

*Григорий Дворкин  
Наталья Дворкина*

# ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЯ



*Сколько стоит минута жизни*

Григорий Дворкин

**Терапия счастья. Сколько  
стоит минута жизни**

«Свет»

2015

УДК 13  
ББК 87.2

**Дворкин Г.**

Терапия счастья. Сколько стоит минута жизни / Г. Дворкин —  
«Свет», 2015

Врач при помощи анализов может определить уровень сахара и многие другие показатели организма, но нет приборов, позволяющих измерить силу человеческого духа, познать глубины мудрости и веры. А ведь каждый из нас наделён безграничным духовным потенциалом и способен справиться с любой болезнью, но мы далеко не всегда свой потенциал используем. Авторы книги отразили свой взгляд на причины возникновения психологических проблем и болезней, а также поделились опытом, как противостоять этим недугам. Книга адресована всем, кто желает обрести здоровье и сделать свою жизнь счастливой.

УДК 13  
ББК 87.2

© Дворкин Г., 2015  
© Свет, 2015

## Содержание

Введение	6
Сколько стоит минута жизни?	7
Исправление	9
Семь симптомов болезни души	10
Чревоугодие	12
Сребролюбие	13
Блуд	14
Гордыня, тщеславие	15
Уныние, печаль	16
Гнев	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Григорий Дворкин, Наталья Дворкина

## Терапия счастья. Сколько стоит минута жизни

© Дворкин Г., Дворкина Н., 2015

© Оформление ООО «Свет», 2015

\* \* \*

*Смерть стоит того, чтобы жить, а любовь стоит того, чтобы  
ждать*  
**Виктор Цой**

## Введение

*Нет ничего проще, чем избавиться от стрессов и тревог, от депрессии и всех психосоматических заболеваний.*  
*Дворкины Наталья и Григорий*

Как вы полагаете, что бы произошло, если бы люди вдруг стали ездить на автомобилях с закрытыми глазами? Сколько бы произошло аварий? Сколько бед мы причинили бы себе и окружающим? Мы же, двигаясь по дорогам жизни, тоже совершаем множество аварий, только происходят они не в материальном мире, а в духовном. Наверно поэтому в наших жизнях так часто всё перевернуто и искажено: наши души изранены, наши семьи разрушены, мы страдаем от тоски и одиночества и умираем от болезней, в основе которых стрессы!

Хоть наш внутренний мир и невидим, тем не менее, является основой нашей жизни! Все наши победы и поражения, великие и малые дела являются лишь отражением нашей внутренней природы.

Художники и писатели в произведениях искусства воплощают свои идеалы и мечты. Но можем ли и мы, подобно художнику или архитектору, воплотить в жизнь то безграничное богатство души, ту красоту, которая, по словам Достоевского, спасёт мир? Оказывается, можем!

Стрессы и тревоги, депрессии и психосоматические заболевания свидетельствуют о том, что наши души изранены, «истекают кровью» и нуждаются в помощи! Мы же в погоне за внешним благополучием часто забываем о том, что наше истинное благополучие связано не с материальным достатком!

Внутренний мир каждого из нас подобен прекрасному саду, который нуждается в том, чтобы мы его возделывали, требует нашего творческого труда! А ведь такой труд приносит безграничную радость! Нужно лишь начать, и тогда однажды этот сад расцветёт, и наша жизнь преобразится!

## СКОЛЬКО СТОИТ МИНУТА ЖИЗНИ?

*Аннушка уже купила подсолнечное масло, и не только купила, но и разлила.*

**М. Булгаков**

Вот в обшивке корабля появилась пробоина, и вода хлынула в трюм. Наверху, в ресторане ещё играет музыка, танцуют пары, лишь капитан с бледным как мел лицом смотрит на часы, отсчитывая последние минуты спокойной жизни. Так и грех, входя в нашу жизнь, незаметно разрушает глубинные грани нашего внутреннего мира. Вот муж изменил своей жене, или что-то украл, кому-то позавидовал, кого-то предал. Никто этого не заметил, жизнь продолжает своё мерное течение, но где-то в глубинах его подсознания время уже начало свой новый отсчёт, а на небесах, подобно капитану тонущего корабля, печально взирает на происходящее Ангел Хранитель, с грустью ожидая приближение беды.

