

КОМПАС



ДЛЯ ДУШИ

Дмитрий Семеник

НАПОЛНИ ЖИЗНЬ ЛЮБОВЬЮ



Что мешает нам любить себя?

Что мешает другим любить нас?

Что мешает нам быть счастливыми?

Как обрести радость и настоящую любовь?

Дмитрий Геннадьевич Семеник

Наполни жизнь любовью

Серия «Компас для души»

Авторский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22075761

ISBN 978-985-511-534-3

Аннотация

«Эта книга поможет вам прервать эстафету несчастья. Само по себе знакомство с книгой еще не сделает вас по-настоящему любящим и любимым человеком. Но если вы пойдете дальше в направлении, которое выберете для себя после ее прочтения, – для вас дефицит любви может закончиться. И вы сможете создать полноценную семью и сделать ваших будущих детей гораздо счастливее...»

Содержание

От автора	4
1. Жизнь можно изменить!	13
Чем мы отличаемся от растений	13
Разум и воля сильнее привычек	17
2. Счастье несчастных	22
Начальные условия – неравны!	22
Несчастье счастливых	24
Счастье счастливых	27
Счастье несчастных	28
Несчастье несчастных	31
3. Свобода – это возможность	32
4. Реализм – условие успеха	37
Точек зрения – много	37
Выращивание сорняков как вид сельхозпроизводства	40
Ценность реализма	44
Узнать себя	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Дмитрий Семеник

Наполни жизнь любовью

От автора

Несчастье современного человека в том, что большинство своих сил, внимания, времени он отдает вовсе не тому, что могло бы сделать его счастливее, помочь ему реализоваться на самом деле. Большинство из нас похоже на воинов, которые усердно сражаются с призраками в то время, как настоящий, живой и сильный враг безнаказанно ранит нас в спину.

Правда, не знаю, насколько это новая ситуация. Еще Владимир Даль записал пословицу: «Что мир учит, то людей мучит». В наше время по сравнению с XIX веком это просто сильно усугубилось. Причина такого нашего поведения в том, что мы мало прислушиваемся к себе, много смотрим телевизор, редко читаем или вовсе не читаем хорошие книги.

А плоды этого невнимания к главному – пустота и омертвление души, уныние, скрываемое от самих себя гонкой за развлечениями и удовольствиями, нередко доходящее до депрессии, отсутствие настоящей любви (при возможном наличии любовников и даже супругов), потеря жизненных ориентиров, разрушенные семьи и несчастные дети, которые по-

несут эстафету разрушения дальше, с еще большей силой. Гибель нашей страны, которую мы все видим, воображая себя сторонними наблюдателями, – также отсюда, поскольку семья – основа государства.

В своей книге за точку отсчета душевного здоровья я беру любовь и радость. Потому что невозможно иметь длительную радость и настоящую любовь, если не разрешить свои базовые душевные проблемы. Эти состояния – радость, любовь – не только цель нашей жизни, то, чего мы хотим больше всего (даже если не задумываемся над этим), но и надежное мерило правильности и успешности нашего повседневного бытия. Когда цели, ориентиры определены, дальше можно разрабатывать методы достижения этих целей.

В море современной психологической литературы сориентироваться не просто. Есть много раскрученных авторов, которые талантливо учат тому, как стать больным и несчастным. Просто потому, что в этих книгах неверно определены цели работы над собой. Очень опасно увлекаться книгами, в которых ставятся второстепенные или сомнительные цели: «достичь личностного развития», «стать стервой», «влиять на людей», «стать богатым» и пр.

Существует простая логика: наши приоритеты полностью определяют нашу жизнь. Исходя из приоритета, мы выбираем модель поведения, модель поведения определяет наше внутреннее состояние. Что получается. Человек ставит перед собой цель – допустим, «стать стервой». И работает над

собой в этом направлении. Но, ввиду некоторой помраченности своего разума (которая, конечно, присутствует, раз человек выбрал такую цель), он еще попутно ожидает почему-то, что станет при этом счастливым, любящим и любимым. И спустя какое-то время человек начинает задаваться вопросом: «Как же так! Ведь я так старался стать стервой (богатым, влиятельным, известным, развитым и пр.). Почему же до сих пор несчастен, и любви так мало в моей жизни?»

Смешно, не правда ли? Но именно так поступает большинство из нас.

Поэтому, если хочешь быть счастливым и иметь любовь, именно такие цели перед собой и ставь, и именно такие книги читай. Стремись к счастью как таковому (то есть к радости), а не к его суррогатам – богатству, славе и успеху. И к любви как таковой (а не к стервозности, сногшибательной привлекательности и пр.). Это не значит, что всего остального (денег, успеха) у тебя не будет. Будет, «все остальное приложится»! В достаточном для тебя размере. Но при этом ты не выплеснешь с водой ребенка, не променяешь главное на второстепенное.

Эта книга – одна из книг о главном. Она не соответствует принципам западного книжного маркетинга, согласно которому следовало бы написать о какой-то узкой проблеме, потом сделать книжку по близкой узкой проблеме с похожим названием, и так далее. Поскольку человек целостное суще-

ство, не получится сделать радостной и счастливой какую-то узкую его прослойку, потом следующую, потом еще, и наконец на 25-м томе уже достичь полного счастья и любви. Нет, радость и любовь – это вершина пути, на котором человеку необходимо многое с собой сделать, и бесполезно говорить «Б», не сказав «А». Поэтому, хотя книга и небольшая по объему, я постарался затронуть в ней важнейшие моменты, в конечном счете определяющие наше состояние.

Работа, которая лежит в основе этой книги, ведется нами в Интернете с 2006 года. Существует группа сайтов, каждый из которых помогает людям в определенной проблеме. Один сайт посвящен темам любви и семейной жизни (realove.ru), другой – теме расставания с любимым человеком (perejit.ru), третий – проблеме депрессии и суицида (pobedish.ru), четвертый – переживанию последствий насилия (vetkaivi.ru), пятый – последствиям гаданий и магии (zagovor.ru), шестой – мировоззренческим проблемам (realisti.ru), седьмой – проблеме переживания смерти близкого человека (memoriam.ru), восьмой – проблеме тяжелой болезни (boleem.com), информация по всем этим темам в более удобной форме дается в Заочной школе Любви (shkola.realove.ru).

