

Когда новый человек приходит в мир, это называют его рождением. Вначале он двигается, направляемый внешней волей, например, родителей или близких ему людей, которые ведут его той дорогой, по которой следуют сами. Но постепенно происходит взросление, возникает необходимость завершить обучение, получить полное среднее образование и выбрать собственный путь – приобрести профессию, устроиться на работу, состояться как специалист. Затем создать семью, родить детей, что-то внести в этот мир своим творчеством и созиданием. Наша судьба есть не что иное, как проект под названием ЖИЗНЬ. И этим проектом, как и любым другим, надо управлять.

У жизни как проекта есть начало и конец, то есть сроки реализации, ресурсы, цели, программа, отчасти заложенная в ДНК, но в большей мере определяемая нашим выбором. Для успеха нового проекта жизни необходимо начинать его формировать в семье задолго до зарождения этой самой новой жизни. Да, качество жизни человека начинает формироваться до его рождения. Но совершенно необходимо каждому в осознанном возрасте учиться управлять качеством жизни, тогда проект ЖИЗНЬ будет успешно реализован. Чем быстрее мы поймем это, тем больше успеем сделать хорошего для себя и нашего окружения. Однако парадокс состоит в том, что мы учимся много и учимся чему угодно, только не искусству жить. И это обычно впоследствии дорого нам обходится.

Отсутствие необходимых знаний о жизни и управлении ею часто приводит к тому, что мы запутываемся. То семьи создаём, не имея работы, то детей рожаем, не имея семьи. Некоторые идут дальше в своих заблуждениях. Они теряют ценностные ориентиры, искажённо понимают всё, даже заповеди своих религий, свою половую принадлежность, добро и зло, живое и неживое, белое и чёрное. Настаёт момент, когда в жизни начинаются сбои: то карьера не идёт, то семья не складывается, то зарплаты не хватает, появляются проблемы со здоровьем. Можно найти этому массу

объяснений и оправданий: звезды не так расположились, гены не те достались, судьба такая выпала. Насчёт генов и программы жизни на уровне ДНК, конечно, их влияние необходимо учитывать, однако в большинстве случаев мы ищем причины вне нас. Тогда как прежде всего мы сами творцы своей судьбы, а значит, должны быть ответственными за происходящее в ней.

Когда проблемы и неурядицы накапливаются, человек запутывается в своих заблуждениях ещё больше, возникает депрессия, стресс. Удовлетворенность жизнью начинает таять, наступают различные кризисы: переходного периода, среднего и иного возраста. Самый тяжелый вариант – потеря интереса к жизни и самоуничтожение личности, моральное (уход в виртуальную реальность – в себя, в различные зависимости – от наркотиков, алкоголя, азартных игр, Интернета, и т. д.) или физическое (самоубийство), либо потеря свободы в результате противоправных действий и заключения в тюрьму, либо серьезные проблемы со здоровьем, вплоть до инвалидности. Это может произойти с людьми разного возраста и пола, разной социальной принадлежности.

Почему так случается? Программа сбилась? Однако она не сбивается у тех, кто увлечён собственной жизнью, желает созидать, обладает конструктивной ориентацией и работает над достижением собственных целей, осознавая свои жизненные и исторические цели, видит индивидуальную траекторию, генеральную линию своей жизни.

Никто не отрицает того, что на реализацию любого замысла влияют не только внутренние, но и внешние факторы и риски, иногда не зависящие от нас. А ведь есть понятие и об управлении рисками. Это мы принимали те или иные решения в узловых, поворотных точках нашей жизни, например, выбрали ту или иную профессию, учебное заведение, место работы и жительства, супруга/супругу, друзей, ленились или трудились, нарушали законы, пили, курили или употребляли наркотики, а может, наоборот, занимались спортом, правильно питались, вели активный образ жизни. К счастью, судьбой не все предопределено и у человека всё же есть свобода выбора.

Ощущение физической и духовной свободы в принципе одна из

основных потребностей человека. Хотя пониматься она может разными людьми по-разному. Свобода – это прежде всего ответственность и возможность любить, поступать так, как хочется, и реализовывать собственную волю без принуждения со стороны. Но надо помнить, что наша свобода не должна мешать или причинять вред другим. Уважение интересов и личного пространства окружающих – необходимое условие мирного сосуществования людей и полноценного развития общества. Конфуций, «учитель Кун», первый профессиональный педагог Поднебесной, китайский мыслитель и философ, сформулировал золотое правило этики: «Не делай человеку того, чего не желаешь себе». Например, у каждого есть выбор курить или не курить сигареты. Никто Вас не лишает права курить, просто не делайте этого там, где вы наносите вред другим людям, детям, беременным женщинам. А если хотите внести свой вклад в улучшение мира, начните прямо сейчас с себя – бросьте курить, спасите свой организм, и Вы сохраните здоровье окружающим людям, прежде всего вашим близким. Что касается женского курения... Милые женщины, вас любят не потому, что вы эффектно выглядите, манипулируя сигаретой. Вообще любят не за то что, а потому что. Способность курить – не та способность, которой нужно гордиться, а человек «разумный» бьёт собственные рекорды, одновременно выкуривая всё больше сигарет, чтобы попасть в книгу рекордов Гиннеса.

