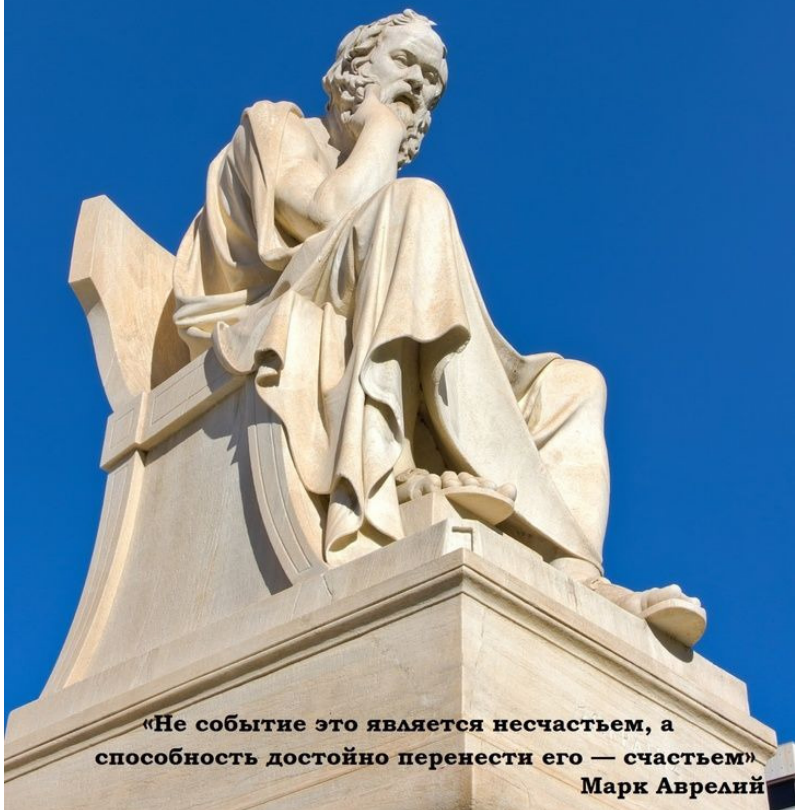


18+ Алексей Рыжков

Счастье - это разум



**«Не событие это является несчастьем, а
способность достойно перенести его — счастьем»**

Марк Аврелий

Алексей Рыжков

Счастье – это разум

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22972689

ISBN 9785448377204

Аннотация

Счастливы мы или несчастны, зависит от нашего мировоззрения. Чтобы стать счастливее, нужно пересмотреть свои взгляды на жизнь. Автор выделил пять качеств характера, развив которые, по его мнению, можно быть счастливым независимо от обстоятельств, а именно: смирение, невозмутимость, благодарность, антинаивность и любовь к себе. Затронуты также темы о гневе, гордыне, обидах, стереотипах, осуждении, алкоголе и др. В книгу включены высказывания философов-стоиков и других мыслителей разных эпох.

Содержание

О себе, или Как я познакомился с философией	5
Введение	8
Часть 1. Счастье – это разум	10
Смирение	13
Невозмутимость	20
Благодарность	30
Благодарить за то, что есть	30
Умение во всем находить плюсы	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Счастье – это разум

Алексей Рыжков

Б. Левина *Редактор*

Б. Левина *Корректор*

Lefteris Paraulakis *Фотография на обложке*

© Алексей Рыжков, 2020

ISBN 978-5-4483-7720-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О себе, или Как я познакомился с философией

Я исследователь психологии и философии, прежде всего практической, которую можно применить для совершенствования себя и улучшения своей жизни. Специального образования у меня нет – изучал все по книгам, статьям, видеороликам, лекциям, на тренингах.

С подросткового возраста коллекционировал мудрые мысли и афоризмы. Психологией начал увлекаться приблизительно лет десять тому назад, посещая специальные занятия в колледже. Философией занимаюсь более пяти лет, особенно меня интересует стоицизм, который сильно повлиял на меня и помог перестать беспокоиться по одной из личных проблем.

Началось все с одного из мудрых высказываний древнегреческого философа Эпиктета:

Меня это высказывание зацепило. Я был восхищен философом, который увидел пользу там, где ее, казалось бы, вообще нет – в плохом соседе. Я решил подробнее узнать об авторе в интернете и обнаружил книгу под названием «В чем наше благо?». В ней были собраны лучшие беседы Эпиктета с его учениками. Книга небольшая, около 30 страниц, но она на самом деле меняет мировоззрение. Я прочитал ее и пе-

рестал волноваться по одной беспокоившей меня проблеме: к сожалению, мой близкий родственник имеет пристрастие к алкоголю, и меня это всегда сильно огорчало, я гневался, доходило до скандалов. И в нужный момент мне попадаетея эта книга – мне кажется не случайно. Я прочитал ее, и меня отпустило. Я перестал переживать за родственника и гневаться на него.

