Ну что же, вот я сижу без интернетов и телефонов(комп решил оставить, чтобы не переписывать всё с бумаги в тг, а так же наслаждаться звуком лучших синих свитчей за ~20к). Пока я всё это пишу у меня возникают вопросы, я буду помечать их следующим образом: [вопрос №N: …], просьба читающих отвечать на вопросы или давать какой-то комментарий по поводу всего монолога.

Перед экспериментом я посмотрел несколько видео о том, что это вообще такое, что делать и не делать, чего ожидать. Нужно понять для чего этот эксперимент (я делаю чтобы структурировать мысли, найти ответы на какие-то вопросы и из интереса что получится).

Так что стоит начать с самого базового вопроса, который я начал задавать себе лет в 5–7, а потом в 14–17: зачем жить? Ну правда, вот все люди вокруг постоянно что-то делают, и их бОльшая часть жизни со временем становится однотипной и рутинной. Но это не даёт ответа на вопрос, так зачем нужно жить? Мой ответ: жить нужно, чтобы получать радостные эмоции, так как из-за них в голове вырабатывается {x}.f(x=серотонин). (не дофамин, он вырабатывается перед получением этого что-то и стимулирует мозг к действиям [гормон это или нет, серотонин, могу ошибаться], например дофамин вырабатывается перед сексом, ты предвкушаешь его и предпринимаешь какие-то действия что бы это самое произошло, но по факту в мозгу уже происходит всплеск дофамина от самого ожидания и что вот-вот будет это самое, а серотонин вырабатывается уже в самом процессе).   
Думаю, что «получать радостные эмоции» довольно размазанный и обобщённый ответ. Мы можем получать эмоции от каких-то простых повседневных вещей: хорошая погода, птички поют, лучи солнца красиво падают в комнату и преломляются интересным образом от стеклянного стакана на столе, корги подошла тебя понюхать (это всё не про мою жизнь, я такому не радуюсь [вопрос №1 – почему, ведь можно видеть красоту в каких-то мелочах и радоваться этому, мой предварительный ответ – думаю постоянно не о том, всегда в заёбе и голова занята мыслями о деньгах]). Ребята из айти радуются, когда код компилится, а потом ещё и все тесты проходят, это прям кайф, ну или когда на работе что-то новое получилось сделать с первого раза, тоже приятно, ещё приятно, когда идёшь домой заёбанный вечером, а тебе зарплата прилетает, сразу настроение поднимается.

Про цели и мечты:

Кроме этого, радостно становится, когда достигаешь какой-то цели, но тут у палки 2 конца. С одной стороны, полезно ставить цели и двигаться к ним, это придаёт жизни какого-то смысла, например, одна из моих целей – проехаться на своей M5 по Нюрбурггрингу, а рядом сидит доберман по кличке «Люцифер». С другой стороны, ставить какие-либо цели не очень грамотно, поскольку не все цели получится реализовать и человек расстраивается, когда, запланированное не получается реализовать из-за обстоятельств и разных факторов . В этом плане четко планировать свою жизнь – хуйня полная затея, потому что ни у кого и никогда жизнь не пойдёт по этому плану, жизнь у нас, как правило, идёт по другому пути(по пизде).

Недавно сидел в столовой с коллегами и они обсуждали, в чём смысл жизни, самый взрослый дядя сказал очевидное: «Я несколько раз прям сидел и неделю думал об этом и вообще ничего не понял, хотя жизнь уже по большому счёту прожил, но вывод сделал: жить нужно чтобы получать позитивные эмоции, на самом деле источники для этого есть у каждого в жизни, но то что доступно каждому очень быстро приедается, если погода будет плохой, то терпимо, не страшно, если погода будет хорошей, то ок(Мысль про то, что со временем всё приедается и приходится каждый раз повышать планку). Поэтому люди ищут новые источники эмоций: путешествия, хобби, увлечения, но для всего этого нужны деньги. Получается, что я постоянно что-то делаю, работаю и развиваюсь, чтобы у меня были деньги, за которые я покупаю себе эмоции».

