



Афоня Радостный

# СТАНЬ ВДВОЕ СЧАСТЛИВЕЕ

## Освободи себя от гнева

Издание второе,  
переработанное  
и дополненное

**Афоня Радостный**  
**СТАНЬ ВДВОЕ СЧАСТЛИВЕЕ.**

**Освободи себя от гнева.**

**Издание второе,  
переработанное и дополненное**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=37942532](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=37942532)  
ISBN 9785449344922*

**Аннотация**

Гнев крадёт Ваше счастье. Он многолик. Гнев – это обида, ревность, раздражение, ссоры, самокритика, досада, сарказм, возмущение, негодование, злоба, агрессия, ярость. Это то, что реально мешает Вам жить в радости и счастье. Это то, что разрушает Вас. Пришла пора стать свободным. В книге изложено около 50 простых методов стать счастливее, освободившись от гнева. Технологии преодоления гнева подкреплены ежедневником борьбы с гневом и дневником проявлений гнева.

# Содержание

Предисловие	6
1. Введение	8
Гнев – это энергия	12
Гнев ускоряет приход Вашей смерти	13
2. Причина гнева	14
Примечания	17
Примечание 1	17
Подражание	18
Манипулирование с помощью гнева	19
Примечание 2	20
3. Классификация	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **СТАНЬ ВДВОЕ СЧАСТЛИВЕЕ.**

**Освободи себя от гнева**

**Издание второе,  
переработанное  
и дополненное**

**Афоня Радостный**

© Афоня Радостный, 2018

ISBN 978-5-4493-4492-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Афоня Радостный – холистический системный аналитик, биохакер, психолог, физик, продюсер, писатель, автор более 20 книг.

# Предисловие

Существует два предельных уровня преодоления гнева.

На *высшем* уровне гнев (раздражительность, обида и т. п.) вообще не возникает ни при каких обстоятельствах. Считается, что этого уровня можно добиться путём длительной духовной практики (медитации, молитвы и т. п.).

На *обычном* уровне одоление гнева идёт за счёт **понимания причин его возникновения и накопления опыта** успешной борьбы с ним

Эта книга посвящена *начальному* (обычному) уровню преодоления гнева.

Поскольку люди отличаются друг от друга, то не существует универсального метода преодоления гнева. Поэтому далее изложены *разные техники* освобождения от гнева. Вы можете **выбрать для себя** те алгоритмы, которые наиболее полно отвечают особенностям Вашего характера и темперамента, а также конкретным ситуациям.

Некоторые обобщения, которые встретятся далее, могут не вполне отвечать Вашим взглядам. В таких случаях, пожалуйста, не раздражайтесь, а рассматривайте их как простые иллюстрации к той или иной ситуации.

Все термины, определения и примеры, используемые в книге, желательно воспринимать только узко и конкретно, сообразно исследуемой теме.

Данный текст не претендует на оригинальность. Хотя основу его составляют собственные наблюдения и размышления автора, вместе с тем обобщения и систематизация различных публикаций также присутствуют в книге.

# 1. Введение

Слово «гнев» обозначает целую гамму чувств, психологических состояний и форм.

Под **гневом** далее будем понимать следующие его разновидности:

- самокритика;
- обида;
- досада;
- недовольство;
- критика;
- сарказм, колкость;
- раздражение;
- возмущение;
- оскорблённость;
- рассерженность;
- негодование;
- ревность;
- хамство;
- злоба;
- агрессия;
- враждебность;
- ненависть;
- неистовство;
- ярость;

– месть;

– иные эксцессы, подобные перечисленным выше.

Удивительно здесь вот что. Так много слов характеризуют те или иные стороны гнева. И совсем редкие слова описывают противоположное состояние – спокойствие. Убедитесь в этом сами...

Существует *боевой* гнев и *бытовой* гнев. Боевой гнев в этой книге мы обсуждать не будем. *Мы будем рассматривать только бытовой гнев.*

Встречается также беспричинный гнев, обусловленный специфическими поражениями головного мозга.

Раздражительность может возрастать и при некоторых эндокринных проблемах.

Эти заболевания не будут подвергнуты анализу в книге.

Некоторые люди полагают, что бывает «праведный», или «благородный» гнев. Автор настоящей работы так не считает. Всякий гнев – это зло. **Любой конфликт в уравновешенном состоянии разрешается эффективнее, чем во взвинченном.**

Гнев – это проявление в человеке его животной, звериной природы.



