

Содержание

01

Стивен Пинкер

Ангелы нашей природы. Почему уменьшается уровень агрессии и насилия в обществе 11

Книга о самом главном

Паттерны истории: впереди катастрофа?

Пацификация и цивилизационный процесс

Левиафан

Просвещение. Условия вечного мира

Контрпросвещение: романтический милитаризм, национализм, утопии

«Новый мир» и «третья природа»

02

Виктор Франкл

Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере 29

Возможности личности неограниченны

Как менялся характер человека в концлагере

Опыт концлагерей: может ли человек иначе?

Выводы: кто побеждает, а кто проигрывает и почему?

Логотерапия Виктора Франкла

03

Кен Робинсон, Лу Ароника

Призвание. Как найти то, для чего вы созданы, и жить в своей стихии 43

Образование, которое не нужно

Что такое Призвание

Как найти единомышленников

Препятствия на пути

Инструменты

Время и деньги

Анализ системы образования

04

Тал Бен-Шахар

Научиться быть счастливым 59

Что такое счастье

Три стороны счастья

Шесть аспектов счастья

05

Михай Чиксентмихайи

Поток. Психология оптимального переживания 77

Новый взгляд на счастье

Пути к освобождению

Оптимальное переживание

Усложнение и рост личности

Радость и качество жизни

Слияние действия и осознания. Концентрация

Роль семьи в развитии самодостаточной личности

Люди потока

Тело, сознание и поток

Секс как поток

Поток через ощущения

Поток мысли

Развитие интеллекта

Работа как поток

Радость общения с собой и с другими

Борьба со стрессом

Самодостаточная личность

06

Мартин Селигман

Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни 99

Планета позитивных чувств

Счастлив по собственному выбору

Все сферы счастливой жизни

07

Шон Ачор

**Преимущество счастья.
Семь принципов успеха
по результатам исследований компаний
из списка Fortune**

111

- Заблуждение о счастье и успехе
- Принцип 1. Преимущество счастья
- Принцип 2. Точка опоры и рычаг
- Принцип 3. Эффект тетриса
- Принцип 4. Падать и вставать
- Принцип 5. «Круг Зорро»
- Принцип 6. 20 секунд
- Принцип 7. Социальные инвестиции
- Заразительный эффект счастья

08

Рэй Далио

Мои принципы. Жизнь и работа

125

- Счастье доступно каждому
- Зачем нужны жизненные принципы?
- Базовые принципы Рэя Далио
- Пять шагов на пути к жизни вашей мечты
- Принципы Рэя Далио: управление командой

09

Чад-Мень Тан

**Ищи в себе. Неожиданный способ
достижения успеха, счастья и мира**

143

- Мир внутри
- Эмоциональный интеллект
- Работа над собой

10

Робин Шарма

Монах, который продал свой «Феррари»

161

- Знак к пробуждению
- Таинственный посетитель
- Чудесное превращение Джулиана Мэнтла
- Знакомство с мудрецами Сиваны
- Искусство преобразования себя
- Самый необычный сад
- Символ
- Древнее искусство управления собой
- «10 ритуалов Искрящейся Жизни»
- Сила дисциплины
- Твое самое драгоценное достояние
- Вечная тайна непреходящего счастья

11

Экхарт Толле

Сила настоящего

181

- Долгий путь к просветлению
- Сдвиг сознания и времени
- Ощущение внутреннего тела
- Просветленные взаимоотношения

12

Далай-лама XVI, архиепископ Десмонд Туту, Дуглас Абрамс

**Книга Радости. Устойчивое счастье
в меняющемся мире**

199

- Встреча двух друзей — самых ярких духовных лидеров современности
- Природа истинной радости
- Восемь столпов радости
- Практики радости

Краткое содержание:

- Книга о самом главном
- Паттерны истории: впереди катастрофа?
- Пацификация и цивилизационный процесс
- Левиафан
- Просвещение. Условия вечного мира
- Контрпросвещение: романтический милитаризм, национализм, утопии
- «Новый мир» и «третья природа»

Автор:

Стивен Пинкер — канадско-американский когнитивный психолог, лингвист, специалист по эволюции языка и сознания, популяризатор науки. Гарвардский профессор, член Национальной академии наук США. Автор восьми научно-популярных книг. Две из них (вошедшая в сборник и «Просвещение сегодня. В защиту разума, науки, гуманизма и прогресса») описывают эволюцию человеческого общества и сознания. Известен как защитник эволюционной психологии, а также как популяризатор идеи об инстинктивном происхождении языка как формы биологической адаптации, сформированной естественным отбором. Поддерживает идею о том, что человеческая природа представляет собой комплекс, состоящий из множества адаптивных способностей разума.

