

Introduction : L'anxiété de l'époque et la voie pour la surmonter

Nous vivons actuellement une époque pleine d'incertitudes, une époque marquée par la transition numérique, la reconstruction culturelle, les conflits géopolitiques et d'autres bouleversements. Face à ces changements, beaucoup de gens se sentent perdus et anxieux, et cette anxiété découle principalement de notre relation avec l'avenir.

D'un point de vue philosophique, la source de l'anxiété réside dans le fait que nous ne comprenons pas, nous ne réfléchissons pas clairement et nous ne savons pas comment prendre des décisions raisonnables. Cette anxiété se manifeste à travers trois aspects :

1. **L'avenir personnel** : Nous ne voyons pas clairement la direction à prendre et ne savons pas comment agir.
2. **L'avenir de la société** : Nous ne pouvons pas prédire les tendances sociales et les points de changement.
3. **La relation entre soi et la société** : Nous cherchons à nous intégrer à la société, mais nous n'arrivons pas à trouver un lien entre nos propres valeurs et celles de la société.

Cet état de confusion crée ce que l'on appelle "l'anxiété" : ne pas comprendre, ne pas réfléchir clairement, et ne pas savoir comment réagir. Cela provient de la tension interne et de la lutte intérieure, qui génère des obstacles dans notre vie et se manifeste sous forme de confusion, de dilemme, et de sentiment d'impuissance.

Comment surmonter l'anxiété :

1. **Améliorer la cognition** : Développer notre capacité à comprendre et à juger.
2. **Surmonter les difficultés** : Faire face aux défis et aux obstacles de la vie.
3. **S'engager dans le courant du temps** : S'adapter aux changements de notre époque, les transformer et être capable de les guider.

Première section : Comment améliorer votre cognition

1. Comment la cognition influence notre vie

Avez-vous déjà réfléchi à la raison pour laquelle certaines personnes perçoivent des opportunités invisibles aux yeux des autres et prennent des décisions qui semblent incompréhensibles ? La réponse réside dans un élément fondamental : la cognition. Le cadre cognitif de chacun détermine notre manière de percevoir le monde et influence directement les choix que nous faisons.

• La cognition détermine la vision et la richesse

La cognition ne façonne pas seulement notre perspective, elle influence également notre niveau de richesse. Savoir évaluer l'importance, l'urgence, la hiérarchie et la portée des choses est essentiellement une question de cognition. Améliorer sa cognition permet de transformer sa manière d'analyser les situations et de prendre des décisions.

Exemple concret : Imaginez deux personnes passant devant un salon de thé. La première ne voit qu'un simple commerce vendant des boissons, tandis que la seconde perçoit un espace de socialisation pour les jeunes, une identité de marque forte et un point stratégique pour capter du trafic. La première se contentera peut-être d'acheter une boisson, tandis que la seconde envisagera un investissement ou une franchise. Cette différence de perception illustre comment la cognition crée des écarts dans les opportunités de richesse.

Ainsi, la cognition détermine votre relation avec la richesse. D'un point de vue philosophique, toute action humaine se divise en deux catégories : la réflexion (activité cognitive) et la pratique (activité concrète).

2. Définition et processus de la cognition

• Définition de la cognition

La cognition est le processus qui permet de simplifier la complexité du monde en concepts compréhensibles.

Exemple : Lorsque vous voyez un arbre, votre cerveau ne mémorise pas chaque détail des feuilles, mais les résume sous le concept général d'« arbre ». C'est là l'essence de la cognition : transformer une multitude de phénomènes en concepts simples.

La clé de la cognition réside dans la manière dont nous traitons les informations extérieures et les transformons en une compréhension personnelle. Sur le plan philosophique, Kant a souligné une idée fondamentale : la cognition ne se limite pas à refléter les phénomènes extérieurs, mais utilise des « catégories » pour les filtrer et les organiser, formant ainsi notre système de connaissances.

On peut comparer la cognition à un « filtre » qui nous aide à extraire les informations utiles parmi une infinité de données, puis à les organiser en un système interne et cohérent. Ce système détermine notre manière de nous percevoir nous-mêmes, de percevoir les autres et le monde qui nous entoure, et influence finalement nos actions et nos décisions.