Этот Интернет-проект является некоммерческим. Он объединяет большую группу энтузиастов, в числе которых есть психологи, психиатры, священники. Нашей целью является помощь людям в столь тяжелых и в столь распростра-

ненных ситуациях как описанные выше. Причем не просто – избежать суицида, психических болезней, предотвратить развод или пережить его, выйти из уныния. Наша цель – помочь человеку подняться на качественно новый уровень своей жизни, уровень счастья и любви. Ведь именно для этого – для качественного рывка нам даются все жизненные кризисы, и нужно их использовать по назначению.

Подход, применяемый на этих сайтах, уникален. Главная особенность нашей методики – в фундаментальности тех законов, на знании которых она основана. Мы не используем легких поглаживаний для лечения хронической болезни. Мы не предлагаем вам стать объектом испытания правильности психологической концепции очередного гуру. Мы обращаемся к сути того, что есть любовь, и помогаем человеку научиться любить именно этой, настоящей любовью. А настоящая любовь делает человека духовно здоровым и счастливым.

Данный подход оказался очень востребованным аудиторией. Каждый из наших сайтов сегодня является самым популярным русскоязычным ресурсом в своей области. Их посещают (в 2016 году) более пятидесяти тысяч человек в день, без какой-либо рекламы. Люди обращаются к нам именно потому, что очень многие уже смогли решить здесь свои проблемы. Тысячи размещенных на сайтах историй, тысячи благодарных откликов, показывают, насколько успешно работает методика.

Книга предлагает вам заново пересмотреть некоторые расхожие штампы, бытующие в сознании современного человека, лишаящие его любви и делающие его несчастным и больным. Нельзя создать семью, если ты не знаешь, как любить. Поэтому наша книга не только о любви и семье. Она затрагивает темы добра и зла, депрессии, эгоизма, отношений с родителями, свободы, счастья и успеха.

Любовь – это то, что нужно каждому человеку больше всего. Больше, чем деньги, слава, удовольствия. И в то же время, любовь – это самый большой дефицит в современном мире. Поэтому люди и страдают. Сначала от нелюбви заболевает родительская семья, родители перестают любить друг друга и во многих случаях расстаются, потом недолюбленный ребенок идет со своей недолюбовью в мир, пытаясь возместить недополученное разными средствами, но ничего не выходит, и он создает очередную недосемью, обрекая следующее поколение детей на мучения...

Эта книга поможет вам прервать эту эстафету несчастья. Само по себе знакомство с книгой еще не сделает вас по-настоящему любящим и любимым человеком. Но если вы пойдете дальше в направлении, которое выберете для себя после ее прочтения, – для вас дефицит любви может закончиться. И вы сможете создать полноценную семью и сделать ваших будущих детей гораздо счастливее.

Книга включает ряд статей, размещенных на наших сайтах, но большинство глав написаны специально для этой

книги как квинтэссенция принципиальных моментов содержания сайтов. Истории из жизни, включенные в книгу, также позаимствованы с наших сайтов.

Чтобы сэкономить ваше время, я сделал эту книгу лаконичной и емкой. Поэтому, если ее читать, то – внимательно. Каждый абзац имеет значение, может открыть вам что-то важное.

В этой книге нет упражнений. Собственно говоря, уже само ее чтение будет тренировкой, поскольку многие утверждения, содержащиеся в этой книге, вам трудно будет принять без сомнений. Вы будете удивляться и возмущаться. Придется задуматься. Книга приглашает вас к серьезному анализу, к творчеству по преобразованию своей жизни.

* * *

Вот что написала о необходимости подобных книг одна из ее первых читательниц.

«Эта книга несовершенна, но в ней есть нечто очень важное: путь, направление движения для человека, который задыхается, мечется, страдает, и не понимает, отчего.

Четыре года назад, когда мой брак с треском развалился, я, как неприкаянная, ходила к психологам и говорила, что меня не столько разрушил сам факт предательства мужа, сколько то, что для меня это стало ТАКОЙ катастрофой! Меня никто не услышал! Мой психолог стал с воодушевлением

делать из меня что-то вроде стервы, чтобы я почувствовала себя женщиной, стала более загадочной, более сексуальной, и т. п. Моя уверенность в себе была на нуле, и я ему поверила, но мне не становилось лучше. Я чувствовала, что не имею чего-то важного, настоящей **ОПОРЫ!** Я говорила психологу о том, что я потеряла внутренний стержень, ощущение себя. В ответ я слышала, что естественно так себя чувствовать в моем положении, и надо тренироваться "быть женщиной", тренироваться общаться с мужчинами, быть очаровательной... Бред какой-то! Мне так жаль, что в то время мне не попало ничего похожего на эту книгу!..

Я видела вокруг мрак, нелюбовь, ненормальные семьи, я даже и не боролась, как следует, за свой брак. То, что происходило в нем, было похоже на мир вокруг, я сдалась.

Я не верила, не знала, что свет не придуман мечтателями, что светлые отношения между мужем и женой – это реальность, а не прекрасный миф. Я думаю, что одних только примеров того, как хорошо, светло живут реальные люди, может быть достаточно, чтобы такие духовные сироты как я, обрели почву под ногами.

На ваших сайтах, я с особым рвением искала истории победы, истории любви. Мне было важно **ПОВЕРИТЬ** в то, что так можно, что есть живые люди, успешные люди, нормальные люди, не святые, не чудaki, они есть, что я не одна так чувствую, так думаю, что есть еще кто-то... моей породы, что ли. Оказывается, есть здесь, рядом люди, которые как

я, верят в любовь и свет, есть даже те, кто так живут!!! Благодаря вам я перестала чувствовать себя неприкаянной инопланетянкой на Земле».

* * *

Автор выражает горячую благодарность за сотрудничество товарищам, участвующим в работе группы сайтов «Пережить.ру» – протоиерею Игорю Гагарину, игумену Феодору (Яблокову), священнику и психологу Андрею Лоргусу, психологам М.И.Хасьминскому, И.А.Рахимовой, И.Н.Мошковой, Л.Ф.Ермаковой, М.И.Берковской, И.А.Карпенко, всем остальным авторам, помощникам и программисту Ивану Белых.

1. Жизнь можно изменить!

Чем мы отличаемся от растений

Растения живут всю жизнь там, где росли и умирали их предки. Может посчастливиться, если ветер отнесет семечко на более плодородную почву, в лучший климат. Но это не зависит от тебя. Где ты вырос, там и обречен прожить всю жизнь.

