывается ваша реальность. Другой читатель воспримет те же слова иначе, и его реальность будет другой. Например, если я скажу, что книга объемная, для вашего мозга это будет означать «более 300 страниц». Но тому, кто несколько раз за свою жизнь прочитал все 4 тома романа «Война и мир», 300 страниц покажутся сущим пустяком.

Понятие «объемная» — это идея, мысль, которую каждый создает у себя в голове. И для любого из нас свое

определение этого понятия реально. В то же время ни одно из них не является действительностью.

Даже сама эта книга может не быть реальной. С точки зрения физики страница текста — это лишь совокупность частиц, сгруппированных определенным образом, чтобы получился лист бумаги, и совокупность других частиц, сгруппированных другим способом, чтобы получились пигменты чернил. Что касается света, то фотоны, попадающие на белое пространство, отражаются в ваши глаза, а попадающие на чернила — не отражаются, потому что черный цвет поглощает свет. Достигая зрительного нерва, поглощенные глазами фотоны создают перевернутый вверх ногами отпечаток образа, и получившийся рисунок превращается в электрические импульсы, представляющие формы слов, но не являющиеся ими. Затем мозг преобразует эти электрические сигналы в визуальный образ слов.

Если бы мне удалось передать электрические импульсы непосредственно в ваш мозг через закрепленные на голове электроды, вы бы увидели тот же образ, и книга даже не понадобилась бы. И это вовсе не научная фантастика. Нечто подобное, только в более простом виде, происходит во время просмотра увлекательного фильма. Мы словно погружаемся в другую реальность, хотя на самом деле лишь видим движущиеся картинки.

Все понимают, что происходящее на экране нереально. Мы знаем, что актеры не занимаются любовью, а играют свои роли, но все равно воспринимаем их отношения как действительность. И для создания этой иллюзии даже кинотеатр не нужен. Иногда, увидев сон, мы просыпаемся с чувством, что пережили реальный опыт. События из сна не происходили на самом деле, но мозг реагировал на них

электрическими импульсами. Нам этого достаточно, чтобы поверить в реальность происходящего.

Значит, не так уж важно, что происходит вокруг.

Запомните!



**Реально лишь то, что ваш мозг
решит считать таковым.**

И это самая важная базовая установка, которую мы с вами должны будем принять, путешествуя по закоулкам вашего мозга и разбираясь, что это за голос постоянно звучит у вас в голове. Вы должны осознать, что некоторые базовые принципы, составляющие основу вашей картины мира, могут оказаться неправдой. Я предложу вам пересмотреть часть самых дорогих вашему сердцу убеждений, и мы даже попробуем критически оценить утверждения известных ученых и гуру. Вы поймете, что некоторые истины и концепции актуальны лишь в рамках определенного контекста. Иногда достаточно изменить угол зрения, и весь мир начинает восприниматься совершенно иначе.

А теперь спросите себя вот о чем: как часто ваш мозг, имеющий такое огромное влияние на ваше восприятие окружающего мира, говорит вам правду? Что происходит, когда он вас обманывает?

Жизнь в иллюзии

Иногда мы так сильно во что-то верим, что начинаем сверять с этим убеждением каждое свое действие. А потом оказывается, что мы заблуждались. С вами такое бывало? В моей



жизни было огромное количество таких ошибочных представлений, касающихся корпоративных лозунгов, патриотических предрассудков, религиозных доктрин и бесконечного вранья, навязанного современным обществом. Но больше всего я сожалею о том, что считал свою семью обязанностью и обузой, а не самым драгоценным подарком судьбы.

Я никогда об этом не говорил, даже самым близким людям, но сейчас пишу об этом в книге. Потому что я такой не один. Все мы в какой-то момент жизни делали то, о чем потом жалели. И того Мо уже давно нет.

