Автор: admin
12.06.2011 21:35 - Обновлено 30.10.2014 04:06

Как сделать мысли чистыми? Часть 2

Я мыслю, значит, я существую.
(Декарт Р.).

Бывает, что в голове как «пластинка заела», – вертится одно и то же, вызывая самые различные эмоции: от раздражения и страха до печали, апатии, полной погружённости в себя. Кажется, всё время о чём-то думаешь, как говорят – «грузишься», а на самом деле получаешь пустой «информационный шум». Мышлением этот процесс не назовёшь – никаких новых идей, и дела с места не сдвигаются. Результат нулевой, а то и отрицательный.

Представим себе больного, который лежит и постоянно перебирает в голове всё плохое, что несёт с собой болезнь: боль, бессилие, затраты на лекарства, очереди в поликлинике. А если анализы будут плохие? А вдруг осложнение? Вряд ли весь этот внутренний диалог приблизит больного к выздоровлению. Подобные помыслы называют «факторами, усиливающими заболевание», потому что они тормозят работу восстановительных функций организма, не дают ему нормально справляться с болезнью. Жалость к себе, отчаяние, страх могут долгое время удерживать на больничной койке того, кто давно уже мог быть здоров и полон сил.

Деструктивные помыслы, если их вовремя не останавливать, могут привести к трагедии. И не только со здоровьем. Навязчивые подозрения толкают к мести, разрыву отношений, расправе. Унижение и обвинение себя может довести до суицида. А непомерное самовозвышение в помыслах приводило новоявленных «наполеонов» в психиатрическую лечебницу.

Чистота мыслей зависит от того, насколько человек стремится вообще в чём-то разбираться. Один человек, попробовав в течение недели контролировать приходящие в голову мысли и различать, на что они направлены, после обнаружил, что ложные, «деструктивные» идеи практически перестали его посещать. Исчез «информационный шум» и… стали открываться новые возможности.

Чем выше чистота мысли, тем быстрее находится решение. Обдуманное дело – считай,

наполовину сделанное. Скорость мысли, которой ничто не мешает, очень высока. Спортсмены, пожарные, спасатели принимают решения за десятые и сотые доли секунды, исполняют – за секунды. Если хотя бы приблизиться к такой скорости в повседневной жизни, сохранив внимательность и самоконтроль, как у спасателя – это же «горы свернуть» можно!

Что может помешать ясно мыслить и выражать мысль?
Это многословие и эмоциональность. Еще Герцен сказал: «Нет мысли, которую нельзя было бы высказать просто и ясно. Она бывает понятна и без слов».
Мысленная информация передаётся и обрабатывается практически мгновенно. Для общения (передачи между людьми) мысль преобразуется в слова, образы, символы. Чтобы выразить мысль, не нужно многословие. Можно вспомнить Достоевского, который сказал: «Хорошие мысли предпочитаются блестящему слогу. Слог – это, так сказать, внешняя одежда; мысль – это тело, скрывающееся под одеждой».

К сожалению, далеко не все слова в нашей речи выражают мысль – некоторые из них не несут ничего, кроме эмоций, которые изливаются в пространство.
Мысль можно выразить неточно, с искажением. И можно совсем потерять её в потоке пустых, бессодержательных фраз. Есть статьи и выступления, которые напоминают хорошо разведённый компот, потому что суть растворяется в таком количестве «воды», что выцедить её очень сложно.

Суета в действиях увеличивает беспорядок в мыслях. Бывает, что опаздываем, торопимся, а в голове звучат обрывки фраз, что нужно всё успеть, не забыть, предупредить. На бегу «врывается» воспоминание о вчерашней ссоре, всё это смешивается с планированием покупок в магазине, беспокойством по поводу не политых грядок в саду и приправляется сожалением о том что «всё равно всего не успеть». Пользы от такого «винегрета» в голове почти никакой. Мысли путаются, бывают как бы оборванными и ни одна не достигает цели.

Лень. Нежелание что-то делать всегда начинается с нежелания думать. В голове – «болотный туман», который обволакивает, засасывает, усыпляет. Стоит только его рассеять этот туман, разобравшись, что нужно делать, зачем, для кого – сразу откуда-то появляются и желание, и силы.

Безответственность. Оказывается, отвечать нужно не только за поступки и слова, но и

за мысли. Только уже перед самим собой, своей совестью, ведь никто другой не узнает. Пообещал самому себе, не исполнил – никто не осудит, а опыт слабоволия и неуверенности останется, и в трудную минуту может подвести.

Эгоизм – верный признак ограниченности. Если не выходить за рамки своих личных потребностей, какими бы они не казались «важными» – интеллект чахнет, как в темнице. Эгоист живёт неэффективно – в условиях ограниченной информации, да ещё и постоянной борьбы по «перетягиванию одеяла на себя» вместо нормальной взаимопомощи.
Идеям нужна цель, на которую их можно направить. Иначе они просто не родятся. А если и появятся, то их очень легко потерять.

Возможно ли научиться ясно мыслить всегда? Да. Человеку даны различные возможности. Путь к этим возможностям – небезразличие к своим поступкам, словам и мыслям. Сделать этот выбор по силам каждому, и тогда не только в мыслях, но и в жизни будет порядок.

Хочется закончить словами Карлейля: «Мысль – мать деятельности, она живая душа ее. Мысль поэтому служит основанием, началом и сокровеннейшей сущностью всей человеческой жизни на земле».

Автор - Владимир Серый

Источник