У кого-то из нас впереди ещё многие годы беззаботной жизни, а у кого-то остались лишь часы и минуты. У каждого свой срок. Когда же придёт час расплаты, никто не знает. Не знали этого пассажиры «Титаника», не знаем и мы с вами. Человек, упавший в яму, в тот же миг ощутит последствия своего падения, последствия же совершённых нами поступков, слов или мыслей настигают нас не сразу, порой лишь спустя годы и даже десятки лет.

Вот живёт себе человек, вроде бы никому не делает зла, и вдруг его ни за что оштрафовал полицейский или жестоко избили, обокрали, посадили в тюрьму, или ему изменила жена, предали друзья. Казалось бы, ему просто не повезло, и всё же любое, даже самое ничтожное событие имеет какие-то причины. Не зря же говорят: «Что посеешь, то и пожнёшь». Семенами в данном случае являются наши мысли, чувства, слова и поступки.

Приведём такой пример: один из членов мафиозной группировки предал братьев, и бандиты в своём кругу приговорили его к смерти, но ему чудом удалось скрыться от преследования в Израиле. И вот в то время, когда он преспокойно сидит в парикмахерской, по улице бежит, размахивая огромным ножом и угрожая прохожим, обезумевший от злобы человек. Люди в ужасе разбегаются в разные стороны, совершенно случайно этот человек вбегает в парикмахерскую и своим ножом убивает первого, попавшего под руку – спокойно сидящего в кресле и ни о чём не подозревающего беглеца.

В другом примере человек во сне отчётливо видит, как во время шторма погибает в кораблекрушении. Пробудившись, он принимает решение больше не ступать ногой на корабль. Но по прошествии многих лет страх понемногу утихает, и однажды этот человек всё же решается по неотложному делу отправиться в плавание. Неожиданно разражается шторм, и он действительно тонет. Говорят, что от судьбы не уйдёшь. Как вы думаете, мог ли этот человек или тот, кого преследовала мафия, что-либо изменить в своей судьбе? Возможно, и мог. Конечно, ударов судьбы, как и капризов природы, избежать сложно, и кто-то под их тяжестью сникает, кто-то погибает, а кто-то из происходящих событий делает правильные выводы, при этом обретает новый опыт, и в результате меняется вся его жизнь.

Многие знакомы с прекрасными книгами и молитвами знаменитого святого Ефрема Сирина. Однажды, будучи юношей, Ефрем отправился в дальнюю дорогу и остановился на ночлег у костра, где ночевал с незнакомыми пастухами. А утром пастухи обвинили его в краже нескольких овец. Ефрема отвели в тюрьму, и юноша, стремящийся к чистой жизни, оказался в тесной камере вместе с убийцами и насильниками, среди грязи, смрада, жестокости и сквернословия. Другой бы на его месте вознегодовал, стал бы отчаянно требовать справедливости, доказывать свою невиновность. Но люди, живущие с верой, попадая в подобные ситуации,

ведут себя иначе. Они знают, что в этом мире всё происходит не случайно, но по великому и часто непостижимому для нас Божьему промыслу.

Попав в тюрьму, Ефрем горячо молился, и в своих молитвах задавал Богу один лишь вопрос – за что? Вскоре он уснул, и во сне увидел костёр, возле которого провёл прошлую ночь, и вдруг он увидел сцену из прошлого, как, будучи ребёнком, в тех же местах играл с приятелями. Из озорства они открыли принадлежавший бедняку хлев и убежали. Из хлева ушла корова – единственное достояние того бедняка, и её тут же растерзали волки. Хоть дети и не понимали, что натворили, зло было посеяно.