Читать, чтобы:

- почувствовать себя в большей безопасности в современном мире и увидеть, что он становится лучше;
- выбраться из ментальных ловушек, которые заставляют нас верить негативным сценариям, и взглянуть на мир с точки зрения статистики;
- понять, откуда в нас берется агрессия и что можно ей противопоставить.

Книга о самом главном

«Эта книга — о самом главном, что произошло в человеческой истории». Чтобы так начинать разговор, надо быть очень уверенным в фактах и сути, и Стивен Пинкер уверен. Действительно, самое важное, что с нами случилось за тысячелетия, — мы научились обуздывать насилие! Впервые в истории огромное большинство людей не живет в постоянном страхе. Понятие «права человека» распространяется на всех людей, а не на горсточку избранных.

Большинство читателей, как предвидит Пинкер, сразу же возмутятся: напротив, именно сейчас опасность как никогда велика. Две мировые войны продемонстрировали склонность человечества к самоуничтожению, новейшие технологии дают ему в руки невиданное оружие, и наша гибель неотвратима. Все, что мы наблюдаем вокруг — имущественное расслоение, терроризм, гражданские войны, — знамение скорого конца.

Это восприятие действительности в значительной мере формируют СМИ. Новость об убийстве попадет в передовицу, а факт, что общее число убийств в этом году вновь снизилось, — едва ли. Достаточно десяти убийств в год на миллион человек, чтобы мы каждый день ужасались несколькими актам жестокости. Мы попадаем в одну из ментальных ловушек: когда мы легко можем привести пример какого-то явления, это явление кажется нам известным и распространенным. Кроме того, близкое в пространстве или времени событие «весомее», чем события отдаленные.

Опровергнуть эти заблуждения можно лишь статистикой, что Пинкер блистательно и проделывает, последовательно приводя данные и графики, свидетельствующие о постоянной, с самого начала истории, тенденции к снижению насилия. Тем самым затрагивается вопрос о человеческой природе. Каковы источники заложенной в нас агрессии и какие человеческие качества («лучшие ангелы») способны им противостоять? Какие перемены происходили в обществе, как развивающиеся навыки и знания способствовали распространению эмпатии и прогресса?

Эволюционная психология рассматривается здесь в совокупности с социальной психологией (институты и инфраструктуры), с философией и политической историей. Для чего это менеджеру, специалисту или предпринимателю? Для того, чтобы понимать, на каких ценностях базируется

развитие социума, и сохранять связь с ним, растить детей в соответствии с лучшими качествами человечества, строить отношения внутри и вовне организации, опираясь на историю человечества.

■ Паттерны истории: впереди катастрофа?

Чудовищные кровопролития первой половины XX века и создание ядерного оружия побудили многих мыслителей, историков и простых обывателей ожидать в скором времени окончательной катастрофы человечества. Предстоят ли нам еще более жестокие войны и ядерный апокалипсис? Многие ответят на этот вопрос утвердительно, ссылаясь на:

- очевидный пример мировых войн, революций, геноцидов;
- доказательства агрессивной природы человека, которые мы наблюдаем повсеместно: междоусобицы в постколониальном мире, терроризм и т. п.;
- испорченность современного человека, не сдерживаемого верой и традицией;
- общую распущенность, рост преступности, грозящие войной «всех против всех»;
- «Фаустову сделку» (наука и технологии снабдили нас разрушительным оружием);
- философские представления о циклах развития и конце цивилизации.

■ *На основании циклической теории интенсификацию войн предсказывал в 1950-х А. Дж. Тойнби.*

С другой стороны, вторая половина XX века — беспрецедентно долгий период избегания войн между великими державами и развитыми странами, а именно такие войны были наиболее разрушительными.

■ *Периоду после 1945 года историк Джон Гэддис дал название «Долгий мир».*

Является ли это временной передышкой, или мы можем объяснить причинно-следственные связи, приведшие к Долгому миру, и надеяться на его прочность? Продолжительность мира сама по себе не так обна-

деживает: сторонники теории циклов полагают даже, что чем дольше отсрочка, тем страшнее будет катастрофа.

■ *Оптимистов сравнивают с индюшкой, которая накануне Рождества радуется взаимопониманию с людьми.*

Главный вопрос — о паттернах истории. В самом ли деле наблюдается эскалация насилия? Существуют ли циклы, в которых периоды разрядки сменяются ужесточением насилия? При сравнении XX века с прошлым неверное представление могут вызвать три фактора:

- 1. Пропорции.** Если прежние войны уносили меньше жизней, то в пропорции к численности тогдашнего населения Земли — больше.
- 2. Историческая близорукость.** Мы гораздо лучше помним недавние события.