Решение вопроса о том, какие интересы выше, общественные или личные, лежит в пространстве социального партнёрства и ответственности. Этот вопрос постоянно возникает перед нами в течение жизни, практически в каждой точке выбора траектории нашего личного и профессионального развития и формирует голос нашей совести. Свобода выбора – это ответственность, прежде всего перед самим собой и перед близкими. И в этом отношении благом является возможность не предоставлять свободу выбора тем, кто не может сделать его по объективным причинам, в силу своего возраста или состояния здоровья. «Сверх-Я» Фрейда есть социальная совесть, принуждающая нас отказываться от удовольствий и даже доли возможного счастья в интересах общества.

Удовольствие и удовлетворённость жизнью неравнозначны для

качества нашей жизни. Минутное удовольствие может стоить огромной неудовлетворённости в будущем. Вот почему требуется совершать хорошо обдуманые необдуманые поступки. Большое заблуждение считать, что спонтанность – это нечто совершенно ничем не обусловленное. В действительности же подсознание и интуиция просчитали последствия наших «спонтанных» действий и приняли на себя ответственность за выбранный сценарий поведения, в отличие от нашего сознания, которое оставалось в стороне. Героизм, самопожертвование имеют свою более глубокую природу, связанную с ядром личности и ничего общего со спонтанным решением. Совесть определяет наше поведение и осознание соответствия или несоответствия собственного поведения нравственным ценностям общества, в котором мы живем. Когда речь идёт о соответствии, это значит мы говорим о качестве, что справедливо и для жизни человека.

Наш успех заключается в развитии нашей индивидуальности, уникальности и понимании нашей общности. В этом успех не только каждого из нас, но также наших семей, организаций, общества, государства и цивилизации. Даже когда будущее отдельного человека не проглядывается по тем или иным причинам, например, неизлечимая болезнь. Всегда проглядывается будущее человечества или наших потомков, или близких нам людей, на которое мы можем поработать и получить удовлетворение, обрести смысл жизни. Забота о других людях и их внимание к нам дают силы в тех ситуациях, в которых наша собственная жизнь находится под угрозой или мы становимся людьми с ограниченными возможностями. Мы можем заметить, что следование постжизненным целям демонстрирует взаимодействие частной жизни отдельного человека и жизни вида – общества. Однако ставить перед собой такие цели очень сложно, когда не видишь собственного будущего.

Когда ситуация непростая и не находится под нашим контролем, всё же необходимо адаптироваться в ней, не переживать, что все так плохо. С этим плохо и даже с болью физической и духовной следует научиться жить, сконцентрировать силы, волю и действовать, двигаться дальше. Так мы можем взять под контроль сложную

ситуацию и постепенно выйти из неё. При таком подходе люди с ограниченными возможностями перестают быть таковыми по сути. Конечно, огромное значение имеет здесь поддержка близких людей и старших товарищей. Она буквально творит чудеса. Посмотрите, как, например, формируется успешная личная и профессиональная жизнь Ника Вуйчича – христианского проповедника и профессионального мотивационного оратора, рождённого с синдромом тетраамелии, или многих параолимпийцев. Люди с ограниченными возможностями проявляют мужество, формируя качество своей жизни ценой огромных усилий. Посмотрев на их успехи, Вы поймёте, что большинство Ваших проблем здорового человека вовсе не являются проблемами и совсем не мешают качественно жить.

Многое полезное для нашей жизни мы можем позаимствовать из систем управления качеством работы организаций или извлечь из своего багажа профессиональных знаний, а также получить из наблюдений за окружающим нас миром, природой.

Представьте себе организацию, в которой отсутствуют стратегический менеджмент и анализ долгосрочных перспектив, эта организация обречена на гибель в конкурентной борьбе. Процветающей окажется та организация, в которой целенаправленно работают на успех и его поддержание в долгосрочной перспективе, пытаются прогнозировать, предвидеть и творить будущее. И это обоснованно, поскольку мир постоянно меняется, через какое-то время некоторые профессии, организации и бизнес могут исчезнуть при смене технологических укладов в экономике.

В человеческой жизни, как и в бизнесе, порой ради будущего необходимо «потуже затянуть пояса» в настоящем, и это, когда всё хочется сейчас. Необходимо учиться предвидеть и формировать будущее в настоящем. В перспективе Ваши тяготы и лишения настоящего периода могут окупиться с лихвой или от былой роскоши не останется и следа. Однако необходимо видеть и формировать своё будущее, для этого и необходим «Ежедневник качественной жизни», который следует с учётом ваших индивидуальных особенностей превратить в личное руководство по качеству жизни. Необходимо визуализировать Ваше будущее или обращаться для обретения

вдохновения и поддержки к прошлому опыту. Используйте фотографии, рисунки или иные изображения того, что дает Вам силы в трудных ситуациях, а также фотографии того, к чему Вы стремитесь, о чём мечтаете. Это поможет Вам сконцентрироваться на достижении Ваших целей в той или иной ситуации (листы визуализации ищите в ежедневнике на стр. 6 и 8).