Гнев – это зверь в тебе.

Гнев – это ментальный (умственный) понос.

Гнев – величайший **враг радости**.

Гнев – прародитель лжи, страха, злословия и уныния. Можно с уверенностью сказать, что все пороки, дурные качества и неправильные поступки зарождаются именно в гневе. В гневе они черпают также и силу для роста.

Если же гнев укрощён, то плохие качества и скверные привычки отмирают сами собой.

Гнев – сильнейший противник человека на пути духовного совершенствования.

Человек, поборовший в себе гнев, прошёл значительную часть пути духовного развития. Он не способен на плохие

или неправильные поступки. Он всегда справедлив.

Он имеет огромную силу воли.

**Гнев – это тяжёлая болезнь души.**

Человек, часто раздражающийся по пустякам (обижающийся, гневающийся), обладает малой душевной силой.

Он всегда несправедлив, поскольку подвержен влиянию порывов и чувств. Он безволен. Он тряпкоподобен.



# Гнев – это энергия

Всякий язык – это волшебный язык, если начать вдумываться в подлинное значение слов.

Давайте посмотрим, что означает слово «раздражаться». А оно означает, что Вы начинаете дрожать, реально дрожать от гнева. Вы начинаете дрожать, поскольку телу жизненно важно сбросить энергию, иначе эта энергия просто разрушит само тело. Но и сброс энергии происходит экстремально, с экстренной выработкой гормонов и судорожным сердцебиением.

**Огромное количество энергии теряется не просто впустую, а разрушительно для Вас.**

Человек, контролирующий свой гнев, превращает эту энергию в *оджас* (духовную силу, мощь) так же, как солнечный свет преобразуется в электричество. Такой человек может перевернуть мир. Но он не станет этого делать, поскольку это бессмысленно.

В человеке, подверженном гневу, энергия гнева разрушает физическое тело, а также другие тела и оболочки. Жизненная сила иссякает.

# Гнев ускоряет приход Вашей смерти

И это не просто слова. Профессор Элизабет Мостофски из Гарвардской медицинской школы, исследовав около 4 тыс. жертв сердечных приступов, установила, что **гнев повышал риск сердечного приступа в 2,4 раза**, причём не только сразу, а и ещё в течение двух часов после вспышки. При этом, чем сильнее вспышка гнева, тем выше риск. А если человек впадал в ярость (например, бросался предметами), то риск возрастал вчетверо<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Mostofsky E. et al. Relation of Outbursts of Anger and Risk of Acute Myocardial Infarction. / American Journal of Cardiology, 2013, V. 112, Issue 3, 343 – 348.

## 2. Причина гнева

2.1. Если Вы полагаете, что

**нарушено то положение вещей, которое Вы считаете**

*порядком или справедливостью*

или даже

просто *привычным (обычным)*,

**то возникает гнев.**

Под «положением вещей» понимаются объекты, а также явления, процессы, связи, соотношения, принципы и точки зрения. Т. е. это **Ваша модель мира**.

Надо обратить внимание на то, что ни порядок, ни справедливость отнюдь не нарушены.

Нарушено только то положение вещей, которое **Вы** считаете порядком или справедливостью или даже просто привычным (обычным).

Это **Вы** так полагаете (причём почти всегда даже не осознавая этого!).

Это **Ваш** субъективный взгляд на мир.

В большинстве случаев это ещё и *неосознанный* взгляд.

И этот взгляд – всего лишь одна *точка* зрения из бесчис-

ленного множества воззрений. Но несовпадение с этой бесконечно малой *точкой* зрения иногда вызывает у Вас гнев.

Рассмотрим точку.

Точка – это *бесконечно малая* частица линии, поскольку линия включает в себя бесчисленное множество точек.

А линия – только бесконечно малая частичка плоскости, каковая содержит в себе беспредельное количество линий.

Объём же состоит из бесконечного числа плоскостей. **Любая точка зрения невообразимо мала в сравнении с объёмом реального мира.** Она может отразить только *беспредельно малую* часть его.

Причём даже не со всех сторон (их число бесконечно велико), а всего лишь с одной! И не всегда, а только во вполне определённый отрезок времени.