У животных значительно больше возможностей выбора. Они могут мигрировать, что и делают в соответствии с временами года, засухами и дождями, чтобы обеспечить себе более благополучную жизнь. Но животные не могут изменить образ своей жизни. Ими правят инстинкты. Птицы так же строят гнезда, так же добывают пищу, как их далекие предки. И никогда воробей не сможет петь как соловей, даже если его голосовой аппарат позволяет ему это.

Что же касается человека, он не только может переезжать с места на место, он вообще может изменить в своей жизни все, что угодно. Он может жить в любом месте любой страны. Он может построить себе любое жилище. Он может выбрать себе любое занятие. Он может зарабатывать сколько угодно денег. Он может заниматься творчеством, он может помогать людям и радовать их. Он может создать семью с любимым

человеком. Или не создавать. Он может иметь детей или не иметь. Он может выбрать себе любую религию и любой круг общения. И что самое главное и удивительное – он может изменить себя и свои пристрастия. Он может избавиться от того, от чего ему плохо, и научиться тому, от чего ему будет хорошо.

Почему же, имея возможности гораздо большие, чем у животного, некоторые из нас живут как растение? Или даже как срубленное дерево – безвольно плывут по реке?!

Меня всегда удивляет, когда люди, еще довольно молодые, отвечают на предложение что-то изменить в своей жизни: «Что поделаешь? Такой уж я человек».

Во-первых, откуда ты знаешь, какой ты человек? Чтобы себя узнать, нужно попробовать себя в разных видах деятельности, в разных формах общения, с разными людьми. Мы до конца жизни не можем узнать себя полностью, а что знает о себе человек, который попробовал 3–5 % того, что ему доступно?

Я встречал 13–16-летних подростков с потухшими глазами, которые казались себе очень опытными и говорили взрослым, которые пытались их поучать: «Чему вы можете меня научить, если вы не видели и половины того, что видел я?» Действительно, эти уличные подростки видели много. Они видели, как их отец истязает мать, они участвовали в групповых изнасилованиях и убийствах. Можно допустить, что они испытали до 30 % того зла, которое можно испытать

в жизни. Но ведь добра они не испытали и 5 %. А опыт зла не заменяет опыта добра. Поэтому, несмотря на всю свою испушенность в зле, они остаются детьми, плохо знающими и понимающими жизнь в целом.

Во-вторых, даже если бы ты и был «такой», кто сказал, что ты обязан оставаться «таким» всю жизнь? Ты, даже если и не захочешь этого, изменишься в течение жизни. А если захочешь – изменишься быстрее, и в желательном направлении. Вместе с тобой изменится твоя жизнь.

Есть свойства человека, которые мало поддаются изменениям. Например, темперамент. А вот то, что мы называем характером, можно изменить, и изменить необходимо. Потому что характер – это набор добрых и дурных привычек, частично унаследованных от родителей, частично приобретенных в течение жизни. И по мере преодоления тех качеств, которые несут страдание, а всякое наше зло заставляет нас страдать, человек становится счастливее. Вы совершенно не обязаны повторять жизнь своих родителей, идя за ними как вагон за тепловозом по рельсам, если эта жизнь вам не нравится. Изживая свои недостатки, вы избавитесь от той части родительского наследия, которая не нужна вам. Оглянитесь вокруг – и увидите, как часто похожие в раннем детстве родные братья и сестры проживают очень разные жизни, становятся совсем разными людьми (один – добрый, другой – злой, один счастлив, другой – нет). Таков результат личного выбора.

Известны пять основных сожалений умирающих людей, сформулированные Брони Вэе на основе ее работы в хосписе. Это полезно знать, поэтому я приведу полный список этих сожалений:

1. Я сожалею, что у меня не было смелости, чтобы жить жизнью, правильной именно для меня, а не жизнью, которую ожидали от меня другие.

2. Мне жаль, что я так много работал.

3. Мне жаль, что у меня не было смелости выразить свои чувства.

4. Мне жаль, что я не поддерживал отношения со своими друзьями.

5. Мне жаль, что я не позволил/позволила себе быть более счастливым.

Как мы с вами видим, все пять основных сожалений – это не сожаления о чем-то трудном, удивительном и великом. Все они – о том, что может **каждый** человек. Может, но не всегда делает, по какой-то непонятной инертности, из-за отсутствия подлинного желания стать счастливее и осознания своей жизни как единственной, уникальной и неповторимой возможности. Которой нужно воспользоваться если не на все 100 %, то по крайней мере, на 99 %.

Разум и воля сильнее привычек

Философы спорят о том, что первично – дух или материя. Практики знают – первичен дух. Если душа человека гармонична, он счастлив при любых материальных возможностях. Если душа человека больна, то он несчастен, как бы ни был успешен на поприще материального. Поэтому, чтобы изменить свою жизнь, начинать нужно не с карьеры, не с зарабатывания денег, не с любовных связей или создания семьи, а с себя самого, своей личности.

Мы уже говорили о том, что когда мы имеем дело с собой, мы имеем дело главным образом со своими привычками, как добрыми, так и злыми. Но есть в человеке нечто, что стоит над этими привычками и способно воздействовать на них. Не важно, как это называется – «Я», дух, сознание или как-то еще. С практической точки зрения важны свойства этой господствующей части нашей личности. Эти свойства – разум и воля. Благодаря разуму и воле, мы способны анализировать разные явления, принимать решения и стараться исполнить их, воздействуя на свои мысли и поступки.

Пример первый. Молодой человек учится в хорошем вузе, где действительно дают знания, но и спрашивают серьезно. Наука ему дается с трудом. А его родители требуют от него успехов, надеясь, что он, как и они, станет блестящим юристом. Каждый несданный экзамен приносит большое огор-

чение и родителям, и сыну. А он на самом деле мечтает стать художником. Проанализировав ситуацию, молодой человек понял, что живет не в соответствии со своими склонностями, что он чрезмерно зависим от родителей, от их желаний и материальной помощи. Он решил сделать шаг к состоянию взрослого человека. Он перевелся в институт, где учат на художников, на вечернюю форму обучения, и нашел работу. Теперь он независим от родителей и занимается любимым делом. Родители восстали против его решения, но он спокойно и искренне объяснил причину своего поступка и то, как это важно для его счастья. Со временем они смирились с его новой жизнью и стали даже больше уважать его – не как продолжателя профессии, а как взрослого, ответственного человека.

Пример второй. Девушка недовольна своими отношениями с парнями. Они редко в нее влюбляются, и все не те. А те, кто ей нравится, к ней равнодушны или быстро бросают ее.