La cognition est donc la capacité à unifier la multiplicité des phénomènes. En pratique, cela se traduit par la transformation de l'infini en fini, c'est-à-dire en concepts. Une fois ces concepts formés, nous pouvons les utiliser pour construire des jugements, puis des raisonnements. Ce processus se décompose en trois étapes :

1. **Multiplicité** : Les phénomènes sont divers et infinis.
2. **Synthèse** : Notre esprit regroupe et organise ces éléments.
3. **Unification** : Nous transformons cette synthèse en concepts clairs.

Ainsi, la cognition est le processus qui transforme les phénomènes en concepts, nous permettant de construire des jugements et des raisonnements pour mieux comprendre et agir dans le monde.

• **Les trois étapes de la cognition : de la multiplicité à l'unité**

Selon Kant, la cognition est un processus qui transforme la multiplicité du monde en une unité cohérente. Le monde que nous percevons est riche et complexe, rempli de phénomènes variés et désordonnés. Cependant, notre cerveau organise ces phénomènes à travers des jugements et des raisonnements, leur donnant ainsi un sens global.

Exemple : Vous marchez dans la rue et voyez plusieurs personnes courir. À première vue, ces scènes semblent sans lien. Puis, votre esprit fait une connexion : « Ces personnes font peut-être un jogging matinal ou participent à un événement sportif. » Cette intégration illustre comment la cognition relie des phénomènes épars en une compréhension unifiée.

1. Multiplicité : le monde est complexe et infini

Le monde est rempli de phénomènes variés et désordonnés. Ces phénomènes, dans leur diversité, forment une multiplicité chaotique.

Exemple : Vous entrez dans un supermarché et voyez des milliers de produits, chacun avec sa marque, son prix et sa fonction. Ces informations, dans leur diversité, forment une multiplicité chaotique.

2. Synthèse : l'intégration sensorielle des phénomènes

Grâce à nos sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher), notre cerveau combine ces phénomènes pour en former une représentation mentale.

Exemple : Vous prenez une bouteille de soda. Vous voyez son étiquette, sentez son arôme sucré et ressentez sa fraîcheur au toucher. Ces sensations sont synthétisées en une image mentale cohérente.

3. Unification : de la perception au concept

Notre imagination et nos catégories mentales transforment ces représentations en concepts clairs et exploitables.

Exemple : Vous classez cette bouteille dans la catégorie « boisson gazeuse » et jugez qu'elle est « idéale pour l'été ». Ce processus montre comment nous passons de la perception à la conceptualisation.

En résumé, la cognition suit trois étapes :

1. **Multiplicité** : Le monde est riche et infini.
2. **Synthèse** : Nos sens organisent les phénomènes en représentations cohérentes.
3. **Unification** : Nous transformons ces représentations en concepts.

Ce processus est essentiel pour interpréter notre environnement et guider nos décisions.

Poursuivons l'exploration de la cognition :

La cognition est le processus qui transforme les phénomènes en concepts. Mais comment distinguons-nous ces objets (phénomènes) ? Cela passe par nos sens. Les sens nous permettent de percevoir des variations dans le temps et l'espace. C'est grâce à ces variations que nous ressentons les objets : sans le temps et l'espace, il nous serait impossible de percevoir quoi que ce soit. Cette première étape cognitive nous permet de situer les phénomènes dans le temps et l'espace, ce qui les rend perceptibles.

Une fois les sensations enregistrées, elles se transforment en images mentales (ou représentations) dans notre esprit. Ces phénomènes, souvent inconscients, peuvent sembler désordonnés à ce stade.

Transformer les sensations en concepts :

Pour unifier ces images mentales, nous avons recours à notre imagination, qui reconstruit chaque élément pour en faire une représentation cohérente. Ensuite, nous utilisons des catégories mentales pour juger ces images. Ce processus permet de faire entrer les sensations dans un cadre conceptuel. Autrement dit, chaque image mentale reçoit une quantité, une relation et une modalité. Ces trois aspects — les catégories fondamentales — permettent de transformer les images en concepts. Ainsi, les multiples perceptions se combinent pour former une idée claire et définie.