Философ убедил меня, что мы не можем изменять других людей, нам это неподвластно. Человек сам принимает решения, и измениться он может только сам. Какой смысл переживать и гневаться на человека? Это ему не поможет. Вы можете подсказать ему что-нибудь, направить куда-либо, попросить о чем-то, но окончательное решение принимает он, а не вы. (Я забежал немного вперед, об этом мы будем подробнее говорить в главе «Смирение»)

Известна фраза: «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней». На этом в основном и строится философия стоицизма, которая на меня так сильно повлияла.

С осени 2015 года веду философский блог в интернете, где пишу статьи-рассуждения о счастье, об эмоциях, о поступках и др. Люблю анализировать, разбирать, выяснять причины эмоций, мыслей, поступков человека, стараясь как можно глубже вникнуть в тот или иной вопрос, и прийти к оптимальному решению. Говорят, что в ответах на многие вопросы истины нет, но я считаю, что, по крайней мере, можно попытаться прийти к таким умозаключениям, кото-

рые помогут выстроить более счастливую жизнь.

Если кто-то упражняет меня в нераздражительности – разве он не приносит мне пользу? Сосед плохой? Самому себе. А мне он хороший: он упражняет мою доброжелательность, кротость. Вот это и есть волшебная палочка Гермеса: что хочешь подавай – и я сделаю это благом.

Введение

Книга состоит из двух частей. Основная тема книги и первая ее часть «Счастье – это разум» – о счастье, о том, что счастливым может быть любой, независимо от обстоятельств. Чтобы понять, как этого достичь, я подробно описываю пять качеств характера, развивая которые вы станете легче относиться к неприятным ситуациям, более позитивно взглянете на жизнь и, по моему мнению, станете тем самым счастливее. Все, что описано в книге, проверено мной на практике и я стараюсь всегда следовать этому. Мои рассуждения основаны на древнегреческой философии позднего стоицизма.

Вторая часть книги представляет собой мои рассуждения, где я постарался найти причины возникновения тех или иных чувств людей, понять почему человек поступает так, а не иначе. Рассмотрены темы касающиеся обид, стереотипов, гордыни, гнева, осуждения, употребления алкоголя и др.

Я хотел бы, чтобы книга была прочитана вдумчиво, прочитанное проанализировано, чтобы читатель сопоставил со своей жизнью, своим опытом, своими проблемами все, о чем узнал из моей книги. Не хочется, чтобы чтение было лишь способом скоротать время. Все, что здесь написано, можно применять на практике, чтобы улучшить свою жизнь.

В книге есть ссылки на полезные статьи и видеоролики, дополняющие и подтверждающие мои рассуждения. Для более ясной картины рекомендую с ними ознакомиться.

Часть 1. Счастье – это разум

Первоначальное название книги было «Как быть счастливым независимо от обстоятельств, или Как перестать быть несчастным?». Давайте разберем первую часть предполагаемого заголовка. Я специально упомянул обстоятельства, так как в обществе бытует мнение, что счастье заключается в чем-то внешнем, т.е. зависит от того или иного положения, которое человек занимает, от количества денег, известности, власти и т. д. Многие великие умы считали иначе. Я с ними соглашусь и постараюсь, как могу, объяснить, почему внешнее не может быть счастьем и что на самом деле им является или как к нему прийти.

Вторая часть названия – «Как перестать быть несчастным?». По моему мнению, чтобы быть счастливым, нужно хотя бы перестать давать волю своим негативным эмоциям – перестать быть несчастным.

Я расскажу, что является причиной наших переживаний и какие качества нужно в себе вырабатывать, чтобы оставаться в хорошем расположении духа и не позволять ему падать. В принципе ничего нового здесь не будет, какие-то вещи могут показаться прописными истинами, но, как правило, все всё знают, но ничего не соблюдают.

Еще раз напомнить себе об этих истинах будет не лишним.

А настоящее название книги – «Счастье – это разум», и, я думаю, мне не придется его расшифровывать, и вы все поймете, прочитав книгу до конца.

Почему так много несчастных? Причина в том, что многие счастьем считают внешние вещи или людей и привязываются к ним. Но загвоздка в том, что все внешнее мы не можем контролировать полностью и, когда теряем объект своей радости, тут же становимся несчастными.