Изучив литературу по теме любви, проанализировав свою жизнь, эта девушка приходит к выводу, что причиной ее неудач является то, что она зависимый человек, то есть склонный к любовной зависимости. Девушка начинает работать над собой. Она старается избегать новых привязанностей, старается научиться дружить и светить людям. Через два года она изменила себя до такой степени, что смогла полюбить по-настоящему (а настоящая любовь взаимна) и счастливо выйти замуж.

Пример третий. Когда молодая женщина доросла до готовности пересмотреть свои взгляды, оказалось, что она живет достаточно обеспеченной и внешне веселой и шумной жизнью, с блеском вечеринок и брызгами шампанского, дорогими машинами, но платит за эту жизнь своим телом, как это ни называй – проституцией, спонсорством или «любовью к обеспеченным мужчинам». А следствиями такой сделки с совестью являются уныние, глубинное одиночество и тоска по настоящей любви и семье, которую она могла бы создать.

Проанализировав ситуацию, женщина пришла к выводу, что душевный мир, уважение к себе и семейное счастье, дети для нее ценнее этих удовольствий и зависти окружающих. Она решила, что даже при скромном достатке она будет иметь то счастье, которого сейчас нет, как себя ни обманывай. Она порвала с кругом прежних знакомств, нашла работу с довольно средней зарплатой, она раскаялась в поступках, которые мучили ее совесть, и стала работать над собой, чтобы быть не только приятной разговору и в постели, но и быть хорошей женой, надежным другом достойному мужчине. Со временем такой мужчина нашелся. И кстати, хотя не был богатым, нищим тоже не был...

Эти три примера – из жизни, и не из трех жизней, а из многих.

Итак, для изменения своей жизни нужно заново пересмотреть свои взгляды и начать работать над собой, преодолевая страсти, дурные привычки.

Работать над собой – интересно. Ведь совершенствование себя – не только средство улучшения жизни, но в каком-то смысле и цель. Посмотрите вокруг: большинству людей очень скучно жить! Они находятся в постоянном поиске отвлечений, развлечений, утешений. Кто пьет, кто работает, как раб, на свое тщеславие, кто изнуряет себя бесконечной гонкой за новыми ощущениями. На кого трудятся эти люди? А человек, который работает над собой, всегда работает на себя, а не на «дядю». Он знает: каждая минута работы над собой – звонкая монета в копилку богатства его личности, души. Он никогда не страдает от одиночества и от скуки, потому что его поле – он сам – всегда с ним. Даже если он парализованный лежит на постели. Он как спортсмен-чемпион, которому посчастливилось выступать на соревнованиях самого высокого ранга до конца жизни. Ему нужно всегда быть в форме, и ему нравится быть в форме. И этот азарт к победе, это предвкушение побед и удовлетворение от побед и радость от того, что он делает счастливее тех, кто рядом, наполняют силой всю его жизнь до самого последнего дня. По сути, такой человек не знает старости.

А что делать тому, чьей целью были удовольствия или богатство, если его парализовало? А ведь это может произойти с каждым...

Если что-то вам не нравится в себе – не миритесь с этим. Работая над собой, вы сможете сделать свою жизнь намного лучше. И естественно, создание семьи начинается не с поис-

ка жениха (невесты), не с зарабатывания денег, а с вопроса о том, готов ли я быть хорошим мужем и отцом (женой и матерью) или мне еще нужно над собой поработать для этого.

2. Счастье несчастных

Начальные условия – неравны!

Это правда, что одни люди уже с раннего детства более счастливы, чем другие. Наследие родительской семьи оказывает на человека огромное влияние. Если у ребенка в наличии оба родителя, между которыми лад и любовь, ребенок вырастает в атмосфере любви и безусловного приятия. Такой человек в ладу с собой, легко принимает и переносит недостатки окружающих. Поэтому и сам он пользуется симпатией окружающих.

А отчего люди чаще всего несчастны? От неладов с окружающими и собой. Человек, которого все любят, представляется одиноким, несчастным людям баловнем судьбы. Вот бы оказаться на его месте! Не испытанное блаженство! Мы мучаемся, а он – нет!

Душевные страдания, страдания человека, которого не любят, особенно когда не любят родители или товарищи по коллективу, действительно могут быть очень тяжелыми, тяжелее физической боли. И если эти страдания не доводят до мыслей о самоубийстве, то, во всяком случае, счастливым такого человека не делают. А сколько таких несчастных людей в наше время, когда крепких, здоровых семей единицы!..

Но проходят годы, человек взрослеет, живет уже самостоятельной жизнью. Все меньшую роль играет то, что ему дали или недодали родители, все большую – то, что он сам сделал с собой. И вдруг оказывается порой, что тот, кто в детстве казался счастливчиком, баловнем судьбы – потерялся во взрослой жизни. А тот, кто еле пережил детство, пережил его как длинную войну, уверенно идет по жизни и становится очень счастливым человеком.

Несчастье счастливых

Мысль написать эту статью окончательно оформилась у меня буквально вчера, когда я увидел в интернете фото одного известного спортсмена. Это человек в молодости был не только успешным спортсменом, многократным олимпийским чемпионом, но и вот именно таким «баловнем детства». Очень обаятельный, с полным принятием себя, душа компании. Это было видно и по его поведению на соревнованиях, его улыбке, его интервью. Красивая жена, детки, все как надо. Как поется в песне, «вот парню везет».

А на этой фотографии, сделанной недавно, я увидел помятое лицо, какое-то уже не такое светлое, какое-то... грустно смотреть. Хотя нет еще и сорока. Навел справки – да, пьет. В семье нелады.

Я не знаю обстоятельств жизни этого спортсмена. Есть всякие случаи – и исключения и оправдания. Нисколько не могу его судить.

Но есть общая логика поведения нашей слабой человеческой природы. Как это естественно для нас – когда все хорошо и нечего достигать, мы расслабляемся и начинаем деградировать.

Что очень часто происходит с человеком, который не имел в детстве серьезных проблем с родителями, вообще окружающими и самим собой? Он не видит самого себя, свою лич-

ность, свою душу в качестве объекта для преобразования. У него ведь с этим все в порядке, по его ощущению. Самое большее, он (чаще она) занимается украшением своего тела – фитнесом, модной одеждой и «аксессуарами». А основные усилия направлены на завоевание окружающего мира – работа, карьера, деньги, влияние, любовные отношения. В этом он может достигать больших или меньших успехов, но для счастья человека это далеко не главное условие.

Главное для счастья человека – что происходит с его личностью, с его душой. А вот душой-то он и не занимается. Зачем лечить то, что пока не болит?