Когда же Ефрем это вспомнил, в его душе произошёл переворот. Он понял, что в этом мире ничего не происходит случайно, и что все события связаны невидимыми нитями, и хоть сейчас мы этих нитей не видим, потом они обязательно проявятся. И вместо того, чтобы требовать справедливости, Ефрем искренне раскаялся. Ведь пастухи, отправившие его в тюрьму, не ведая того, лишь выполняли Божью волю.

Судьба порой ставит перед нами сложные задачи, но Бог смотрит, как мы их решаем. Поскольку Ефрем со своей задачей справился, вскоре благодаря всё тому же Божьему промыслу оказался на свободе.

Так отразилась на судьбе Ефрема, казалось бы, невинная детская шалость, а сколько подобных шалостей и ошибок в своей жизни совершил любой из нас? А ведь любая из них, даже самая ничтожная, о которой мы, возможно, уже давно позабыли, со временем может принести свои плоды. Но к счастью, у каждого из нас ещё есть шанс что-то исправить, ведь совершенный грех отделён от воздаяния определённым периодом, за который многое можно изменить.

## Исправление

*Любящим Бога, призванным по [Его] изволению, все содействует ко благу.*  
**Рим. 8:28**

Древняя мудрость гласит, что каждую ночь, когда человек засыпает, его душа поднимается на небеса и, предстая перед ангелами, пересказывает все произнесённые им в течение дня слова, посещавшие его мысли и совершенные дела. В духовном мире не может быть обмана, поэтому душа в мельчайших подробностях без лукавства пересказывает всё, произошедшее за день. Ангелы записывают это в книгу, в которой хранится информация о каждом из нас.

Бог читает эти записи, исследует наши пути, и, если у кого-то из нас эти пути исказились, Он не ожесточается и не наказывает. Наше неадекватное поведение Он рассматривает как повреждение каких-то граней души. Ведь не ожесточается же водитель на свой автомобиль, если в нём произошла поломка! Он просто берёт инструмент и ремонтирует свой автомобиль. Примерно так же поступает с нами Творец. Чтобы исправить повреждение в характере человека, Он посылает в его жизнь исправление в виде страданий. Поэтому апостол Павел пишет: «„Сын мой! не пренебрегай наказания Господня, и не унывай, когда Он обличает тебя. Ибо Господь, кого любит, того наказывает; бьет же всякого сына, которого принимает“. Если вы терпите наказание, то Бог поступает с вами, как с сынами. Ибо есть ли какой сын, которого бы не наказывал отец?» (Евр. 12:5–7).

И вот в жизнь человека приходит исправление, от которого ему никак невозможно укрыться. Не зря же говорят, что от тюрьмы и от сумы не зарекайся. И если человек достойно, со смирением, мужественно преодолевает посланные ему испытания, никого не осуждает и не ожесточается на своих врагов, тогда посланные беды со временем приносят ему лишь пользу. Благодаря смирению в огне страданий переплавится его внутренний мир, на смену зависти, вожделению, ревности, обидам, гневу и тревоге приходит мудрость и спокойствие, уверенность в себе, бесстрашие, благородство души. Поэтому апостол Пётр наставляет: «Возлюбленные! огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь» (1 Пет. 4:12).

И лишь когда в характере человека произойдут необходимые изменения, Бог освободит его от посланных «исправлений», как когда-то Он освободил от страданий праведного Иова (Иов 42:10–17).

Но древняя мудрость также гласит и о том, что у каждого из нас есть шанс избежать грядущих страданий! Для этого человеку необходимо осознать свои ошибки и искренне рассказать о тёмных сторонах своей жизни праведнику. В наши дни мы имеем возможность во время исповеди в церкви совершать подобные действия<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Раздел «Исправление» составлен по материалам семинара «Введение в каббалу» Мирьям Блих, главы центра по изучению каббалы. Израиль, Тель-Авив, июль 2003 г.

## Семь симптомов болезни души

Один из пациентов реабилитационного отделения престижной клиники Израиля, в котором проходят восстановительную терапию тяжелобольные люди преклонного возраста, задал своему внуку вопрос:

– Ты не знаешь, где находится ад?