Так зачем жить? Жить нужно для того, чтобы в мозгу вырабатывался дофамин и серотонин, которые и дают то самое ощущения счастья. Есть загвоздка, это наркотик. Мечта становится целью, но свершившись, теряет смысл, и так происходит всегда и со всеми. Я хочу машину, цель - заработать 2-3млн и ездить по ночной Москве, получать удовольствие от самой езды, иногда возиться с машиной, что-то в ней доделывать под себя и кайфовать от всего этого.(пока я писал это предложение в голове пролистывались картинки как я это делаю, это и есть дофамин, он заставляет делать меня что-то, чтобы эту цель реализовать). После покупки машины пройдёт совсем немного времени, и она мне надоест, я буду ставить новую цель. Это частный случай, но так работает со всем, я хотел попасть на стажу, теперь я хочу на джуна (хотя я не испытал удовольствия что попал на стажу в сбер, так и от повышения до джуна я тоже мало чего испытаю, полная хуйня выходит).

P.S. Мечта или цель другого человека может показаться вам глупой или неинтересной, это нормально, не осуждайте.

Я немного научился видеть приятное в мелочах, но оно работает только тогда, когда настроение в принципе нормальное, а когда ты на грани нервного срыва и весь в заёбах, то принглс, корги и хорошая погода не дают никаких эмоций, это грустно.

Вывод: жить нужно чтобы получать дофамин, но это наркотик, который постоянно заставляет двигаться вперёд и ставить новые цели, колесо в котором бежит человек всю свою жизнь в погоне за непонятно чем.

Вопросы к аудитории:

[вопрос №1 – почему человек не может получать удовольствие от мелочей].

[Вопрос №2: в чём разница между целью и мечтой? мечта должна быть неосуществима? Мечт у меня вообще нет]

[Вопрос №3: можете ли вы дать альтернативный вывод или мнение?]

Мне сказали, что у меня играет юношеский максимализм, но не объяснили, что это такое и как проявляется.

[Вопрос №4: объясните, есть ли он у меня, как вы это поняли, чем это плохо]

Ещё пару мыслей про дофамин:

Пока изучал смысл данного эксперимента наткнулся на такую фразу: дешёвый и дорогой дофамин. В чём смысл: есть вещи, доставляющие дофамин, которые доступны всем(или чтобы получить это, нужно приложить мало усилий): подрочить, покурить ашку, поиграть в видеоигры - тебе приятно, но ты мало чего сделал для этого. (аналогия для тех, кто играет в игры: dark souls – дорогой дофамин, простые игры под пивас – дешёвый).

Взять в руку джойстик, ашку или член/мастурбательный аппарат(АХАХАХАХАХ) это просто, это не требует каких-то умственных способностей, тебе не нужно напрягаться, чтобы получить дофамин, думаю это плохо, это «дешёвый» дофамин.

В то же время есть «дорогой» дофамин, например выполненные задачи на работе. Когда закрываешь карточку в Jir’е, пайплайн отрабатывает как надо, код работает без ошибок – тебе приятно, так как ты старался, думал и гуглил, чтобы выполнить задачу, для этого нужно напрячься и задействовать мозг, думаю это хорошо, потому что ты дисциплинируешь себя, ведь для получения дофамина тебе нужно развиваться.

Таким образом, я разграничиваю людей на тех, кто получает дешёвый и дорогой дофамин, лично мне интересно общаться с людьми из последней группы, потому что представителей «дешёвого» дофамина я абсолютно не понимаю. Ребята в 18–20 лет занимаются бесполезной хуйнёй, смотрят беременна в 16, сериалы, футбол, играют в видеоигры, тратят время на вещи, которые не дают никакого профита. Не понимаю на что они рассчитывают, возможно они думают, что родители всё для них сделают, но я воспитан и живу по другому принципу, приятно осознавать, что как независимая самостоятельная единица в 20 лет я живучий.