Philosophie vs. Science :

La philosophie utilise les concepts pour réfléchir et comprendre d'autres concepts. C'est une forme de pensée abstraite et analytique. À l'inverse, la science prend des phénomènes réels et les convertit en concepts pour les analyser et les comprendre. La relation entre les phénomènes et les concepts est médiatisée par les phénomènes, qui permettent de dépasser le cadre théorique des concepts pour les relier à la réalité.

De la cognition au raisonnement :

Avec les concepts en place, nous passons à la construction des jugements. Ces jugements, lorsqu'ils sont combinés, permettent de former des raisonnements. En d'autres termes, chaque jugement est une affirmation qui peut être liée à d'autres pour générer des chaînes de raisonnement. Ces raisonnements, à leur tour, construisent un système de pensée cohérent et interconnecté.

Résumé du processus cognitif :

1. **La perception (à travers les sens)** : Enregistrement des phénomènes dans le temps et l'espace.
2. **Les images mentales** : Transformation des sensations en représentations internes.
3. **L'imagination et les catégories mentales** : Organisation des images mentales à l'aide des catégories fondamentales : quantité, relation et modalité.
4. **Le concept** : Unification des perceptions en un concept clair.
5. **Le jugement et le raisonnement** : Combinaison des concepts pour formuler des jugements, puis des raisonnements.

Ce processus nous permet de structurer notre pensée et de prendre des décisions éclairées grâce à des concepts bien définis.

3. Outils et structures de la cognition

• Perception et espace-temps

La perception nécessite le temps et l'espace. Sans ces deux dimensions, nous ne pouvons percevoir aucun phénomène.

Exemple : Si vous fermez les yeux et bouches vos oreilles, vous remarquerez que vous perdez toute perception de l'environnement. Cela montre que la perception a besoin de l'espace et du temps comme supports.

• Impressions et catégories

Après la perception, les impressions sont recrées par l'imagination et jugées à travers des catégories (quantité, qualité, relation, modalité), aboutissant à la formation d'un concept.

Exemple : Vous voyez un chat. Avec la catégorie de "quantité", vous jugez qu'il s'agit d'un seul chat (unicité) ; avec la catégorie de "qualité", vous le jugez mignon (réalité) ; avec la catégorie de "relation", vous le reconnaissez comme votre animal de compagnie (contingence) ; et enfin, avec la catégorie de "modalité", vous jugez qu'il pourrait avoir faim (possibilité). Voilà comment les catégories sont appliquées.

• Concepts et raisonnement

Les concepts s'associent pour former des jugements, et les jugements s'enchaînent pour construire un raisonnement, aboutissant à un système de pensée.

Exemple : Vous savez que "le chat est un mammifère" et que "les mammifères ont besoin de boire de l'eau", donc vous en déduisez que "le chat doit boire de l'eau". C'est ainsi que le raisonnement émerge à partir des concepts.

Le chemin de l'amélioration cognitive : de la sensibilité à l'entendement, puis à la raison

La pensée détermine la direction de notre avenir. Tant que nous avons une pensée, l'avenir prend forme. Une fois la direction tracée, nous pouvons créer un chemin, et pour ce faire, l'action devient indispensable. En réalité, c'est le processus de passage de l'inconnu à l'évidence. Lorsque la direction, le chemin et l'action sont définis, nous savons naturellement ce que nous devons faire, et tout s'organise de manière évidente.

Cependant, notre discussion aujourd'hui porte sur la cognition. Mais qu'implique réellement l'« amélioration cognitive » ? Selon la logique de Kant, ce processus correspond à l'amélioration de trois capacités fondamentales :

1. **La capacité sensible (perception)**
2. **La capacité intellectuelle (jugement)**
3. **La capacité rationnelle (raisonnement)**

Ainsi, l'amélioration cognitive consiste avant tout en l'amélioration de ces trois capacités. Pour commencer, nous devons explorer l'amélioration de la capacité sensible.

1. L'amélioration des capacités sensorielles : renforcer la perception par la pratique

Les capacités sensorielles reposent sur nos sensations, qui dépendent de nos organes sensoriels : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau. Ces organes captent les informations externes et les transforment en images mentales, ce que Kant appelle des « représentations ». Mais comment améliorer nos capacités sensorielles ?