– Где-то там, – ответил внук дедушке, показав рукой на небо.

– Нет, – ответил дедушка, – ад находится здесь, в этой больнице.

У больных этого отделения были прекрасные условия – отличное питание, в палатах чистота, свежий воздух, кондиционеры, телевизоры, несколько раз в день больных в инвалидных креслах вывозили на прогулку в парк. И, тем не менее, это была уже не та, наполненная и бурлящая жизнь, которая совсем недавно так неожиданно оборвалась. Пройдёт ещё немного времени, и кого-то из этого отделения переведут в дом престарелых, кто-то отправится в мир иной, и лишь немногие счастливицы в инвалидном кресле или еле ковыляя, провожаемые грустными взглядами соседей по палате, вернутся к себе домой, а их койки тут же займут другие.

Но ведь этой больницы в их жизни могло бы и не быть! Жизнь человека не должна иметь такой печальный финал! По мнению древних медиков, к восьмидесяти годам у человека должен быть не букет болезней и склероз, а расцвет мудрости, а это значит светлый ум, глубокое понимание жизни, отсутствие страха смерти, духовная сила и безграничная внутренняя свобода.

Подобное богатство души человек способен обрести, лишь познав суровую школу жизни, преодолев многие испытания, пройдя сквозь огонь и не сгорев. И это богатство внутреннего мира несравнимо ценнее всяких материальных благ. И именно в этом богатстве – внутренней силе и мудрости предков, которая оберегает от собственных ошибок и даёт знание жизни – так нуждается подрастающее поколение. Вот что должны передавать старики своим детям и внукам!

Если бы пациенты этого отделения смогли повернуть время вспять! Если бы кто-то из них, будучи ещё здоровым, ещё твёрдо стоя на ногах, смог увидеть своё печальное будущее, может, тогда он крепко задумался бы и что-то изменил в своей жизни! Ведь если вовремя нажать на тормоз, автомобиль не врежется в стену и не упадёт с обрыва. Но после того, как крушение уже произошло, что-либо исправить трудно.

У тех же, кто ещё не упал в эту страшную пропасть болезни, а пока лишь движется по этому опасному пути в никуда, есть шанс! Они ещё могут что-то изменить! Но нам вечно некогда. Нам постоянно не хватает времени на самое главное, на то, чтобы однажды остановиться, спокойно взглянуть на себя со стороны и постараться понять, что же происходит в моей душе. Мы постоянно куда-то спешим, но проходят годы, и оказывается, что нам туда не нужно. Мы мечтаем, горим желаниями, но проходит время, и часто оказывается, что мы уже не хотим того, что хотели раньше. Вспоминается женщина, на наших глазах променявшая своё здоровье на суету. Мы неоднократно предлагали ей привести в порядок свою нервную систему, отдохнуть, выспаться, но каждый раз звучал один и тот же ответ: «Вот ещё немного поработаю, допишу диссертацию и тогда обязательно отдохну». Но шли недели, месяцы, годы, а она всё трудилась и трудилась, недосыпала, была в постоянном напряжении. Но однажды её карьера внезапно оборвалась. Из-за обширного инсульта она не успела дописать свою диссертацию. Но трещина в её здоровье начала образовываться значительно раньше.

Древняя иудейская мудрость гласит, что оградой, защищающей нас от болезней, является необходимость седьмой день недели посвящать Богу, а значит, отдыхать не только телом, но и душой. Ведь душевное здоровье является основой всей нашей жизни!

\* \* \*

Согласно учению святых старцев, деградация внутреннего мира человека начинается с образования в душе смертельных язв. И хоть глазами эти язвы увидеть невозможно, описаны симптомы, по которым их несложно распознать. Эти симптомы старцы называли страстями, проявляются они в особенностях поведения человека. Страсть – это сильное устойчивое чувственное стремление, подчиняющее себе разум и волю человека. Из многообразия страстей старцы выделили: чревоугодие, сребролюбие, блуд, гордыню, тщеславие, уныние, печаль и гнев.