Когда человек счастлив, каково его состояние? Хорошее настроение, радость, умиротворение и т. д. Когда несчастлив – все наоборот. Следовательно, чтобы быть счастливым, нужно не искать внешние объекты, которые временно поднимут настроение, а развивать качества, которые помогут всегда оставаться в хорошем настроении, независимо от каких-либо обстоятельств.

Опираясь на древнегреческую философию поздних стоиков, особенно на Эпиктета, я выделил четыре главных качества, выработав которые мы сможем стать счастливее, несмотря на наше положение во внешнем мире. Вот они:

- смирение;
- невозмутимость;
- благодарность: благодарить за то, что есть (фокусироваться на радости), умение находить плюсы;
- готовность ко всему (антинаивность).

Хочу добавить еще одно очень важное качество – любовь к себе, самоуважение. Разберем каждое из этих качеств и вы-

ясним, как они могут сделать нас счастливее.

Знать и не сделать – все равно, что не знать. Уметь и не делать – все равно, что не уметь

(). *С. Кови*

Смирение

Самым главным из перечисленных качеств, я считаю смирение. Мы переживаем часто именно из-за того, что нам не хватает именно смирения.

VI. ОТЧЕГО ЛЮДИ ТРЕВОЖАТСЯ И БЕСПОКОЯТСЯ?

Когда я вижу человека, который мучит себя какими-нибудь опасениями и беспокойствами, я спрашиваю себя:

– Что нужно этому несчастному человеку? Наверно, он хочет чего-нибудь такого, что не находится в его власти и чем он не может сам распорядиться; потому что когда то, чего я хочу, находится в моей власти, то я не могу беспокоиться об этом, а прямо делаю то, чего желаю.

Посмотрите, например, на человека, поющего или играющего на гуслях: пока он поет или играет сам для себя, без всяких слушателей, он не беспокоится и не волнуется никакими опасениями или сомнениями. Но посмотрите на него тогда, когда он играет перед большой толпой народа: как он мучит себя, как он бледнеет и краснеет, как сильно бьется у него сердце! А почему? Потому что он хочет не только хорошо сыграть или спеть, но чтобы и люди похвалили его; а это, очевидно, зависит не от него, но от слушателей его. И вот он беспокоится о том, чем не может распорядиться сам, и мучит себя совершенно понапрасну. Он беспокоится не о том, что он плохо споет или сыграет, – нет, он хорошо

знает свое дело; он беспокоится не о деле своем, но о похвале людской, то есть о том, что не в его власти.

Он мучит себя потому, что дорожит тем, что вовсе не дорого; он не знает еще дешевизны и гнилости похвал людских. Он знает хорошо свои гусли и умеет петь на разные голоса, но он не знает и никогда не думал о том, как ничтожна людская похвала и как мало она заслуживает внимания.

Такого человека я называю чужеземцем среди людей.

«Почему же так?» – спросите вы.

– А потому, что чужеземец не знает порядков того народа, среди которого он поселился, и без руководителя может наделать себе бед, когда будет добиваться того, что не дозволяется в этой стране. Так и этот человек: он чужеземец среди людей, потому что не знает законов, данных людям Богом, – не знает, что во власти человека и что не в его власти. Ему хочется получить то, что не дано ему, и избежать того, от чего нельзя отказаться. Если бы он хотел только того, что ему предоставлено, то он ничем бы не смущался и не тревожился.

В самом деле, если бы он знал, в чем истинное зло, то он не боялся бы ни того, что не есть зло, ни того, что есть настоящее зло, так как он знал бы, что настоящее зло не приходит извне, но находится внутри человека и что, следовательно, человек всегда может от него освободиться...

– Что нужно этому несчастному человеку? Наверно, он хочет чего-нибудь такого, что не находится в его власти

и чем он не может сам распорядиться; потому что когда то, чего я хочу, находится в моей власти, то я не могу беспокоиться об этом, а прямо делаю то, чего желаю.

Это цитаты из книги Эпиктета В чем наше благо? « ».

Смысл в том, что мы беспокоимся о том, что не можем изменить или у нас не получается изменить. Особенно это видно, когда мы переживаем уже случившееся, начинаем перемалывать в голове: а если бы я сделал так, зачем я в это ввязался, за что мне такая кара и т. д. Нужно понять, что ситуация уже в прошлом, мы не можем прокрутить время назад и сделать по-другому. Все, что мы можем, это принять ситуацию, смириться, подумать, как не допустить этого в следующий раз, если оно произошло по нашей вине, и продолжить жить дальше. В данной ситуации как раз и требуется смирение.