Таким образом, причиной гнева является не просто субъективный взгляд на мир. Прежде всего, этот взгляд – ложный. Ведь в реальности *не существует ни навсегда установленного порядка, ни универсальной справедливости.* Не существует даже того, что можно считать устоявшимся, привычным (обычным). Всё, что воспринимает разум, беспрестанно изменяется – меняется хотя бы потому, что сам разум не остаётся неизменным.

Никакая **точка** зрения не может считаться ни всеобщей, ни окончательной, ни абсолютно верной.

*Любая точка* зрения может правильно отобразить только ограниченное число свойств объекта, причём лишь при совершенно конкретных обстоятельствах. И то в лучшем случае! Ведь в других условиях она может стать целиком неверной.

Упомянутый взгляд не учитывает бесконечного многообразия реальности, а также непрестанных перемен, свойственных миру восприятия. Он (взгляд) обусловлен косностью, негибкостью эго (личности). **Гнев – это защитная реакция эго.**

Считается, что полное решение проблемы гнева заключается в *освобождении от личности (эго)*. Принято полагать, такая задача решается духовными практиками. В этой книге такая задача не анализируется. Мы будем рассматривать более частные техники освобождения от гнева, не такие кардинальные.

# Примечания

## Примечание 1

Выше описана та коренная причина возникновения гнева, которая служит темой книги. Однако иногда гнев может базироваться и на других основаниях.

# Подражание

Бывает так: некто выражает негативные эмоции, и что-то в нас восхищается им и хочет ему подражать. И подражает...

Гнев, увы, бывает заразным.

# Манипулирование с помощью гнева

Я наблюдал такой случай. Дело было в компании детей. Один мальчик о чём-то заспорил с приятелем. Тут же к ним подбежала девочка и сказала буквально следующее: «Оставь его. Опять надуется и будет всем настроение портить!» Иными словами, мальчик использовал обиду как оружие нападения (вероятно, неосознанно).

Манипуляторы используют гнев против тех, кто боится их вспышек.

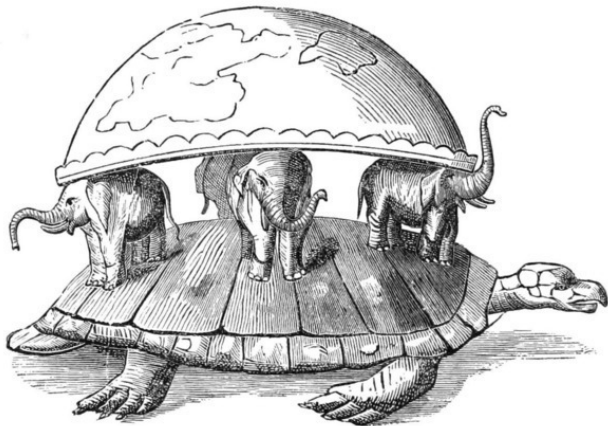
Так иногда поступают маленькие дети, обделённые родительским вниманием. Вы наверняка видели детей, уверенно и даже артистично действующих по принципу *«Захочу. Покричу. Получу»*. Это пример манипуляции с помощью гнева.

## Примечание 2

(для читателей, имеющих техническое, математическое, физическое и т. п. образование)

Вернёмся к определению п. 2.1. Порядок, справедливость, понятие о привычном – это **Ваша модель мира**. Это не есть реальность, а всего лишь *субъективное отражение реальности в Вашем уме*.

И вдруг случается так, что эта *Ваша модель не соответствует экспериментальным данным*, т.е. неправильно описывает мир. Но **вместо того, чтобы корректировать модель, Вы вдруг начинаете гневаться**. Причем не на модель даже, а на экспериментальные данные (т.е. на явления мира). Разве это не поразительно? Разве это не глупо? Разве это не дико?



Модель мира не всегда отражает реальный мир.

## 3. Классификация

3.1. Классифицировать причины возникновения гнева можно с различных позиций. Это **полезно**, поскольку позволяет глубже понять врага. Гнев – очень серьёзный противник, и всякие сведения о нём облегчают борьбу.

Сначала мы займёмся более детальной классификацией причин возникновения гнева, а потом рассмотрим способы борьбы с ним.

Мы будем укрощать свой гнев, учитывая конкретную причину, которая возбудила его.

# 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.