[Вопрос №5: не слишком самонадеянно и высокомерно?]

[Вопрос №6: что думаете по поводу дешёвого и дорого дофамина?]

Кроме каких-то общих вещей на протяжении всей жизни есть и мелкие, которые помогают жить прямо сейчас. Например юмор, для меня это важная черта, потому что это правда делает серые будни чуть ярче. Стендапы, анекдоты от Никиты, шутки про армян от армян, приколы из 2007 года от Захара, который 2003 года рождения, разгоны про всякую хуйню из общаги. Музыка тоже помогает жить при чём и в радостные, и в тяжёлые моменты. Книги я не читаю, потому что мне не интересно, узкий спектр интересов и специфика тем, интересных мне, не описаны в книгах, то, что мне нужно ищется через гуглёжку и разного рода ресерч, нетворкинг, humint. Смотрел видео какое-то, где была тема выгорания и всего такого. В: что делать, чтобы не выгорать? О:3 действия: секс, тяжелые физические нагрузки, алкоголь(можно и другое, но в нашей стране это запрещено) В зал хожу, правда помогает, ещё и физически лучше становишься. Пить так себе затея, но тоже можно. С сексами проблема, надо думать где искать девочку которая будет выдерживать 1-2 часа.(шутка, надо искать мальчика)

[Вопрос №7: что ещё может помогать в повседневной жизни?]

В каком я сейчас состоянии?

На 1 курсе я несколько раз ходил к психологу, потом карантин, общался с родителями дома, встречался с их знакомыми, среди которых был психолог, классный дядя. Зачем и о чём я общался? У меня было странное состояние, всё в порядке, есть что кушать, есть учёба, увлечения, интересы, денег средне, но в целом, всё хорошо, но что-то было не так, чего-то не хватало, а что, я понять не мог. Психологи предположили, что это своего рода адаптация к новой среде, может быть, но, кроме этого, была другая мысль: 18 лет в родительском доме в любви, тепле и заботе, а теперь у тебя этого нет, друзья не могут таких эмоций вызвать, тебе помогут отношения. С одной стороны совет дельный, с другой нет, тут спорно, прямо очень. 1 курс прошёл без отношений, я общался со многими подгруппами людей, но всё в них было не то, то юмор, то мышление, то ещё какой-то фактор, который не позволяет близко общаться. На 2 курсе я пошёл в кураторы, чтобы расширить свой круг общения, в принципе это получилось, знакомств стало больше. На начало 2 курса я переехал в квартиру (за что спасибо родителям) и с сентября по декабрь я впал в пиздец хуёвое состояние. Я мог часами сидеть на диване с ашкой и думать, зачем я что-то делаю, в чём вообще смысл, всё было не интересно, я ничего не делал, единственное – думал, сидел и думал, залипая в стену. После нового года у меня появились отношения, открылись новые эмоции, разблокировались новые чувства, всё интересно, бабочки в животе, глаза горят, что-то начинаешь делать, строишь планы(на будущее, это была ошибка – (С)Папич ), всё было замечательно. Но, спустя время, отношения закончились.

Прошёл ровно год как я впал в состояние человека, который не видит смысла во всём, что делает. Ситуация повторилась. Что изменилось? У меня появилась работа, чуть больше денег, квартиры и машины пока что нет, отношений тоже нет. Всё пиздецки подорожало, знакомые уезжают из страны, в общем и целом, в стране всё грустно, а у меня чуть лучше, чем год назад. Чувствую себя ненужным, у каждого из близких друзей учёба+отношения+работа, времени у них и так не хватает, не то что на меня. Вот и получается, что опять не с кем общаться, не с кем разделить весёлые и грустные моменты, в тебе никто не нуждается, да и ты в целом тоже уже привык. За время отношений я понял, что я тактильный человек, намного приятнее сидеть с человеком очно и видеть его эмоцию, глаза, мимику и тд. А про тактильность, я понял, что люблю обниматься, просто лечь в обнимку и молча лежать, сильно разгружает эмоционально. Девочкам в этом плане попроще, они при встрече обнимают всех подряд, и подружек, и долбаёбов каких-то косых кривых, тем самым немного пополняя запас обнимашек. Пацану в 20 лет остаётся обнимать только подушку, потому что всё что доступно это жать руку так, чтобы мягкого хуя звуковой волной нахуй снесло.