1. L'entraînement des organes sensoriels

Les anciens disaient : « La parole est le roi, et les yeux et les oreilles sont les rois des sens. » En ce sens, le terme « saint » chez les sages renvoie à une maîtrise parfaite de la perception. Améliorer nos capacités sensorielles revient donc à affiner nos compétences en observation, écoute, goût et odorat.

2. Renforcer les capacités sensorielles par la pratique

L'amélioration des capacités sensorielles dépend de la pratique. Ce n'est qu'en interagissant

activement avec le monde que nous acquérons une véritable expérience sensorielle. Par exemple :

- **Pour connaître le goût d'une prune, il faut la goûter.**
- **Pour juger de la véracité d'un fait, il faut l'observer de près.**
- **Pour évaluer la logique d'une phrase, il faut l'écouter attentivement et l'analyser.**

L'essentiel de l'amélioration des capacités sensorielles réside dans l'action : écouter, observer et vivre des expériences réelles. Si une personne passe son temps à la maison et se nourrit d'informations uniquement via Internet, ses capacités sensorielles ne se développeront pas. Par exemple :

- **Les personnes accros aux jeux vidéo peuvent éprouver des difficultés de concentration et leur perception du monde réel devient floue.**
- **Pour changer cela, il est essentiel de réduire le temps passé devant les jeux vidéo et d'augmenter les interactions avec le monde réel, comme faire des tâches ménagères ou se connecter à la nature.**

3. Trois pratiques pour améliorer les capacités sensorielles

Pour renforcer réellement ses capacités sensorielles, il est nécessaire de s'engager dans trois pratiques fondamentales :

- **Rencontres sociales** : Participer à des activités sociales pour expérimenter les émotions et les interactions humaines.
- **Contact avec la nature** : Différents environnements naturels offrent des expériences sensorielles uniques. Il est conseillé de vivre des expériences dans des lieux comme le désert, la prairie, la mer ou la montagne, afin de prendre conscience de notre petitesse et d'améliorer notre perception du monde.
- **Expérimenter la relation entre l'homme et la nature** : En vivant directement cette relation, on renforce la profondeur de notre perception.

Si une personne se coupe du monde extérieur, ses capacités sensorielles peineront à se développer. Ces capacités sont la base de la cognition : sans expérience sensorielle, il est impossible de créer des représentations mentales, et donc de faire des jugements intellectuels.

3. L'amélioration des capacités rationnelles : la coordination des fins et des moyens

Les capacités rationnelles sont, par essence, la capacité de raisonner au-delà de l'expérience

immédiate. Elles nous permettent de mener des raisonnements infinis, allant même jusqu'aux questions ultimes comme « l'origine de l'univers » ou « l'existence de Dieu ».

Kant considérait que les êtres humains ne possédaient pas de « capacités infinies d'intuition », mais qu'ils pouvaient construire une connaissance de l'infini par le raisonnement rationnel. Par exemple, la philosophie et la religion abordent les grandes questions de l'existence à travers la raison.

Cependant, dans la vie quotidienne, la raison ne se limite pas à une capacité de réflexion infinie ; elle a un rôle encore plus important : celui de coordonner les fins et les moyens.

1. Application pratique de la raison

- **Fins** : Les objectifs que nous souhaitons atteindre.
- **Moyens** : Les méthodes pour atteindre ces objectifs.
- **La raison** : C'est la capacité de coordonner ces fins et ces moyens en fonction des conditions réelles.

Les capacités cognitives d'un individu se manifestent finalement par sa capacité à coordonner correctement ses objectifs et les moyens pour les atteindre. Par exemple :

- **Si vous voulez devenir un excellent scientifique (objectif)**, combien de temps et d'efforts devez-vous consacrer à l'étude et à la recherche (moyens) ?
- **Si vous voulez réussir en affaires (objectif)**, comment élaborer un plan d'affaires, lever des fonds et gérer une entreprise (moyens) ?

Si une personne ne parvient pas à coordonner correctement ses fins et ses moyens, son action deviendra aveugle, voire contre-productive.