А душа, личность человека, вплоть до таких простых вещей как ум и память, обладают одним важным свойством: когда они не развиваются, они деградируют. Душа человека не бывает статичной. Она либо развивается, просвещается (нашими усилиями), либо деградирует, темнеет.

Поводов для деградации, искажения – бесконечно множество. Работа предоставляет возможность выбора между более и менее честными решениями, между решениями, полезными для людей и выгодными для кошелька (бывают и совпадения, когда что хорошо для людей, то и выгодно, но редко). Еще больше возможностей изуродовать свою душу – в личной жизни. Бросить человека, который тебя любит, сделать аборт или дать согласие на него, изменить жене или мужу...

И вот человеку 30–40 лет, а бывшего счастья уже нет и в

помине. Есть ощущение успехов в отдельных сферах жизни, есть азарт погони за еще большими успехами (это если человек не спился). Эта гонка не дает побыть наедине с собой, ощутить и понять, что у тебя внутри.

А внутри темно и сухо. Потому что – и это закон – человек не может быть счастливым, если его совесть нечиста. А до совести ли ему было? Да, что-то тревожило, скребло, возникали сомнения, но он нашел убедительные оправдания своим поступкам. Хорошее самопринятие помогло ему принять себя и таким, каким он стал.

Часто позади такого человека дети, которые живут не с ним. Эти дети уже не унаследуют того счастья, которое этому человеку досталось даром, но которого он не сумел сохранить и приумножить.

Счастье счастливых

Описанный выше сюжет широко распространен, но, разумеется, он лишь один из возможных. Если помимо любви и принятия родители обладали мудростью, человек может выйти во взрослую жизнь уже с навыком хранения своей совести (вот что значит человек со «стержнем») и пониманием того, что главное поле приложения своих сил – он сам.

Такие люди не теряют своего счастья, оставляют светлый след на Земле, в том числе и счастливых детей (если дети рождаются).

Жизнь многовариантна. Весьма распространен и другой путь счастливых к мудрости – через катастрофы, испытания. Физические травмы, болезни, крах в делах, расставания, смерть близких – многих людей, в том числе и счастливых эти события (для того ведь они и предназначены) привели к пониманию того, что духовное в жизни важнее, чем материальное.

Счастье несчастных

В течение примерно трех лет я ходил в одну детскую больницу, в особое отделение, куда детей забирают из неблагополучных семей на время решения их дальнейшей судьбы – вернуть в семью или передать в приют (а оттуда, после дальнейшего разбирательства, чаще всего – в детдом). Ходил, чтобы разговаривать с этими детьми о жизни. Были там и случайные дети – результат ошибок ювенальной юстиции. Но чаще всего там находились дети сильно пьющих родителей. У которых алкоголь полностью отнял способность любить – порой до такой степени, что голодного двухлетнего сына, просящего поесть, мама – в тот момент трезвая! – могла прижечь в шею раскаленной сигаретой.

Дети в этом отделении содержались не больше двух недель, поэтому за эти три года я пообщался с сотнями мальчиков и девочек в возрасте от 3 до 16 лет. Разговаривать я старался один на один. Хотя в большинстве случаев это общение было для меня прикосновением к большой человеческой трагедии, я отметил одну удивительную вещь: эти дети гораздо более развиты, по сравнению с обычными семейными детьми, в духовном и нравственном отношении. Попросту говоря, эти дети чаще, чем дети из обычных семей, задумываются о действительно важных вещах. Дети из полных семей (если их родители – не религиозные люди), чаще всего

какие-то... никакие. Мысли у них (если вообще способность к мышлению не убита игрушками) обычно только об очередных развлечениях и удовольствиях, у девочек – об успехе у мальчиков. А несчастные дети – думают о важном! Да, их выводы из их размышлений часто неверны, их направление жизни – далеко не всегда к добру, но, по крайней мере, они думают, ищут ответы! Им плохо, и им невольно приходится размышлять о том, почему так все сложилось, почему плохо, где добро, где зло, и как приспособиться к своей трудной ситуации.

У большинства несчастных детей все-таки не такая трудная ситуация, как у этих сирот при живых родителях. Но они тоже обычно гораздо более склонны к нравственным размышлениям. А ведь именно это – нравственное мышление – делает человека человеком. И именно это является счастьем несчастных людей!

Потому что нравственные вопросы имеют ответы. И когда находишь правильный ответ, повышаются твои возможности. Ты понимаешь, почему тебе плохо, и как сделать, чтобы стало лучше. Знание духовных законов, при условии постоянной работы над собой, перерождает человеческую личность, делая из злого – доброго, из эгоиста – любящего и любимого, из несчастного – счастливого.

К сожалению, правильные ответы находят не все. Нередко люди, страдавшие в детстве, в поисках ответов идут учиться на психологов. Но по опыту видно, что чаще всего психоло-

гическое образование делает из людей с психологическими проблемами плохих и несчастных психологов, а не счастливых людей. Несчастные могут также, подражая счастливым, построить все свои надежды на покорении окружающего мира через карьеру, деньги, власть, половые связи. Так же как и счастливые, они могут добиться в этом больших успехов, но это не решит их проблем.

Зато жизнь тех несчастных, кто нашел правильные ответы, познал законы жизни человеческой души, неизменно преобразуется!

Счастливики тоже нередко знают правильные ответы. Библия-то во многих домах есть. Но человек так устроен – как упрямая лошадь: не едет без хлыста. Вот счастливчик и не воплощает в жизнь свои знания. А несчастному деваться некуда. Ему плохо!

Кто-то великий сказал, что есть люди, похожие на горы, которые постепенно разрушаются и превращаются в холмы. А есть люди, как холмы, которые постепенно растут и превращаются в горы...

Несчастье несчастных

Есть, наверно, только одна причина, которая препятствует несчастным становиться счастливыми. Я не знаю, что в глубине ее – лень как привычка, отсутствие сил, растраченных на что-то другое, или какое-то повреждение психики. Но человек просто не хочет ничего делать для того, чтобы ему стало лучше. Не хочет даже книжку прочитать, написанную как будто специально для него. И уж тем более – делать что-то. Не хочет ничего! Типа «сгнию заживо – но не пошевельнусь».

Такому человеку и посоветовать нечего. Да и не станет он читать эту статью, эту книгу.