\*мягкий хуй – молодой человек, приторный манерный противный уебан, не лев, не тигр, не темщик, мамкин мазунок.

Про внешность

Не понимаю, почему люди говорят, что внешность — это не важно. В западном обществе множество каких-то движений за бодипозитив, только предполагаю, что они трактуют его под себя и они не правы. Например: я родился с родинкой на подбородке, меня за это булили в школе, сейчас у меня ахуенная ухоженная борода, которая со временем становится только лучше. Бодипозитив нужен был мне в школе, я жил с фактором, на который не мог повлиять (удалять родинку было нельзя, могли быть плохие последствия, я нашёл другой способ скрыть свой дефект), думаю у вас есть знакомые, у которых были какие-то проблемы со здоровьем, которые нельзя поправить, вы меня поняли. А то, что какая-то женская особь человека ебашит по 5 бигтейсти за день и запивает ведром колы, это какое отношение имеет к бодипозитиву? Пошла нахуй, пиздуй в зал, с хуёв девочки будут жопу качать, в то время как общество оправдывает слабоумие и слабость духа? Не понимаю, но не об этом.

Так вот, почему я всегда хотел скрыть дефект? Потому что понимал, что внешность сильно влияет на всё, что происходит возле человека. Вы видели богатых людей? Не безос и маск, а просто богатые, не настолько, что способны устроить госпереворот. Они все ахуенно выглядят, у них как будто от природы есть какая-то красота, либо они себя меняли по чуть-чуть, ну или может на человека с деньгами по-другому смотришь, не знаю.

Моё мнение: внешность очень важна, потому что прежде чем с тобой заговорить, человек тебя видит. Мы животные, мы так устроены, если человек тебе внешне приятен, то ты будешь стараться во время разговора его как-то вытянуть в своей голове. Если есть человек А(внешность которого тебе нравится) и человек Б(внешность которого тебе не нравится), то в случае, если они оба будут давать одну и ту же информацию, то от А ты будешь её воспринимать иначе, она будет казаться более приятной, потому что внешне он тебе нравится больше.

К чему я это? Хорошо выглядеть это важно, мы живём в социуме и людям свойственно встречать по внешности (тем более в СНГ). Хочу пиздато выглядеть, это придаёт уверенности и повышает шанс законнектиться с новым человеком.

Ещё про внешность:

У меня работает какая-то штука в голове, как машинное обучение, которая по внешности, рукопожатию и 3 минутам диалога даёт понять, хочу(смогу ли) общаться с человеком или нет. [Вопрос : у вас так же или нет?]. Я сразу могу сказать какие у человека увлечения, хобби, занятия, планы(некоторые вещи чуть хуже, данные для обучения нужно пополнить думаю), но почему-то я всё чаще попадаю, ML, что ещё добавить. Думаю, та же тема работает и в мою сторону, но что люди думают я не знаю [Вопрос – что?] [Вопрос – похуй или нет на мнение людей?]

Про оценку людей по внешности: может это ужасная черта, но как есть

Есть ли у меня харизма? Что это вообще такое, как это проявляется в моём случае если есть?

[Вопрос №8:?]