Как бы то ни было нам необходимо предвидеть нежелательные жизненные ситуации, проблему признавать проблемой, то есть по возможности трезво оценивать ситуацию в настоящем и оставаться конструктивными. Это немного больше, чем быть оптимистом или пессимистом, необходимо быть адекватным и реализовывать корректирующие действия для улучшения возникшей ситуации, а в идеале вообще предупредить их возникновение. Жить качественной жизнью – это немного больше, чем быть счастливым, богатым и успешным, это получать удовлетворение от жизни, соответствовать своим требованиям и требованиям окружающего физического и социального пространства.

Вернёмся к причинам нашего успеха в жизни. Например, если мы не ставили цели добиться финансовой независимости, скорее всего, мы и достигли в этом вопросе меньшего, чем те, кто прикладывал усилия по её достижению. Очень много известных людей, добившихся небывалого финансового благополучия и не только его, написали свои книги о том, что и как думать, чтобы разбогатеть. В то же время есть и те, кто говорит, что отдали все за то, чтобы... Есть много хорошей литературы об управлении своей жизнью. Многие квалифицированные психологи и так называемые советчики – тренеры, журналы, телевизионные программы, интернет-сайты, чаты, блоги, астрологи, не говоря уже о религиозных структурах, политиках и экономистах, учат, как обрести счастье, блага и гармонию. Иногда предлагают различные решения, не требующие особых забот и труда. Вот только мы и мир вокруг нас не улучшаемся благодаря этим нехитрым рецептам, потому что только мы сами можем изменить себя к лучшему и только тогда мир станет лучше.

К сожалению, в современном технократическом мире человек крайне одинок. От своей отчужденности и одиночества он ищет спасения, примыкая к той или иной группе, сформированной на национальных, религиозных, политических, экономических, идеологических или иных принципах. Но находя в ней поддержку, он нередко теряет свою свободу, в большей или меньшей степени. Крайний случай – это попадание в группу фанатиков чего- или кого-либо, где действуют свои законы и правила, не терпящие свободы личности. Без свободы нет любви, а её отсутствие плохо сказывается на качестве жизни. Необходимо помнить об этом, для того чтобы сохранять свою уникальность в обществе, в толпе, стае или в стаде. Важно не стать инструментом достижения чьих-то целей, необходимо учиться видеть волка за овечьей шкурой.

**Человек, не дай ввести себя в заблуждение продавцам счастья, услуг и продукции, политикам, лжепророкам, сектантам, экстремистам и жуликам! Всегда задавайся вопросами и самостоятельно оценивай ситуацию.**

В чем же причина того, что многие из нас не успевают реализоваться, раскрыть свой жизненный потенциал в полной мере?

Для человеческой жизни самый важный и критический ресурс – это время. Время, которое так необходимо для достижения любой цели человека или организации. Так вот, если цели не были определены или были определены неточно для успешной траектории личной и профессиональной жизни изначально, то они и не могли быть достигнуты.

Цель – это осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлена деятельность. Дэйл Карнеги верил, что отправной точкой для любого успеха является «определённость цели» – тому, кто точно знает, чего хочет, совсем не сложно поверить в свои силы и добиться успеха. Позже фонд Наполеона Хилла официально использовал эту концепцию в работе по повышению личной эффективности многих людей. Какой ценой Вы будете достигать желаемого будущего, зависит от Ваших ресурсов, мотивации и результативности. В любом случае необходимыми

условиями успеха являются умные цели, системность и настойчивость в их достижении.

Как определить своё предназначение, свою миссию, найти смысл жизни? Как узнать свою мечту, обрести видение своего будущего и сформулировать индивидуальные «умные» цели? Как и какими средствами их достигать, добиваясь результата? Для начала необходимо задать себе эти вопросы и начать думать, планировать, делать, контролировать, что получается, и действовать лучше. Если Вы сможете ответить на эти вопросы и записать эти ответы, Ваши шансы достичь желаемого будущего многократно увеличатся. Не переживайте, что, возможно, сразу не получится или будет очень трудно дать себе правдивые ответы. Каждый поймёт своё предназначение в жизни со временем, когда его личность обретёт зрелость, для того чтобы понять, кто мы есть и куда мы движемся, необходимо просто жить и созидать самого себя и окружающий мир.

**Продолжайте поиск и работу над собой,  
просвещайтесь и двигайтесь к  
просветлению! Помните о своем проекте под  
названием ЖИЗНЬ, о необходимости  
реализовать его –прожить достойно, чтобы  
в итоге не было мучительно больно и  
стыдно! Живите качественно!**

Подробнее на сайте: [hq-diary.com](http://hq-diary.com)