А если вы дочитали этот текст до конца, значит, у вас есть силы. Так радуйтесь тому, что вы несчастны! Радуйтесь тому, что у вас есть серьезные причины задуматься о главном. Идите вперед, учитесь и применяйте свои знания. И то, что кажется вам сейчас большим несчастьем, может обернуться очень большим счастьем. Которое, без всех нынешних несчастий, скорее всего, было бы невозможно. Как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло»...

3. Свобода – это возможность

Большинству людей нравится слово «свобода». Каждый хочет быть свободным. И, пожалуй, современный человек имеет больше возможностей быть свободным, чем наши предки во все времена. Разрешено (в России) практически все...

Каковы же плоды нашей свободы? Сделала ли она нас счастливее?

Плоды свободы индивидуальны для каждого человека. Потому что каждый пользуется ей по-своему. Свобода – она на то и свобода, что не заставляет. В том числе и не заставляет быть счастливым. Кому-то свобода помогла. Он освободился от лишнего в своей жизни, нашел главное. Свобода помогла ему реализовать свои таланты и смысл своей жизни. Но очень многие воспользовались свободой себе во вред. Психиатры наблюдают катастрофический рост числа зависимых людей. Растут зависимости от алкоголя, от наркотиков, от табака, от компьютерных игр, от азартных игр, от Интернета, любовная зависимость.

Зависимость – это крайняя степень несвободы, это тюрьма, в которую человек загоняет себя сам. А есть еще и разные страстные привязанности, скажем, к сексу, к обогащению, к красивой одежде, к славе, к власти. Все эти страсти – тоже зависимости, только менее выраженные, однако и они

ограничивают реальную свободу человека, диктуя ему различные ограничения. Нашу свободу стесняют не другие люди, не государство, не традиции. Нашу свободу стесняют наши зависимости, наши страсти и страхи.

Синоним слова «страсть» – пристрастие, привычка, сильное навязчивое желание. В русском языке слово «страсть» имеет и другое значение – страдание. И это не случайно: любая страсть не только ограничивает свободу, но и мучает.

Возьмем страсть к деньгам, к обогащению. Богатый человек может быть внутренне свободным. Но человек, пристрастный к деньгам, богат он или беден, свободным быть не может. Он страдает не только от недостатка денег. Он страдает от самой возможности потерять деньги и ограничивает свою свободу, чтобы их сохранить.

Свободен ли завистливый человек? Нет! Зависть не позволит ему купить экономичную машину, если есть хоть какая-то возможность раздобыть престижную. И так во всем.

Свободен ли тот, кто болен страстью тщеславия? Нет. Тщеславному почти никогда не удастся быть таким, каким ему хочется быть. Он вынужден быть таким человеком, какой понравится другим.

Может быть, наша «любимая» страсть – любовная, оставляет нас на свободе? Увы, любовная страсть – не любовь. Это любовная зависимость. Она заставляет нас быть с человеком, которого мы на самом деле не любим, мучить его и себя. Свободой здесь и не пахнет.

Характерный эпизод в воспоминаниях бывшего наркомана: «Мама дала мне на дорогу только тысячу рублей, это все, что у меня было. Я вышел на перрон, смотрю: бегают наркоманка, водкой торгует. Мне наркоманку видно сразу – худая, вмазанная. Я к ней подошел, говорю: «Есть чего?». Она говорит: «Есть, только в маленьких чеках и нет ни шприцов, ничего». То есть нюхать придется. И вот, хотя я все понимал и знал, что она мне впарит не вещество, а известку, все равно я отдал ей последние деньги. Естественно, она мне известку и продала... Я ее вынюхал. И тут до меня дошло, что, несмотря на то, что я все знаю, все понимаю, я все равно это делаю. И это и есть бессилие меня как наркомана перед наркотиком. Мозг, сила воли – ничего это не работает».

Так свобода превращается в свою противоположность.

И это не удивительно. Ведь свобода – не конечная цель. **Свобода – это возможность.** Это возможность достигнуть той или иной цели. Если ставим правильную цель – свобода нам во благо, если ложную – во вред. Если не ставим никаких целей – она для нас бесполезна.

Образно это можно представить так. Поток людей двигается по глинистой, грязной дороге. Ноги людей вязнут в глине, но все-таки можно идти. Справа от этой дороги возвышаются холмы и горы. Сухие дороги ведут по ним вверх в разных направлениях. Слева находится зловонное болото. И горы, и болото отделены от глинистой дороги оградой с предупреждающими надписями.

Приход свободы означает падение ограды с обеих сторон дороги. Люди разбредаются в разные стороны. Кто-то шагнул направо, выбрал горные пути, нелегкие, но ведущие далеко вверх. Очень многие взяли левее, в болото, и завязли в нем. Для них свобода закончилась возможностью барахтаться в трясине своих страстей и зависимостей, практически никуда не двигаясь, только увязая все глубже и глубже.

Что интересно, о свободе больше любят говорить те, кто завяз в болоте. Для них свобода – оправдание плачевного положения, в котором они оказались. Хотя на самом деле, что проку и радости от такого использования свободы?

Те, кто мужественным шагом идут в горы, меньше говорят о свободе. Потому что они понимают: чем больше свободы – тем больше ответственности. И еще неизвестно, куда ты придешь. Придешь в прекрасную страну, цветущую садами, – ты воспользовался свободой лучшим образом. Свалишься в пропасть – лучше бы не было такой свободы.

Потому что свобода – не самоцель, а лишь возможность достичь цели.

У каждого из нас – несколько страстей, ограничивающих нашу свободу. Свобода возрастает по мере освобождения от страстей. Противоположные страстям добродетели – щедрость, скромность, доверие, доброжелательность, целомудрие, терпение, смирение, милосердие. Вершина добродетелей – любовь. Чем больше у человека добродетелей, тем больше любви.

Получается, что подлинная свобода – в любви. Не в любовных страстишках, не в любовной зависимости, а в настоящей любви.

Кто по-настоящему любит, тот по-настоящему свободен. Любящий бесстрашен. Он не привязан к вещам и может подарить другу то, что нужно и ему самому. Ему безразлична слава, и он свободен от мнения других. Он никому не завидует, поэтому не огорчается успехам других и не соперничает с ними. Любящий свободен даже в том, чтобы с мирным сердцем отпустить любимого туда, где тому будет лучше...

Но как же стать свободным, если тебе свойственны какие-то слабости, страсти? Страсти – это не какие-то неотъемлемые, природные наши качества, это по сути дела дурные привычки. И как от всякой дурной привычки, от них можно избавиться. О том, как это сделать, мы говорим в главе «На привычку есть отвычка».