То же самое, когда мы хотим изменить другого человека или желаем, чтобы он принял нашу точку зрения. Например, когда люди спорят друг с другом, каждый пытается доказать свою точку зрения и хочет, чтобы другой человек непременно принял ее. Порой доходит до гнева и скандалов. Повторю: нужно понимать, что мы не можем принять решение за кого бы то ни было, свою голову не вставим. Человек может не принимать нашу точку зрения по самым разным причинам: из-за того, что у него другое мировосприятие, мировоззрение, другие приоритеты, из-за глупости, вредности, страха. И наше переживание или гнев по этому поводу ничего

не изменят.

Нужно четко разграничивать, что находится в нашей власти, а что нет. Полностью в нашей власти находятся только наши мысли. Внешние вещи мы либо не можем контролировать вообще, например природные катаклизмы, смерть, прошлое, либо только частично, например собственное тело. Мы можем регулярно делать зарядку, закаляться, но никто не застрахован от получения травм и заражения инфекций. То же касается, например, сдачи экзаменов (услышал этот пример у философа Кирилла Мартынова). Казалось бы, чтобы хорошо сдать, нужно хорошо подготовиться, вроде все от нас зависит. Но мы забываем, что принимать экзамен у нас будет человек, у которого может быть в этот день плохое настроение, плохое самочувствие, и поставленная им оценка может оказаться ниже ожидаемой. На такие ситуации философы-стоики говорят: сделай все, что в твоих силах, а там уже как получится. Ты хорошо выучил предмет, ты с себя ответственность снял, можешь не беспокоиться, как будет, все, что мог, ты сделал.

Приведу цитату из трактата «В чем наше благо?»:

Когда человек желает того, что ему не дано, и отвращается от того, чего он избежать не может, то у него желания не в порядке: он болен расстройством желаний точно так же, как люди бывают больны расстройством желудка или печени.

Таким расстройством желаний болен всякий человек, ко-

торый тревожится о будущем или мучит себя разными беспокойствами и страхами о том, что от него не зависит.

Однажды в одной радиопередаче я услышал интересную метафору о смирении: «Твоя рука находится в сосуде. Если ты сожмешь руку в кулак внутри него, сколько ни старайся, а вытащить ее не получится. Можешь стараться сколько угодно – час, два, целый день. Но стоит только распрямить и расслабить руку, она с легкостью выйдет из сосуда».

Здесь говорится о том, что спокойствие наступит, когда отпустишь ситуацию, что противиться бесполезно.

Не стоит также путать смирение с безволием. Смирение скорее синоним спокойствия (смириться – значит успокоиться). Опустить руки и смириться – это не одно и то же. Вы, может быть, слышали про Томаса Эдисона, который, прежде чем изобрести лампочку, провел десять тысяч экспериментов. Можно сказать, что он не смирялся с неудачами и продолжал свое дело, снова и снова, в результате добился своего. А я посмотрел на это немного с другой стороны. Если бы он каждый раз переживал по поводу неудачи, ему никаких бы нервов не хватило, чтобы довести дело до конца, особенно если учесть количество проведенных опытов. Возможно, он бы не выдержал напряжения и бросил это дело. Можно предположить, что он как раз смирялся с тем, что эксперимент не получался, и спокойно пробовал снова другим способом в надежде, что все-таки получится.

Важно разделять, что действительно в нашей власти, а что

нет. Эдисон сам придумал и изобретал лампу накаливания, он делал то, что в его власти, – и у него получилось. Но не нужно обманываться тем, что все находится в нашей власти. Прошлое, смерть, другие люди не находятся в нашей власти, и тут позволительно опустить руки, так как ничего не поделаешь. Насчет изменения других людей: ты можешь взывать к разуму человека, что-то предпринимать, но не стоит убиваться, стремясь помочь человеку, если сам он не хочет в себе перемен. К сожалению, часто люди учатся на своих ошибках и понимают что-то, только оказавшись в конкретной ситуации. А бывает, что и не понимают, но тут тоже ничего не поделаешь. На эту тему есть замечательный афоризм:

Не нужно человеку навязывать себя в качестве учителя. Он не поймет, потому что не готов принять помощь (возможно, у него сейчас другие приоритеты). Более того, на людей, которые насильно пытались кого-то вразумить, устраивались гонения. Вроде бы добро делаешь, а тебя за это гонят. Потому что не понимают и не готовы принять твои «поучения».