Résumé : Le processus en trois étapes de l'amélioration cognitive

L'amélioration de la cognition est un processus progressif, qui se déroule en trois étapes principales :

1. Amélioration des capacités sensorielles

Développer la perception par la pratique — écouter, observer et vivre des expériences pour fonder la cognition sur des bases sensorielles solides.

2. Amélioration des capacités intellectuelles

Structurer les expériences sensorielles à travers des jugements catégoriels (quantité, qualité, relation, modalité) pour créer un cadre cognitif cohérent.

3. Amélioration des capacités rationnelles

Par le raisonnement logique, coordonner les objectifs et les moyens afin d'amener la cognition à un véritable saut qualitatif.

En renforçant continuellement ces trois capacités, votre cognition évoluera véritablement, conduisant à une forme de sagesse supérieure.

Section 2 : Surmonter le sentiment d'impuissance

Il est souvent dit que la plupart des gens passent environ 50 % de leur vie à lutter contre un sentiment d'impuissance. Mais comment comprendre ce phénomène ? Par où commencer pour "vaincre l'impuissance" ?

En réalité, nous parlons ici de la relation entre l'homme et son environnement.

L'environnement extérieur exerce une pression, mais qu'en est-il de l'intérieur ? En vérité, chaque individu possède en lui une force intérieure, une capacité de résistance qui peut servir de "contre-pouvoir".

En changeant de perspective, la relation entre l'homme et son environnement façonne l'essence même de notre existence. La vie, dans son fondement, est une confrontation entre l'homme et son environnement : les interactions entre les individus, entre l'homme et la nature, et entre l'homme et la société constituent cette lutte. Cette confrontation est un duel entre la pression extérieure et la créativité individuelle. Ainsi, on peut affirmer que l'essence de la vie réside dans cette lutte. Comme l'a exprimé Albert Camus : "Le monde est absurde, la vie est douloureuse. La question n'est pas de guérir, mais d'apprendre à vivre avec cette douleur." Cela illustre parfaitement ce processus de combat.

La source du sentiment d'impuissance

Alors, qu'est-ce que le sentiment d'impuissance ? Comment se forme-t-il ?

L'essence du sentiment d'impuissance réside dans l'auto-limitation. Lorsque l'individu s'impose des barrières, il devient difficile de les surmonter. On distingue principalement trois types de limitations :

1. L'auto-limitation dans la vie

Une erreur fréquente consiste à se concentrer uniquement sur l'existence individuelle, en négligeant l'existence collective. La vie est duale : elle englobe à la fois l'indépendance de l'individu et les liens avec la collectivité. Si l'on ne reconnaît que l'existence du "moi" sans prendre en compte celle du "nous", il est facile de sombrer dans un état d'impuissance. L'existence individuelle se résume au "moi", tandis que l'existence collective est celle de "la société". Lorsque nous ne ressentons que la pression extérieure, sans parvenir à mobiliser nos forces intérieures, cela constitue une forme d'auto-limitation dans la vie.

2. La limitation du soi dans l'esprit

La limitation de l'esprit se manifeste principalement sous quatre formes :

(1) La limitation par l'obsession

L'obsession pousse à s'accrocher rigidement à une seule idée, empêchant toute flexibilité ou adaptation. Lorsqu'une personne s'attache trop à une croyance sans pouvoir en changer la perspective, elle se retrouve piégée dans une impasse mentale.

(2) La limitation par l'attitude

Une attitude pessimiste ou passive conduit à l'auto-limitation. Par exemple, lorsque les autres parlent de réalité, on s'obstine à évoquer l'aléatoire ; ou lorsque les autres discutent de nécessité, on se perd dans des illusions irréalistes. La philosophie de Kant souligne l'importance de la pensée dialectique pour briser ce type de limitation.

(3) La limitation par les émotions

Les difficultés émotionnelles proviennent souvent de schémas de pensée négatifs, tels que l'anxiété, la confusion ou le sentiment d'impuissance. Si ces émotions ne sont pas ajustées, elles peuvent créer un cercle vicieux.