В основе любой греховной страсти кроется иллюзия: смог бы, к примеру, азартный человек насыщать своё тело вместо обычной пищи игрой в рулетку? В разгаре игры он, конечно, может забыть о голоде, но без еды долго не протянет. Страсти же создают иллюзию сытости души, обрекая человека на психическое истощение и деградацию.

Состояние внутреннего мира человека, оказавшегося во власти страстей, отражено в притче об умном ослике и находчивом хозяине. Каждое утро хозяин возлагал на спину своему ослику тяжёлые мешки с солью, и ослик знакомой дорогой нёс эти мешки со склада в магазин. Путь пролегал через речку, которую он переходил вброд. Однажды, переходя через речку, ослик споткнулся и упал. Когда же он поднялся, соль в мешках растаяла, и дальше он продолжил свой путь налегке. Ему это понравилось и с тех пор, проходя через речку, он каждый раз приседал, а когда соль растает, шёл дальше. Ослик не понимал, что в его действиях есть какие-то проблемы.

Вот так порой и мы, ослеплённые страстями, подобно ослику не осознаём, что в погоне за сиюминутными удовольствиями, обкрадываем самих себя, теряем благодать.

Узнав, как поступает ослик, хозяин не стал его наказывать, он просто в очередной раз положил ослику на спину вместо мешков с солью мешки с ватой. Присев в очередной раз в речке, ослик с трудом поднялся и еле дошёл до магазина. С тех пор он больше так не поступал.

Не будем же и мы, подобно тому ослику, ждать, когда Творец нам на спину возложит «мешки с ватой»!

Рассмотрим каждую из страстей чуть подробнее.

## Чревоугодие

Люди, находящиеся под воздействием этой страсти, пытаются с помощью приёма пищи освободиться от стрессов и тревог. Плодами чревоугодия могут стать болезни пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, ожирение, булимия и анорексия, а также курение, алкоголизм, наркомания, игромания.

Если вы решили освободиться от чревоугодия, целесообразнее начинать не с каких-либо строгих ограничений в приёме пищи, а с восстановления душевного здоровья. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом, помогайте другим людям. С любовью относитесь к повседневным обязанностям, это поможет вам освободиться от тревог и реже вспоминать о еде.

Наладьте режим и культуру питания. Огромное значение имеет краткая молитва перед едой. Святые отцы советуют прекращать приём пищи, когда ещё хочется есть, вставая из-за стола с лёгким чувством голода. Стремитесь, чтобы пищевой рацион не превышал основные потребности вашего организма, и всякий раз, когда будет появляться повышенный аппетит, переключайте своё внимание на какие-то другие важные для вас вещи.

## Сребролюбие

Это пристрастие к деньгам, когда при виде бумажных купюр у человека загораются глаза, когда возникает желание их чаще держать в руках и пересчитывать, когда настроение находится в прямой зависимости от их количества, а мысли и дела подчинены лишь их преумножению. В основе сребролюбия, как и любой другой страсти, лежит духовный голод, проявляющийся в страхе нищеты и лишений. У бедного человека, находящегося в этой страсти, сребролюбие пробуждает зависть и озлобленность, а у богатого – цинизм и надменность. Люди, подверженные этой страсти, ради наживы могут оказаться способными на подлость, воровство и убийство. В Библии любовь к деньгам отождествляется с поклонением золотому тельцу, за что Бог в пустыне поразил около трёх тысяч израильтян (Исх. 32:35). Также и в наше время люди, «поклоняющиеся золотому тельцу», нередко получают суровые наказания свыше. Возможно, поэтому в странах с высоким уровнем жизни значительно чаще страдают от психических расстройств и совершают самоубийства, чем в малоразвитых странах. «Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, – говорит Христос, – а душе своей повредит?» (Мар. 8:36), «удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие» (Матф. 19:24).

Плоды сребролюбия – это зависть и скупость, лживость, высокомерие и раболепство, клептомания и пристрастие к азартным играм, страх и депрессия, алкоголизм и наркомания, старческое слабоумие, а также кражи, убийства и почти все войны.