Про рисунки:

Я не понимаю какой я человек, полагаю, что я долгое время делал то, чего от меня хотели другие, но сейчас я не знаю толком чего я хочу от жизни. Такое чувство, что ты лист бумаги, на котором всю жизнь рисовали другие, а тебе с этими рисунками жить. Должно быть иначе, нужно самому рисовать на своём листочке и никого не подпускать, потому это твой листочек, пусть на своих рисуют. В какой-то момент стоит стереть все старые рисунки и самому рисовать как нравится, сначала набросать что-то карандашом, а потом разукрасить, как сам выберешь. Чувствую, что не живу свою жизнь, занимаюсь не тем чем хочу, думаю не так как хочу, а как надо, как воспитали родители и система. Пока что я в очередной раз не понимаю чего хочу. Единственное в чём не сомневаюсь: хочу одеваться как нравиться, хорошую физическую форму, здоровье крепкое(и физическое и ментальное), настоящих друзей, которые могут помочь(спасибо вам), хочу обниматься с вкуснопахнущей девочкой, а потом поехать на бмв в депо вкусно кушать(тоже с ней, а не с доберманом, ему потом привезу). Вот это самая важная тема для меня на данный момент, потому что я не понимаю чего хочу и не понимаю что делать. Что-то делать, я делаю(работаю, учусь, развиваюсь, наблюдаю за интересными людьми, хожу в зал), но как понять чего действительно хочется и надо ли вообще понимать? Может это какая-то бесполезная нервотрепка, которая приведёт к планированию, чего допускать нельзя?

[Вопрос №9: как понять, чего хочешь от жизни или просто жить без чёткого ориентира и вектора?]

Про наблюдение за кем-то

У каждого человека свои, как это сказать, не знаю, не кумиры, но люди, на которых ты равняешься, старшие что ли или просто пример человека, в котором тебе что-то нравится, и ты хочешь таким стать. Так вот, у каждого человека свои «взрослые, которые нравятся», в моём случае это какие-то предприимчивые, осознанные, несистемные люди, которые зарабатывают деньги, приятно выглядят, у которых своеобразное мышление, которое не нравится многим. Думаю, это разграничивает людей, потому что таким образом кто-то смотрит беременна в 16, а кто-то разбирает бэктест(проверка гипотезы куда пойдёт рынок) трейдера. У каждого свои «кумиры и идеалы», но от того, на кого ты ровняешься, зависит то, на кого ты будешь похож, возможно, сам того не осознавая.

Есть человек, который подписан на тех же людей что и я (люди из криптосферы ~23-27 лет, [inst: cryptomannn, cinematografio, tema\_ultra, 001k] Я за ними давно слежу, можно сказать черпаю новые идеи и мысли, так как их поведение, мышление, образ жизни мне близки) так вот, этот человек сказал, что это я через 2-4 года, буду надеяться.

[Вопрос №10: зависит ли то, кем ты станешь, от людей, за которыми ты наблюдаешь и на которых равняешься?(с учётом того, что ты предпринимаешь действия помимо наблюдения)]

Про тайм менеджент:

Не понимаю, как его соблюдать, поскольку последнее время день проходит так:

В 8 подъем, в 9:30 уже на паре, в 18 ушёл с пар, пришёл домой, либо откисаешь и идёшь спать в 1-2 ночи, либо идёшь в зал и опять же спать в 1-2 ночи. Иногда вместо уника работа, тогда приходишь в 21:30 и то же в зал, потом спать в 1–2 ночи. Думаю, за неделю я умудряюсь проебать нормально так времени, а мог потратить на что-то толковое(ебаные интересные видосы в инсте и ютубе). Какой-то план составлять или в трелло всё это вести, как вы это контролируете? как всё успевать?

Чем я занят последнее время:

Я стараюсь нормально питаться и ходить в зал, чтобы иметь хорошую форму.

Про питание: готовить мне не то, чтобы сильно нравится, была бы возможность, я бы не готовил никогда, потому что посуду надо мыть, а так, готовлю я хорошо(спасибо маме и общаге за это). Что с ценами на ягоды нахуй? Клубника 300-400 рублей за 250 грамм? А если я реально куплю, а она невкусная? Сладкое пиздец сколько стоит, я хуею. Пачка вкусных печенек на 1 раз 100 рублей, обычные любятово/юбилейные рублей 60, пиздец. Пачка чипсов 80/120р. ПОПИТЬ, это что за хуйня??? Литр сока 200рублей???????????????? Пиздец.  
На фоне цен на всякую вредную хуйню, салатики овощи и ягоды кажутся дешевле, сильно. Советую голубику, вкусная, виноград тоже сладкий, дёшево.