4. Реализм – условие успеха

Точек зрения – много

Чем человек старше, тем менее он убежден в том, что его взгляд на вещи – единственно верный и останется таким всегда. Почему? Потому что, проходя через испытания жизни, человек постоянно открывает в себе и в жизни что-то новое. Он корректирует свой взгляд на вещи, но очередное испытание снова показывает ему, что он все еще не достиг полного, единственно верного понимания вещей. И если человек мудр, однажды он говорит вслед за Сократом: «Единственное, что я знаю, это то, что ничего не знаю». В смысле: я точно знаю только то, что мое восприятие вещей пока еще не совершенно.

При этом, конечно, восприятие реальности такого человека гораздо более объективно, чем восприятие юноши, убежденного в том, что он все познал. Осмысление пройденных испытаний пошло этому взрослому человеку на пользу.

Я вовсе не хочу сказать, что любой взрослый смотрит на вещи более трезво, чем любой юноша. Нет, человек может, и, проходя испытания, удерживаться за якорь иллюзий. Главная мысль сказанного заключается в том, что существуют менее объективные точки зрения на все, и есть более объек-

тивные, которые, однако, только приближаются к абсолютной истине.

Образно это можно представить так. Живет пьяница, все видит через призму своего алкоголизма. Ему кажется, что жизнь заключается только в том, чтобы искать выпивку, напиваться, шуметь с собутыльниками, ругаться и драться, просыпаться, мучаясь от похмелья.

Потом он решает бросить пить, чтобы жить лучше и быть хозяином своей жизни. Бросив пить и начав трудиться, он открывает в своей жизни много нового. Усталость труда, радость добрых дел, красоту природы, свои слабости и таланты... Но отрезвление происходит не сразу. Во-первых, потому, что яд выводится из организма постепенно, и психика сильно повреждена. Во-вторых, потому, что время от времени он срывается и снова начинает выпивать. Тем не менее, он борется, и с течением времени смотрит на жизнь все более и более трезво...

Образ второй. Человек живет в овраге и не видит ничего, кроме полосы неба и стен этого оврага. Однажды он решает узнать, какой он на самом деле – этот мир. Он выбирается из оврага и оказывается в долине. Ему это нравится. Он ходит по этой долине, изучает ее, но видит только поля, леса и озера, которые рядом. Тогда он решает взобраться на высокую гору, чтобы видеть больше. Подниматься на гору не так легко. Зато по мере подъема человеку открываются все новые горизонты, человек видит долины и реки, холмы и горо-

да, представление о мире становится все более точным и целостным. Но гора – бесконечной высоты. Где-то там, на вершине, открывается полное видение и понимание мира. Путь к вершине бесконечен, а земная жизнь человека коротка.

Задайте себе вопрос: где вы находитесь в этих примерах? Это простейший тест.

Если вам кажется, что вы абсолютно трезвы и на самой вершине горы, вполне вероятно, что вы горький пьяница и живете в овраге или даже в норе.

Если вам кажется, что вы пьете умеренно и живете в долине, возможно, так оно и есть.

Если вы допускаете возможность того, что вы пьяница и живете в овраге, возможно, вы уже не пьете и карабкаетесь вверх по горе.

Таково обычное соотношение наших представлений о себе и реальности.

Выращивание сорняков как вид сельхозпроизводства

Если мы внимательно посмотрим, какую часть своего времени мы воспринимаем информацию от живых людей, а какую — из рекламы и средств массовой информации, скорее всего, окажется, что второе преобладает. Радио и рекламные щиты, когда мы в дороге, интернет на работе, телевизор вечером дома и опять интернет — получается несколько часов в день. А сколько часов в день мы говорим с достойным доверия человеком не о работе, а о жизни, о том, что помогает ее узнать?

Большинство из массовых источников информации не озабочено задачей помочь нам. Все это делается на чьи-то (совсем не благотворительные) деньги, а деньги заказчик хочет вернуть с лихвой, поэтому задача всей этой информации — что-то нам продать или в чем-то нас убедить. Как правило — в том, что мы не в состоянии решить тех или иных свои проблемы без того, что предлагает заказчик информации. Будь то лекарство, поездка или определенный кандидат в президенты.

Другая категория информации ни за что нас не агитирует, она просто старается нас привлечь к источнику информации, тем самым «продает» нам этот источник. А какая информация нас наиболее привлекает? Привлекают нас преступления

ния, убийства, интимная жизнь знаменитостей (как правило, не отличающихся чистотой жизни), сексуальные образы. В итоге, какая информация окружает нас сплошной стеной?

Один человек, который из 55 лет своей жизни 37 лет провел в местах лишения свободы, и любимым занятием которого в этих местах является просмотр телевизора, выйдя на свободу, сильно удивился. «Я очень сильно удивился, когда освободился в 99-м году после длительного срока и включил на воле телевизор. Чему удивился? Я думал, что для свободных людей телевидение другое, нормальное, а та ерунда, которую нам тут показывали, – это специальное такое телевидение, для эков запустили. Оказалось, и у вас там те же самые передачи. Ужас, как вы там живете?!»

Это не просто ужас. Это то, что формирует наше сознание, наше миропонимание. Начиная с детских лет, когда ребенок смотрит американские и японские мультфильмы, в которых – присмотритесь! – преобладают немужественные мужчины и неженственные, развратные, жестокие, чуждые материнству женщины, закладывается прочный фундамент наших будущих тяжелейших личных проблем. А потом идут в ход безбашенные подростковые журнальчики и вовсе отморозенный интернет и компьютерные игры, моделирующие нашу жизнь. Согласно игровым моделям, мы бездумные гонимые, бессердечные убийцы и развратители. Так мы формируем модели своего поведения и свое миропонимание.

Когда мы подросли, мы начинаем интересоваться муж-

скими и женскими журналами и передачами, которые учат нас тому, как **нравиться**, но не учат тому, как **быть** на самом деле. Они учат нас побеждать окружающий мир, но не учат побеждать свои слабости. А второе без первого заведомо нереально...

Вы читали Конан-Дойля? Помните, как Шерлок Холмс объяснял доктору Ватсону свой метод дедукции? Холмс заметил, что Ватсон посмотрел на определенный предмет в комнате, этот предмет должен быть родить у Ватсона некую мысль. И начиная с этой мысли раскручивается цепочка, приводящая Ватсона к определенным умозаклучениям. И эти умозаклучения Холм угадывал на основании первого взгляда Холмса на тот предмет. Такое огромное значение имеет зрительный, звуковой или текстовый образ, попавший в поле нашего внимания, даже рассеянного, неконтролируемого!