О смирении говорится в православии. Монахи очень смиренные люди. Исходя из этого факта можно ли назвать их безвольными? Ни в коем случае! Скорее наоборот, так как они совершают духовные подвиги, проявляют огромную силу воли, ограничивая себя в мирских благах и удовольствиях (едят только необходимое, спят на жестком, воздерживаются от половой жизни и многое другое). И при этом они очень

спокойные, умиротворенные люди. Это и есть смирение. Само слово содержит корень «мир». «Смирение» – «с миром».

Нервные срывы, депрессии, запой, самоубийства – все это происходит из-за того, что мы не умеем смиряться и отпустить ситуацию. Многие бы избежали этой участи, если бы освоили смирение.

Существует только один путь к счастью – перестать беспокоиться о вещах, которые не подвластны нашей воле.

Когда ученик готов, приходит учитель.

Невозмутимость

Велика власть ваша, если вы собою владеете. Власть над собой – высшая власть, порабощенность своими страстями – самое страшное рабство. Сильнее всех – владеющий собою

(.). *Сенека*

Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его – счастьем.

Разумный человек никогда ни на что не станет роптать, потому что он хорошо понимает, что настоящее горе наше происходит не от того, что случается с нами, а от того, что мы неразумно думаем о случившемся. Отстраним же эти неразумные мысли, и прекратится то, что мы считали несчастьем.

Мы переходим ко второму качеству счастливой жизни – невозмутимости.

Когда мы гневаемся, обижаемся, унываем, боимся чего-то, счастливы ли мы в этот момент? Вряд ли.

Хочу привести пример, который покажет, зачем для счастья нужна невозмутимость. Представим себе человека, который счастлив оттого, что он богат. При этом он совершенно не умеет управлять своими эмоциями, и любой может вывести его из себя, разгневать, обидеть и т. д. Как только его

оскорбляют, он забывает про свое счастье в виде богатства и испытывает негативные чувства, прежде всего гнев. Его душу покидают радость и умиротворение, они мгновенно разрушаются. Можно ли назвать человека, который не владеет собой, счастливым? Ответ очевиден: нельзя. Получается, не он сам управляет своим настроением, а другие люди и внешние обстоятельства. Порабощенность своими страстями – самое страшное рабство...»—как говорит Сенека, и с этим сложно поспорить.

Невозмутимость – это сила. Супергерои и крутые парни из фильмов невозмутимы и бесстрашны. Все вокруг взрывается, люди бегут в панике, а у героев – ноль эмоций, полная невозмутимость. Мудрецы, старцы, святые, духовные наставники пребывают в спокойствии. Уравновешенных людей всегда ценили и уважали. Только в состоянии покоя принимаются правильные и взвешенные решения.

Никому не нравятся гнев, страх, уныние, но мы почему-то все равно им предаемся. Как-то не логично получается: мы делаем то, что не любим. Нонсенс.

Это происходит потому, что мы живем словно автоматически, по формуле: событие – реакция. Мы выработали привычку реагировать на определенные ситуации одинаково, например, раздражаемся. Мы не анализируем происходящее: ситуация – и тут же реакция, и только потом думаем о происшедшем и своей реакции, т.е. разум включаем в последнюю очередь. Например, нас случайно толкнули в метро. Какая

у многих реакция? Негативная реакция, думаешь, какой нахал, толкается (или что-то в этом роде). Хотя человек, возможно, сделал это случайно, без умысла. И когда мы уже узнаем, что он сделал случайно, то успокаиваемся, но только после того, как сначала разгневались. А бывают люди, – думаю, вы таких неоднократно встречали, – которые возмущаются, что человек действительно случайно толкнул, упрекают его, что он не держался, хотя на самом деле и держаться было не за что, т.е. виноват, и неважно, что по-другому нельзя было. В этом случае разум отходит в сторону.

Да даже если человек не держался, хотя мог, разве мы должны быть такими безжалостными к ошибкам других? Сами ошибок не совершаем?

Важно вырабатывать терпимость, понимание, снисходительность. Кстати, само слово подразумевает, что нужно «снизойти, спуститься с пьедестала», на который мы себя возносим и смотрим свысока на других. Значение слова «предлагает» нам спуститься и общаться с человеком на равных.

Итак, невозмутимость предполагает осознанность. Прежде чем проявить свою эмоцию, нужно научиться включать разум и подумать: поможет ли мне, допустим, гнев решить эту ситуацию, принесет ли он мне какую-то пользу? Наша спонтанная реакция вошла в привычку. Конечно, сложно до реакции включать разум, но можно, по крайней мере, постараться погасить негативную эмоцию, не подливать масла

В ОГОНЬ.