(4) La limitation par la conscience du problème

Beaucoup de gens ressentent des émotions sans parvenir à les transformer en problèmes clairs. Dès lors que l'on peut formuler ces sentiments et émotions en problèmes précis, il devient possible de trouver des solutions. Un problème peut être résolu par soi-même, par autrui, ou même par le temps. Cependant, sans une conscience claire du problème, il est difficile de trouver une issue.

3. La limitation de soi dans la pratique

Les limitations pratiques se manifestent sous plusieurs formes :

- **Absence d'objectif** : Manque de direction claire.
- **Absence de chemin** : Incertitude sur la façon d'avancer.
- **Absence de ressources** : Ignorance sur la manière d'obtenir l'aide nécessaire.
- **Absence de compétences** : Manque de motivation pour apprendre et se développer.
- **Absence d'action** : Manque de volonté d'agir, se laissant envahir par l'hésitation.

Ces facteurs contribuent à la limitation de soi, ce qui conduit à un sentiment d'impuissance.

Méthodes pour surmonter l'impuissance

1. La rupture de l'impuissance : Du "je" au "nous"

Le principal changement réside dans la manière de penser :

- **Penser en termes de “nous” plutôt que de “je”** : Il s’agit de penser non seulement à soi, mais aussi à la société dans son ensemble.
- **Adopter une perspective collective** : Se positionner non plus du point de vue individuel, mais du point de vue de la société dans son ensemble.
- **L’intelligence individuelle doit servir l’avenir collectif** : L’avenir appartient à la société, et la sagesse individuelle doit être mise au service de ce futur commun.

2. Briser les limitations mentales : Rompre avec les obsessions

Pour briser les obsessions, il est nécessaire d'apprendre à "changer de perspective", c'est-à-dire :

- **Voir la société du point de vue de l'individu** : Comprendre l'impact et la relation entre la société et l'individu.
- **Voir l'individu du point de vue de la société** : Comprendre le rôle et l'importance de l'individu dans la société.
- **Voir la valeur à travers la relation entre l'individu et la société** : Réévaluer la valeur générée par l'interaction entre l'individu et la société.

Lorsque nous sommes capables de trouver le nécessaire dans l'incertain, le réel dans l'irréel, et le possible dans l'impossible, nous pouvons réellement construire une attitude positive et briser les limitations de la pensée figée.

3. Briser les limitations émotionnelles : Apprendre à s'adapter

Les difficultés émotionnelles proviennent souvent du conflit entre l'attachement au plaisir et la douleur de la réalité. Le problème central du monde des adultes réside dans :

- **Accorder trop d'importance aux besoins personnels tout en négligeant la réalité** : Une focalisation excessive sur soi-même au détriment des contraintes extérieures.
- **Ne pas être capable d'effectuer un ajustement efficace entre les besoins individuels et la réalité** : L'incapacité à trouver un équilibre entre les désirs personnels et les conditions réelles.
- **Manquer de la capacité à réguler les émotions, ce qui entraîne une stagnation prolongée dans les difficultés** : Une gestion émotionnelle insuffisante, qui maintient les individus dans un état émotionnel négatif.

Le principe du plaisir et le principe de réalité, tels que définis par le psychologue Freud, sont en réalité les clés pour résoudre ce problème. L'essence de l'ajustement émotionnel consiste à trouver un équilibre entre le plaisir et la réalité.

4. Briser les limitations liées à la résolution des problèmes : Établir la conscience des problèmes

L'essence du problème réside dans l'écart, c'est-à-dire la différence entre la réalité et l'idéal. Lorsque nous sommes capables de définir clairement le problème, nous pouvons trouver un chemin pour le résoudre. Cela nécessite :

- **Découvrir l'écart** : Identifier la différence entre la réalité et l'idéal.
- **Fixer des objectifs** : Définir une direction claire pour résoudre le problème.
- **Planifier un chemin** : Établir des étapes concrètes pour atteindre les objectifs.
- **Évaluer les ressources** : Analyser les ressources et soutiens disponibles.
- **Développer des compétences** : Améliorer les compétences et connaissances nécessaires.
- **Agir courageusement** : Mettre en œuvre le plan avec détermination et surmonter les obstacles.