Для избавления от сребролюбия учитесь довольствоваться малым, тем, что имеете, но отделяйте эту страсть от естественной потребности в деньгах. Чтобы освободиться от жадности, старайтесь по возможности отдавать от ваших доходов Богу, давайте деньги нищим, чаще размышляйте о смысле жизни и о посмертной жизни, читайте в Библии книги Притчей, Екклесиаста, Нагорную проповедь (Матф. 5–7).

## Блуд

Блуд – это не только внебрачные связи, но в первую очередь состояние, при котором человеком овладевает постоянная, навязчивая потребность в близких отношениях. Когда настроение находится в полной зависимости от интимной жизни, перед которой меркнут все остальные радости, а секс становится единственным средством для снятия тревоги и внутреннего напряжения. При этом отказ одного из супругов от близости у второго может вызвать панику и даже ужас, агрессию и многие другие негативные эмоции. Особый колорит в эту страсть вносит фактор риска, любовный треугольник, желание новизны. При этом любовь опускается на уровень навязчивых эротических мыслей, которые изматывают и истощают.

Плоды блуда, это раздражительность и тревожность, неуверенность в себе и депрессия, ревность, разрушение семьи и потеря друзей, импотенция и фригидность, венерические заболевания, другие урологические, и гинекологические проблемы, СПИД, старческое слабоумие.

Некоторые врачи ошибочно полагают, что отсутствие сексуальной жизни вредно для здоровья, но на самом деле вред приносит не отсутствие близости, а переизбыток в организме половых гормонов. Этот переизбыток возникает вследствие эротических мыслей и мечтаний, подпитываемых любовными романами и эротическими фильмами. Проявляется же избыток половых гормонов в скованности и напряженности, в ощущении тревоги и неуверенности в себе, в страхе одиночества, а также в сильном влечении к интимной близости.

Чтобы не возникал избыток половых гормонов, при появлении эротических мыслей или мечтаний постарайтесь переключать своё внимание на духовные ценности, молитвы, либо на какие-то житейские заботы. Освободиться от этой страсти помогает активный образ жизни, большие физические нагрузки. В фильме «Укрощение строптивого» персонаж Челентано всю ночь колот дрова.

И, конечно же, огромное значение имеет пост, молитва и таинства церкви. Если вы будете загружать себя физическим трудом и сможете освободить свой разум от эротических мыслей и мечтаний, содержание половых гормонов в организме уменьшится, и вы станете свободными от навязчивых желаний.

Для супругов в Библии нет запрета на близкие отношения, апостол Павел говорит: «Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а [потом] опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1 Кор. 7:3–5). Также защитой от блудной страсти является соблюдение утверждённых церковью постов. Много полезных советов по этой теме вы сможете найти в Притчах Соломона.

## Гордыня, тщеславие

Гордыня является матерью всех пороков. Возникает из-за узости мышления, ложного ощущения собственной силы и извращённой системы ценностей, в которой на первое место выходит собственное Я. Горделивые люди не умеют прощать, из-за чего не редко ломаются судьбы. Александр Мень сравнивает гордыню с ширмой, за которой скрывается неуверенный в себе человек.

Недоброжелатели нередко пользуются таким состоянием человека, и их лесть и обман незаметно одурманивают разум гордеца, создавая у него иллюзию собственного величия и совершенства. Искажается связь с реальностью, теряется критическое отношение к себе, в результате человек незаметно приближается к пропасти, к крушению своих планов и положения в обществе, к старческому слабоумию. Поэтому преподобный Нил Синайский называет гордость водяным пузырьём, надутым суетным о себе мнением, который, если только дунуть, обращается в ничто.

Одним из проявлений гордыни является тщеславие. Важнейшей целью тщеславного человека является получение от окружающих его людей положительной оценки своих действий, естественное желание творить добрые дела подменяется желанием получения почестей. И лишь ради этих почестей, а не желания искренней помощи другим людям и собственного совершенствования, тщеславный человек готов создавать видимость активной деятельности.