Как только вы хотите расстроиться или разгневаться из-за чего-то, предлагаю вспоминать замечательный афоризм Марка Аврелия:

И нельзя не привести здесь слова Эпиктета:

Могу также порекомендовать упражнение «Спокойное присутствие». Вы включаете у себя в голове «режим видеокамеры». У камеры есть эмоции? Нет, она может только фиксировать изображение и звук. И ваша цель такая же: все видеть, слышать, но не воспринимать эмоционально, т.е. как бы выйти из внутреннего своего мира во внешний. Можно попытаться осмотреть ситуацию со стороны.

Если вы знаете, в каких ситуациях у вас возникает та или иная негативная эмоция, вы можете заранее к ней подготовиться, продумав, как вы себя будете вести. Например, я знаю, что мне не нравится давка в метро, и заранее представляю, как я включаю в себе «режим видеокамеры». Есть вариант: в такой момент представить что-то хорошее.

Кто-то скажет, что подавлять эмоции вредно. В работах психологов на эту тему говорится, что подавлять вредно только уже раскрученные эмоции, когда уже все бурлит внутри. Тогда да, это будет равноценно тому, если на пути несущейся машины ставить стену. Но на начальном этапе, когда эмоция только появилась, ее можно безопасно убрать. Самое главное – ее не раскручивать. ¹

¹ Рекомендую статью психолога Н. И. Козлова про сдерживание эмоций: <https://>

Иногда, когда мы находимся в гневе, чтобы выпустить пар и не нанести вред здоровью, советуют избивать подушку или кричать в нее. Сейчас в России появился новый вид развлечений, где вам предлагается «выпустить свой гнев» в специальной комнате, в которой вы можете разбивать все, что попадет под руку (ко всему этому прилагаются разнообразные орудия разрушения – молотки, топоры и др.). Получается, что в таких «комнатах ярости» мы развиваем в себе не только «словесный гнев», как если бы мы просто ругались, но и навык разрушения, уничтожения, убийства, если можно так выразиться (только «убиваем» мы не живых существ, а неодушевленные предметы, но смысл остается тот же, подробнее в конце главы).

В статье психолога Н. И. Козлова говорится, что выпустить гнев также вредно для здоровья, как и подавлять его (в случае если, он сильно раскручен).²

Над эмоциями нужно работать, когда вы еще находитесь в ровном эмоциональном состоянии, продумывать, что является их реальной причиной. Не доводить до состояния аффекта, когда уже сложно что-либо предпринять, а вовремя останавливать себя (если на начальном этапе нейтрализовать эмоцию, вреда не будет). Но если эмоции снижают качество

vk.cc/498tfM

² Читайте статью «Разрядка агрессии и негативных эмоций»: <https://vk.cc/2Df6hS>; также можете прочитать об экспериментах, доказавших, что «выпускание пара» путем избивания боксерской груши только усугубляет ситуацию: <https://vk.cc/62EoQ8>

вашей жизни и вы не можете сами справиться с ними, то следует обратиться к специалисту, например к психологу, так как корни ваших эмоций могут уходить глубоко в детство, и это нужно все разбирать.

В завершение этой главы приведу отрывок из книги «В чем наше благо?» (гл. III. Как бороться против порочных желаний?) Эпиктета, который дает понять, чем вредит постоянное выплескивание эмоций, и вы поймете какую «медвежью услугу» оказывают «комнаты ярости», упомянутые выше.

III. КАК БОРОТЬСЯ ПРОТИВ ПОРОЧНЫХ ЖЕЛАНИЙ?

Каждый знает, что всякая привычка от упражнения усиливается и укрепляется. Например, чтобы сделаться хорошим ходоком, надо часто и много ходить; чтобы сделаться хорошим бегуном, надо много бегать; чтобы выучиться хорошо читать, надо много читать и т. д. Наоборот, если перестанешь делать то, к чему привык, то и сама привычка понемногу пропадет. Если ты, например, пролежишь десять дней, не вставая, и потом станешь ходить, то увидишь, как слабы стали твои ноги.

Значит, если ты хочешь привыкнуть к какому-нибудь делу, то тебе нужно часто и много делать это дело; и наоборот, если ты желаешь отвыкнуть от чего-нибудь, то не делай этого.