Passer de spectateur à leader

Lorsqu'une personne parvient à surmonter le sentiment d'impuissance, elle cesse d'être un spectateur pour devenir un participant, un acteur, et finalement un leader. Une personne véritablement puissante n'attend pas que l'environnement change, mais crée activement le changement.

Lorsque vous brisez l'impuissance et vivez librement, vous découvrirez que vous possédez une force infinie. Cet état n'est pas « ne rien avoir à faire », mais plutôt « chercher à faire quelque chose », en recherchant activement des opportunités de transformation sociale et en vous intégrant et influençant le monde.

Surmonter le sentiment d'impuissance, c'est vaincre soi-même et créer l'avenir.

Troisième section : Le flot de l'époque

Nous avançons dans le flot du temps, donnant sens à notre existence. Ce processus commence par une élévation de la cognition, brisant les limites que nous nous imposons. Les restrictions de la vie, les chaînes de l'esprit et les entraves à l'action sont progressivement brisées par nos efforts. Dans ce processus, nous transformons le "je" en "nous", en utilisant la pensée collective pour guider la réflexion individuelle. Cela ne sert pas seulement à orienter l'individu, mais également à l'encourager. Lorsque nous pensons à nous-mêmes à travers la pensée collective, nous stimulons l'initiative personnelle et nous incitons à l'action.

Lorsque cette initiative est éveillée, nous commençons à observer la société, prenant ainsi le rôle de spectateur. À ce moment-là, notre imagination est éveillée, et les frontières de notre pensée s'élargissent. Nous commençons à réfléchir : si la société subit certains changements,

comment devrions-nous réagir ? Cette imagination ne nous aide pas seulement à comprendre le fonctionnement de la société, mais elle nous pousse également à construire des possibilités pour l'avenir. Ce processus nous mène alors à un changement de rôle, de spectateurs à « acteurs occasionnels » — chaque rencontre avec la société ne correspond pas nécessairement à un plan préétabli, mais plutôt à un processus d'essais et d'erreurs dans la vie. Ce processus consiste en l'exploration et le choix des opportunités, et c'est par l'erreur que nous découvrons les opportunités potentielles, avançant ainsi vers l'étape suivante.

Lorsque nous passons du rôle d'« acteur occasionnel » à celui de participant, nous entrons dans un domaine de travail spécifique et assumons des tâches concrètes. En tant que participants, nous avons des responsabilités réelles et commençons à accumuler de l'expérience par la pratique. Ce chemin nous conduit alors à une transformation, de participant à manipulateur. À ce stade, nous commençons à maîtriser certains objets spécifiques, non seulement par l'action mais aussi par la création et la circulation de la valeur. Nous entrons ainsi dans le domaine économique, en participant à la production, à la circulation, à la consommation et à la distribution de la valeur.

Cependant, nous ne nous arrêtons pas au rôle de manipulateur. À mesure que nos compétences et responsabilités se développent, nous progressons progressivement vers celui de leader. En tant que leader, nous définissons la direction et les règles, et nous maîtrisons la capacité de guider les autres. Lorsque nous pouvons définir la direction et établir les règles, nous avons effectivement atteint le statut de leader, nous positionnant au sommet des vagues de l'époque et guidant le développement de la société. Notre cognition continue de se développer, et notre compréhension de la société devient plus profonde. En brisant nos propres limites, nous devenons progressivement les leaders de notre époque.

En entrant dans le rôle de leader, nous ne sommes plus seulement des participants à la société, mais aussi des architectes de l'époque. Grâce à la combinaison de la sagesse collective et de l'effort individuel, nous serons capables de créer l'avenir, de définir de nouvelles règles et de faire avancer la société. Lorsque nous devenons des leaders, notre vie rayonne, et le sens de notre existence devient naturellement évident.

Si vous parvenez à dépasser les limites de votre cognition, à briser vos propres barrières et à vous immerger courageusement dans le flot du temps, la panique de l'époque ne vous tourmentera plus. Vous serez capables d'avancer sereinement à travers le temps, en donnant un sens à votre existence et en faisant briller votre vie. C'est là le cœur du premier chapitre et la première étape de notre quête du sens de la vie. Merci de votre écoute.