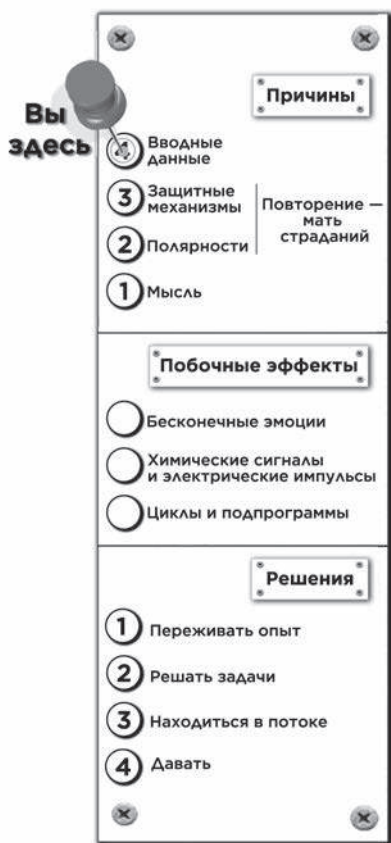
Я был не прав

Мне никогда не нравились дети. Я видел в них лишь источник шума и беспорядка — до того утра, когда родился Али. Мой любимый сын появился на свет примерно через два года после того, как умер мой отец. Мы не планировали ребенка, но меня растили честным человеком, поэтому я принял его рождение с чувством ответственности. Возможно, это не лучшее, в чем нуждается малыш, но нужно было с чего-то начинать. Пусть я не в восторге от общения с детьми, рассуждал я, но раз уж речь идет о моем ребенке, то все его потребности и пожелания будут удовлетворены. Я взял дополнительные проекты, заключил несколько новых сделок, обустроил детскую, оплатил медицинские счета и был готов — как положено хорошему мужу — присоединиться к Нибал в родильном зале.

Как только Али появился на свет, все изменилось. В его личике я увидел своего отца и воплощение моей любви к своей прекрасной жене и всем сердцем почувствовал,

Глава 2

Мусор на входе...



Говорят, человек состоит из того, что он ест. Я согласен. Все, что вы скармливаете своему физическому телу, создает его облик. Привычки питания неизбежно отразятся на фигуре, причем либо сразу, либо позже — например, если злоупотреблять сладкими напитками.

Человек — это еще и то, что он думает. Любая информация, поступающая в мозг, превращается в топливо для мыслей, затем в действия, формирует ваше мировоззрение, оседает в виде воспоминаний, перерастающих в убеждения,

конструирует опыт, от которого зависит ваше отношение к миру, принимаемые вами решения и все остальное, из чего складывается ваша личность.

Можно иметь лучший компьютер на свете и написать для него лучшую программу. Но если вы введете неверные данные, то получите неправильные вычисления и, соответственно, неправильный результат. На этот случай программисты придумали знаменитое правило:

Запомните!



Мусор на входе = мусор на выходе

Независимо от того, какими возможностями обладает ваш компьютер, если вы будете давать ему только неверные данные, то получите неправильные результаты. Так что вы скармливаете своему мозгу?

Мои египетские корни



В моем родном Египте представители состоятельного меньшинства часто используют термин *jibo* для описания тех, кто полностью разделяет убеждения и традиции менее благополучных слоев египетского общества. *Jibo*, или «настоящие египтяне», — это чудесные люди, добрые, честные, гостеприимные, щедрые и веселые. Проведите один день в Египте — и вам предложат чай, помощь и даже пригласят в гости на ужин, любовно приготовленный матерью того, от кого поступило приглашение (*set el habayeb* означает «королева всех любимых», так египтяне называют своих матерей). Чем дальше от больших городов, тем больше соблюдающих эту красивую

традицию. Египетский дух передается из поколения в поколение. Наши традиции глубоко укоренились в настоящих египтянах. Пожилой египтянин всегда будет подавать пример и передавать свою мудрость, используя богатый набор слов, молодым *jībo*.