То же самое бывает и со способностями нашей души: когда ты сердисься, то знай, что ты делаешь не одно это

зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу, – ты подкладываешь дрова в огонь. Когда ты поддался плотскому соблазну, то не думай, что ты провинился только в этом, и больше ничего: нет, ты в то же время усилил еще и привычку к похотливым поступкам. Всякий разумный человек скажет тебе, что наши душевные недуги, наши злые помыслы и желания так именно и усиливаются.

Если больной лихорадкой не совсем вылечился, то он легче вновь заболевает, чем человек, никогда не страдавший ею. То же бывает и с болезнями души: после них остаются раны, которые надо вылечить совсем. Иначе, если ударять опять по тому же месту, рана вновь откроется и еще пуще разболится.

А потому если ты не хочешь приучать себя к гневу, то всячески сдерживай свой гнев и не давай привычке нарастать. Побороть гнев всего легче в самом его начале – вот тогда-то останови себя. Считай те дни, в которые ты не сердился, и ты увидишь воочию, как улучшение твое подвигается. Через несколько времени ты скажешь себе: вот, прежде я сердился каждый день, а теперь сержусь только через день; если буду так же воздерживаться и впредь, то буду сердиться только через каждые три дня, потом через каждые пять дней и т. д. Если бы ты, наконец, мог прожить 30 дней сряду, ни разу не сердясь то благодари Бога.

Точно так же и всякая привычка может сначала ослабевать, а потом и вполне пропасть. Если ты сможешь ска-

зять себе: вот уже целый день, как я не падал духом; вот уже два дня; затем, вот уже два месяца, три месяца я зорко смотрел за собою, когда попадались случаи для огорчения; если ты сможешь это сказать, то, значит, у тебя все идет, как следует.

Если я сегодня видел такую красавицу, какой еще ни разу не видал, и при этом не дал ходу своим похотливым помыслам, то я могу сказать себе: у тебя, Эпиктет, все обстоит благополучно.

Но каким путем приобретается такая сила в борьбе со своими помыслами?

Желай быть праведным перед своею собственною совестью – перед Богом. Если будешь стремиться к этому, то преодолешь свои порочные помыслы.

В борьбе с соблазнительными мыслями бывает полезно искать общество людей более добродетельных, чем ты сам, или вспоминать и читать поучения мудрых людей, живших прежде тебя.

Когда у тебя в уме начинается какая-нибудь соблазнительная мысль, то вступи с ней в борьбу. Скажи ей: Подожди немного, мысль! Дай мне разобратъ, кто ты такая и к чему ты клонишь меня. Дай мне обсудить тебя.

Потом не давай ей хода дальше, а представь себе пояснее все то, что выйдет, если ты поддашься этой соблазнительной мысли. Если ты поддашься ей, то она завлечет тебя за собою, куда только ей захочется. Призови себе на подмо-

гу какую-нибудь другую мысль, честную и добрую, и замени ею свой нечистый помысел.

Если ты приучишь себя к такой борьбе, то сам увидишь, каким силачом ты сделаешься.

Истинный борец – тот, кто борется со своими порочными помыслами. Борись, братец, и не давай себя завлекать в болото. Борьба эта святая и приближает тебя к Богу. От успешности ее зависит твоя свобода, – зависит спокойствие и счастье твоей жизни. Вспоминай Бога, зови Его на помощь, как во время бури на море зовут Его мореплаватели. Буря, которую в нашей душе поднимают порочные помыслы, гораздо страшнее и губельнее всякой морской бури.

Помни всегда два времени; одно – настоящее время, в которое, уступив порочным помыслам, ты будешь наслаждаться похотью, и другое время, в которое, насытившись ею, ты будешь каяться и укорять себя. Прими также в соображение то удовольствие, которое будешь испытывать, если воздержишься. Помни и то, что трудно будет воздержаться, если однажды преступил меру. Но если ты будешь уступать своим порочным помыслам и уверять себя, что ты победишь завтра, а завтра скажешь то же самое, то ты этим доведешь себя до такой слабости и болезненности, что на будущее время перестанешь даже замечать свои ошибки; а если и заметишь, то у тебя всегда найдется готовое оправдание для всех твоих порочных поступков.

Тогда окажется правда в том, что говорил один мудрец:

«Нерешительный человек всю свою жизнь плачется на свои несчастья».

Добавить здесь больше нечего, идем далее.

Благодарность

Благодарить за то, что есть

Третье качество, которое нужно в себе развивать, для того чтобы быть счастливым, – благодарность. Благодарность – известная прописная истина, которую многие не соблюдают. Философы-стоики призывали ценить то, что у тебя уже есть, а не сосредотачиваться на том, чего у тебя нет. Как правило, то, чем мы обладаем, мы привыкли воспринимать как само собой разумеющееся, и чтобы почувствовать его ценность, стоики предлагали представить, каково бы нам было, если бы мы этого лишились. Этот метод называется «негативная визуализация».