Внешняя информация правит нами, она полностью определяет наши взгляды. Невозможно быть реалистом, если не беречь себя от контактов с ненадежными источниками информации. А такими ненадежными источниками являются почти все телевидение и радио, вся реклама, кроме социальной, более 90 % прессы. Я работал несколько лет журналистом, знаком с десятками представителей этой профессии, и могу сказать, что таких людей, которых интересует истина, интересует реальность, волнует, как отзовется то, что они делают, среди журналистов крайне мало. Обращаться к их

продукции с доверием – это все равно, что добровольно принимать таблетки, прописанные не врачом, или ложиться на операцию под нож человека, который не знает, где сердце. Может, и не убьют, но инвалидность обеспечена.

Образ замутненного сознания дан в одной мудрой книге: «Проходил я мимо поля человека ленивого и мимо виноградника человека скудоумного: и вот, все это заросло терном, поверхность покрылась крапивою»¹

Действительно, наш ум похож на сад, где верная мысль – как прекрасный цветок или плодоносное дерево, а ложная мысль – как сорняк. Если мы не ограждаем наш сад от семян сорняков, которые могут в него залететь, не пропалываем его, не культивируем полезные растения, то сорняки забивают все. И вот уже не видно цветов, и плодов наш заброшенный сад почти не приносит...

¹ Притч. 24, 30–31.

Ценность реализма

Может возникнуть вопрос, а зачем это нужно – быть реалистом. Можно ведь неплохо прожить и в овраге. Можно пьянствовать всю жизнь и в отдельные моменты чувствовать себя почти счастливым. Зачем ограничивать себя в выпивке? Зачем лезть на гору?

Действительно, можно было бы спокойно прожить жизнь и в овраге. Если бы жизнь была статична. Но жизнь – это не статичное пребывание в тепличных условиях. Жизнь – это череда испытаний. Она специально устроена так, чтобы каждый из нас имел возможность расти, творчески применять заложенные в нас способности. Жизнь – как война, от которой никому не удастся «откосить». И если представить жизнь как войну, то человек, далекий от реализма, – это солдат, который играет накачанными мускулами, прекрасно экипирован и вооружен, но глаза которого плотно завязаны.

А реалист – это такой же солдат, только зрячий, с хорошим биноклем и точной картой местности, на которой обозначено расположение своих войск и войск противника.

Думаю, не нужно объяснять, сколько шансов уцелеть на войне у первого солдата. А у второго есть все шансы выжить и победить.

Но, возможно, вы уже устали от аллегорий. Что ж, приведем примеры из реальной жизни. Примеры того, какие раны

на войне получают солдаты с завязанными глазами. Таких примеров в нашей практике – тысячи.

Пример первый. Юная девушка, как ей кажется, влюбилась в юношу, и некоторое время они были близки (физически, не духовно). Но вскоре он ее бросил, и она погрузилась в депрессию, потеряла интерес к жизни.

Многочисленные иллюзии девушки были причиной ее страданий. Девушка не знала, что такое настоящая любовь, не знала, зачем беречь себя, не знала, что ей нужно, и что на самом деле нужно ему. Боль расставания была тысячекратно усилена ложными мыслями: «Он самый хороший», «Я больше никого так не люблю», «Жизнь больше не имеет смысла» и т. д.

Если ей теперь удастся посмотреть на вещи трезво, она быстро и с пользой переживет расставание, так как она увидит, что ее любовь была несовершенной, объект чувств – тоже, жизнь полна смысла, и она имеет все шансы полюбить кого-то, причем настоящей любовью. Если бы ей удалось обрести трезвый взгляд раньше, она и не попала бы в такую ситуацию.

Пример второй. Муж бросил жену. Ее страдания длятся уже больше года, она никак не может примириться с потерей, впала в депрессию и начала посещать психиатра. Ей кажется, что она сделала все возможное для семейного счастья, отдавала всю себя избраннику, жила только ради него. Неужели мужчинам нужно еще больше? Значит, в ней нет

того, что нужно им? Значит, она обречена быть нелюбимой?

Облегчение для этой женщины в понимании реального положения вещей. Действительно, она отдавала всю себя мужу на материальном уровне. Но на уровне духовном она была скорее вампиром. Ревновала, контролировала, переживала, иногда устраивала скандалы. Ей нужно учиться любить, учиться дарить на духовном уровне, и тогда она будет нужна и любима. Путь к душевному миру и счастью открыт.

Пример третий. Молодой человек вырос в небогатой и не очень счастливой семье. Он думал, что они несчастны потому, что бедны. И он решил стать богатым любой ценой. Не так важно, стал он предпринимателем, чиновником или бандитом. И не важно, как именно он кончил – убили его или он разбился в автокатастрофе. Важно то, что он так и не стал счастливым. Думать ему приходилось только о деньгах. «Дружить» только ради денег. И женщин он интересовал только из-за них. Ему не удалось создать прочную семью. Он пил и изменял своим женам. И его сын был так же несчастен, как и он.

А все из-за того, что ему не открылось подлинное понимание счастья и смысла человеческой жизни. Он слишком поздно осознал: его детство было несчастным не из-за бедности, а из-за того, что его родители не умели любить, и поэтому отец бросил их. И ему, чтобы стать счастливым и дать счастье своим детям, нужно было не столько делать деньги, сколько делать себя, и прежде всего – учиться любить...

Имея дело с людьми в различных кризисных состояниях, мы, сотрудники интернет-проекта «Пережить.ру», пришли к ясному пониманию того, что тяжесть их страданий определяется удаленностью от трезвого, реального понимания вещей.

Выводы из сказанного такие. Кто хочет быть успешным, идти по жизни с открытыми глазами, управлять собой и ситуацией – должен сознательно стремиться бороться с иллюзиями и заботиться о трезвости, реализме своего мировосприятия.

Узнать себя

Наша точка отсчета при восприятии объектов внешнего мира – мы сами. Так, размер удаленных предметов наш мозг рассчитывает с учетом высоты нашего роста, который является константой в этих расчетах. Поэтому когда, например, мы смотрим из окна поезда и находимся выше нашего обычного роста, мы не можем верно оценить размер предметов (они кажутся нам меньше).

Скорость движения всех предметов также мы оцениваем относительно себя. Если мы сами движемся с неизвестной скоростью, то мы не можем верно оценить скорость движения других тел.

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.