В той или иной мере гордыня и тщеславие присущи каждому из нас. Сложность же освобождения от этих страстей заключается в том, что они лишают возможности трезво оценивать своё поведение.

Чтобы иметь реальное представление о себе, прислушивайтесь к мнению о вас окружающих и учитесь при необходимости принимать критику. Также для освобождения от этих недугов важно отличать искренность от лести, трезво оценивать своё поведение и способности. И как только у вас вдруг появится мысль о том, что вы лучше кого-то из людей, знайте, у вас появилась проблема, связанная с гордыней. Иисус говорит, что: «Всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится» (Лк. 14:11).

## Уныние, печаль

На первый взгляд кажется странным, почему старцы называют печаль и уныние грехом? Ведь унылый человек никому не мешает, он просто страдает, а церковь вместо того, чтобы его пожалеть, почему-то ставит его в один ряд с блудниками и гордецами! Ведь от того, что он печалится, плохо лишь ему самому! Он никого не обижает, не крадёт, он лишь потерял невидимую нить, связывающую его с радостью. И, тем не менее, мудрые старцы называют уныние смертным грехом.

Безусловно, унылый человек нуждается в помощи, но жалость принесёт ему мало пользы. Стоит ли жалеть того, кто при изобилии пищи не хочет приложить усилие, чтобы поесть, и остаётся голодным? В таком состоянии пребывает и душа унылого человека – при изобилии духовной пищи она страдает от голода.

Человек ощущает одиночество, тоску, депрессию, доводящую до отчаяния, у него помрачается разум, появляются мысли о смерти, вследствие этого истощаются защитные силы организма, формируются тяжёлые и неизлечимые болезни, в том числе и онкологические, совершаются самоубийства.

Уныние, как и многие другие страсти, поражает волю и лишает человека желания действовать. Теряется вера в мечту, человек опускает руки и вместо того, чтобы бороться за счастье, замыкается в себе и воспринимает жизнь в мрачно-серых тонах.

Женщине, находившейся в унынии, звучание Лунной сонаты напоминало похоронный марш и вызывало тревогу. Спустя несколько лет она освободилась от своего недуга и уже с наслаждением слушала всё ту же Лунную сонату.

Но как освободиться от уныния? Казалось бы, это сделать несложно, нужно просто взять себя в руки, отогнать тревожные мысли, переключить внимание на позитивные эмоции, заняться спортом, и тогда от уныния не останется и следа. Но на практике от подобных действий унылому человеку вряд ли станет легче. Его душа истощена и страдает от голода, поэтому одним лишь усилием воли от уныния освободиться сложно. И кому-то на этом пути сможет помочь психолог, а кому-то вера. Ведь источником душевных сил является Творец. В Ветхом Завете повествуется о том, как Бог в пустыне питал манной небесной израильтян. Манна является символом благодати, которой Он и теперь щедро питает каждого из тех, кто обращается к Нему за помощью! И это не пустые слова! Искренне верующие люди даже в самых суровых обстоятельствах в своей душе ощущают покой и теплоту Божьего присутствия.

Унылого же человека можно сравнить с тем, кто бредёт по полю, покрытому благодатью, прекраснейшей пищей для души, но не замечает этой пищи и, сетуя на свою горькую судьбу, топчет благодать ногами, оставляя свою душу голодной.

Более подробно о причинах возникновения уныния см. раздел «Если у вас депрессия».

## Гнев

Гнев, также является симптомом язв души. В основе гневливости лежит инфантильность, приводящая человека к внутреннему конфликту между желаемым и действительным. Не всегда человеку удаётся достигать своих целей, а нести груз поражений не каждому под силу. Гневливость же позволяет скидывать этот груз со своих плеч на плечи родных и близких либо тех, кто послабее или просто случайно попал под горячую руку. Например, на работе накричал начальник, тем же ответить ему не получается, зато придя домой, можно из-за какой-нибудь мелочи сорвать свой гнев на жене, пнуть ногой собаку, накричать на сына и успокоиться.

## **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.