Самое банальное, за что всех призывают благодарить, – это то, что у нас есть руки, ноги, глаза, мы можем ходить, видеть, слышать, и именно это нужно ценить, потому что некоторые люди не могут совершить даже таких простых действий. Попробуйте загнуть один палец и жить, не пользуясь им. С непривычки вы сразу почувствуете массу неудобств и ограничений, а это всего лишь «какой-то» один палец. Но на самом деле благодарность за то, что мы имеем здоровые органы и части тела, не самый лучший пример. Знаете ли вы Ника Вуйчича? У него от рождения нет ни рук,

ни ног, только маленький отросток, заменяющий ногу. Он научился ходить, плавать, кататься на скейте, серфинговой доске, работать на компьютере. Он женат, у него двое детей, он известный мотивационный оратор, меценат, писатель. Он яркий пример человека, который понял, что такое благодарность и умение ценить то, что у тебя есть.

За что же ему быть благодарным, спросите вы? За то же, за что и всем нам нужно быть благодарными: за то, что у нас есть разум, и просто за жизнь. Только благодаря своему разуму он не впал в депрессию, не покончил с собой, у него хватило духа, чтобы подбадривать других.³

Люди обыкновенно не столько наслаждаются тем, что им дано, сколько горюют о том, чего им не дано.

(). В. Г. Белинский

Умение во всем находить плюсы

Как я сказал вначале, с философией я познакомился, прочитав высказывание Эпиктета о том, что даже из плохого соседа можно извлечь пользу, а именно тренировать свое терпение и доброжелательность. К умению благодарить следует добавить умение во всем находить плюсы. Опоздал на автобус – ничего страшного, прогуляюсь, разомну ноги. Я готовился несколько месяцев к сдаче ЕГЭ по математике, сдал экзамен, и он мне не пригодился в итоге. Можно подумать,

³ Рекомендую посмотреть видеоролик с его выступлением: <https://vk.cc/6cFFf6>

что я зря потратил время. А свой мозг разве я не тренировал? Разве это не плюс? Раньше я совсем не знал математику, но благодаря дополнительным занятиям сдал экзамен на минимальную оценку. Это говорит о том, что я немного повысил свой интеллект. Вот и плюс, хотя для поступления куда-либо мне эта оценка не пригодилась.

Если в жизни происходит что-то более жесткое, как, например, упомянутый вредный сосед, болезни или что-то другое, то, как говорил Эпиктет, у нас тренируется терпение и невозмутимость.

IX. РАЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МОЖЕТ НАЙТИ СЕБЕ ПОЛЬЗУ

Разумный человек может во всем отыскать себе пользу. Нет такого случая, из которого он не мог бы извлечь для себя помощи в деле усовершенствования себя.

- Какую же пользу приносит мне тот, кто ругает меня?*
- Ту пользу, что если я захочу, то могу, кротко перенося его брань, приучаться к терпению и спокойствию.*
- У меня злой отец; какая мне от него польза?*
- Он зол для самого себя; для тебя же он добр, потому что он опять-таки учит тебя терпению и кротости.*
- Ну хорошо. А какую пользу приносит мне болезнь?*
- Если я заболею, то у меня хороший случай показать на деле, что значит болезнь тела для жизни духа. Я буду покорен, терпелив, спокоен, я наряжусь в болезнь, и она будет для меня украшением.*

– А смерть, неужели и она полезна?

– Я могу, умирая, стать духом своим выше смерти, показать и себе и людям, что смерть не имеет надо мною никакой власти. Я могу, если придется, умереть за правду и этим содействовать тому, чтобы она укрепилась в людях.

Одним словом, человек разумный обладает как бы волшебной палочкой, которою он может обратить в золото все то, до чего его дотронется.

(Эпиктет. «В чем наше благо?»)

Когда мы благодарим, мы испытываем положительные эмоции. Мне очень нравятся в русском языке некоторые слова, и в частности слово «благодарность». Оно состоит из слов «благо» и «дарить». Всегда мысленно старайтесь благодарить жизнь за все, особенно если что-то произошло так, как вы хотели, или сложилось удобным для вас образом. Даже по мелочам. Подъехал вовремя трамвай: спасибо! В день, когда у вас назначен пикник, светит солнышко: отлично, спасибо большое! Ваша собака сегодня весь день хорошо себя вела: замечательно, благодарю!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.