Арабговорящий мир, в котором я вырос, обожает слова. Значительная часть нашей культуры выстроена вокруг их использования, а арабский язык сложен во многих смыслах. Каждое слово в традиционном арабском имеет множество значений: например, слово *asad* среди прочего может означать имя человека, «лев» или «смелость». Более того, для каждого понятия существует бесчисленное количество слов: в «Википедии» целая страница посвящена словам со значением «лев». Их там около 500, от обычного *asad* до слова *sabe'*, как в том числе называют человека, умелого в постели, и слова *kanafes*, одно из значений которого — The Beatles. Знаю, это странный способ использования языка, но он иллюстрирует одну из важнейших характеристик синтаксиса арабского языка: контекст имеет большое значение.

Раньше это невероятное многообразие слов и смыслов позволяло поэтам быть гражданскими активистами при крайне репрессивных режимах. Они умели сочинять стихи о правителе таким образом, что в зависимости от контекста он выглядел либо народным героем, либо круглым дураком. Арабский язык поистине восхитителен, поскольку постоянно заставляет слушающего анализировать и спорить в попытке определить контекст. Он побуждает не спешить с выводами, размышлять, чтобы понять, что может означать определенная «конфигурация» словосочетаний. Это позволяет глубже проникнуть не только в суть сказанного, но и в подтекст.

К моменту моего взросления время славы удивительно многослойного традиционного арабского языка давно ушло. Его часто стали понимать буквально, и значительная часть богатого контекста из прошлого была утрачена. Это касалось и пословиц, посредством которых в арабской культуре мудрость передавалась из поколения в поколение.

В юности я постоянно слышал высказывания, которые казались мудрыми, но часто вводили в заблуждение и даже мешали прогрессу и культурному развитию моей страны из-за того, что их толковали неправильно, вне контекста. Пословица *Ala ad lehafak med reglaik*, которая переводится как «вытягивай ноги лишь настолько, насколько хватает одеяла», возникла во время голода, в контексте которого она побуждает проявлять находчивость, но вне его может показаться, что она призывает к покорности и смирению: мол, не пытайся улучшить свое положение, просто прими, что тебе дано (короткое одеяло), и научись с этим жить. В таком понимании эта пословица как будто поощряет самоуспокоение.

Men sab adimo tah — еще одна пословица, означающая «если ты оставишь свое прошлое позади, то собьешься с пути». Имеется в виду важность умения извлекать уроки из прошлого и гордиться своими корнями, но в арабском мире эту пословицу почему-то часто понимают как призыв отрицать прогресс и упрямо следовать традициям.

В детстве я часто слышал эти слова от взрослых и в песнях по радио. Они преподносились как образец мудрости. Некоторые приводили меня в замешательство, и лет в 20 я решил больше не руководствоваться ими, но они застряли в глубинах моего сознания, как незаконченное дело. Время от времени они всплывали на поверхность — не как

бесспорная мудрость, но все же как убедительная альтернатива или как обоснованная мысль, которая мешала трезво размышлять. И только значительно позже, уже после 40, я решил найти время для того, чтобы в тишине и покое пересмотреть свои взгляды на вещи. Проанализировал все народные пословицы, религиозные догмы, научные знания и традиции капиталистического мира, усвоенные на протяжении всей жизни. Постарался избавиться от сорняков и сохранить только конструктивные мысли. В итоге я стал лучше или хотя бы честнее; теперь поступаю только так, как считаю нужным, и могу себя уважать, жить в согласии с собой. Вы тоже попробуйте переосмыслить свои убеждения, потому что...

Запомните!



**Нужно избавляться от мыслей,
которые на самом деле не являются вашими
собственными.**

К компьютерам эта аналогия тоже применима. Несмотря на их, казалось бы, неограниченные ресурсы, производительность падает, когда остается мало свободного места. Уверен, ваш телефон тоже иногда начинает подтормаживать или отказывается сохранять в памяти новые фотографии. Так происходит, когда она заполнена неиспользуемыми или ненужными данными. Любой толковый программист вам скажет, что для оптимальной производительности компьютера нужно периодически чистить память. Если вы храните какие-то файлы для конкретного процесса, то удаляйте их сразу после окончания работы. В противном случае память будет быстро заполняться, и в итоге компьютер