Про зал: жалко время, но поговорив с людьми пришёл ко мнению, что это просто вид времяпровождения, между поиграть в игры, посмотреть хуйню и т. д., я лучше пойду в зал на 2–3 часа. Опять же, хорошая форма - дорогой дофамин.

Работаю в сбере, вроде нравится, но есть чувство, что я не буду на работе 10 лет, потому что цели, которые я ставлю, не смогу достигнуть с помощью заплаты, поэтому придётся делать что-то более предприимчивое. Так что пока что цель – джун через полгода и 150к зп.

Про самообман:

Очень интересная тема. Знакомый дядя психолог изучал алко и наркозависимых. Почему в обществе не любят таких? Сама зависимость не так страшно, как может казаться. Страшно другое, то, как человек будет на неё реагировать. Если зависимый говорит, что у него нет зависимости и он в любой момент может бросить, то это беда. Человек говорит это искренне, значит уже пропал, потому что он сам в это верит, он настолько наебал себя, что верит в то, что у него всё хорошо и в любой момент сможет бросить, а нихуя он не сможет. Таким людям нельзя верить, нельзя доверять, с ними нельзя работать и (совет от него) желательно вообще не контактировать, потому что ничего хорошего он не принесёт. Как это связано со всеми нами? Нельзя себя обманывать, потому что сложнее всего наебать самого себя, но если это получится, то получится наебать кого-угодно. Таким образом честным нужно быть в первую очередь с самим собой, а потом уже с людьми вокруг, врать плохо, но иногда приходится, главное знать, что ты врёшь.

Сходил в зал, было много мыслей, но ничего не записал и всё забыл(

Время 0:30, можно подвести итог дня. Безусловно, это интересный опыт, если у вас есть возможность, советую попробовать. Думаю, что это был не совсем «дофаминовый детокс», а больше отказ от общения и интернета, но результатом я доволен, не чувствую, что проебал день на бесполезную хуету. Ни разу не подумал о работе или учёбе, мало думал о негативе, старался разбираться в своих мыслях.

Появились мысли по поводу действий в свою сторону: ходить в зал и заниматься до потери пульса, не филонить, нормально питаться, меньше сладкого, больше фруктов, раньше казалось что это дорого, по факту дешевле. Стараться перебрать множество занятий, чтобы понять, что действительно нравится. Не тратить время на хуйню, можно раз в неделю отдохнуть и посмотреть фильм интересный, нужно какой-то баланс выработать, чтобы не выгорать.

По итогу дня ещё хочется заметить, что времени на самом деле очень много в сутках, просто постоянные отвлечения на чекнуть инсту/вк/телегу на самом деле отнимают колоссальное количество времени, нужно дисциплинировать себя в этом плане. Нужно как-то тайм менеджмент научиться соблюдать.

По ориентирам на ближайшее время: лучше работать, вникать во всё, чтобы больше зарабатывать, придумывать сторонние методы заработка.

Хотелось бы больше общаться с друзьями, но у большинства есть девушки и между друзья/девушка многие выберут девушку(скорее всего).

Хочется заработать нормально денег, чтобы хватало на комфортную жизнь.

Хочется, чтобы обнимали, любили.

Жму руку каждому, кто прочитал это не на отъебись и высказался по какому-то поводу.

Вопросы не по теме

Чего я сейчас хочу: обниматься гладиться

Как подобрать блядь кепку?

Где выбрать зипку

Почему люди говорили что я умный ещё в детстве? Почему говорили что я не человек системы

Люди говорили про меня что я не человек системы, кто это говорил и почему, разные люди с хорошим достатком

Всего один человек пытался понять, что я за человек, не знаю получилось ли это у неё и что она поняла.