■ *Из 21 страшнейшей массовой бойни 14 случилось до XX века — в абсолютных цифрах, а в пересчете на проценты от населения Земли из событий XX века только Вторая мировая попадает в «черную десятку». На первом месте — мятеж Ан Лушаня в VIII веке, уничтоживший 2/3 населения Китая (шестую часть населения Земли).*

- 3. Неверная оценка рисков.** Согласно теории Тверски — Канемана, люди оценивают вероятность события не статистически, а вспоминая доступные примеры.

■ *Существенную роль в формировании искаженного восприятия играют СМИ, подробно описывающие садистские убийства, теракты, стычки вялотекущих гражданских войн. При этом не сообщается о снижении преступности или о том, что в таком-то регионе Африки уже 29 лет нет гражданской войны. Возникает ощущение, что мы живем среди насилия.*

При выстраивании паттернов особенно важно сравнение с XIX веком: многие авторы апокалиптических сценариев утверждают, что если циклов и не существует и даже если прежде прослеживалась многовековая тенденция к снижению насилия, в XX веке произошел перелом к худшему:

- Цивилизационный процесс исчерпался.
- Демократии доказали свою несостоятельность.
- Не удалось решить проблемы ресурсов и неравенства.
- Создано оружие массового уничтожения.

Сравнение с XIX веком подтасовано: век отсчитывается после периода наполеоновских войн и не принимаются во внимание события вне Европы: резня в Китае, работорговля, колониальные завоевания, Гражданская война в Америке, войны в Африке...

Льюис Ричардсон, математик и метеоролог, на основании статистических данных о сотнях мощных войн осторожно предсказывает длительное будущее без Третьей мировой. Он рассмотрел данные о худших войнах (с гибелью более 0,1% от населения Земли) за 2500 лет: оказалось, что они достаточно равномерно распределены в веках.

За пределами анализа остались рейды арабов и жителей Африки за рабами на протяжении двух тысячелетий, 447 мятежей в Китае, 556 крестьянских восстаний в России, 80 революций в Латинской Америке, о жертвах которых нет данных.

Безусловной уверенности быть не может, но некоторые факторы обнадеживают:

- Статистически не прослеживаются циклы или эскалация насилия.
- Развитые страны и великие державы воздерживаются от войны осознанно и долго.

Даже противостояние Восточного блока и НАТО не привело к войне, хотя мир несколько раз был на грани. Разрешение Карибского кризиса — идеальный пример компромисса.

- Во всех других войнах и конфликтах отмечается снижение разрушительности.
- Заданный Просвещением моральный тренд — гуманизм — оказался устойчивым.
- Катастрофы XX века — результат влияния идеологий и контрпросвещения (антигуманизма). Понимание их причин способствует тому, чтобы подобное не повторилось.

- Налицо те условия, которые Кант считал необходимыми для вечного мира, — распространение демократий, глобальная торговля, международные союзы.
- Сокращается неравенство между бедными и богатыми странами и стратами.

■ **Пацификация и цивилизационный процесс**

Идеалистические представления о древнем человеке, невинном и не знавшем насилия, развеяны современными данными антропологии и археологии. Охотники, собиратели, первые скотоводы и земледельцы жили небольшими группами родичей и регулярно совершали набеги на соседей.

За последние десятилетия найдено множество останков возрастом от двух до десяти тысяч лет с отметинами от стрел и тупого оружия. Вероятность смерти в бою составляла для каменного века 15%. «Вечная война» со всеми формами жестокости (человеческими жертвоприношениями, людоедством) продолжается и у немногих ныне существующих примитивных племен.

С появлением первых государств частота убийств сократилась примерно в пять раз. Прекратились междоусобные стычки, люди больше не боялись друг друга, полагаясь на защиту правителя. Кроме того, государство присвоило право на насилие, заменив кровную месть и самочинную расправу штрафами и казнями. Процесс пацификации прослеживается повсеместно с формированием государств, однако внутренняя пацификация сопровождалась более жестокими войнами против соседей.

Классические поэмы Гомера, античные историки, Библия свидетельствуют как о постоянных стычках, так и о великих войнах. Расправа с пленными, геноцид, изнасилование женщин, порабощение побежденных — все это «предписано богами».

Внутренняя жизнь древних государств также держалась на насилии: пытки, мучительные казни, расправы с любыми несогласными. Права женщин, детей, рабов, низших каст и сословий (то есть огромного большинства) были равны нулю.