

ПУТЬ СТОИКА

УИЛЬЯМ ИРВИН



СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ,
ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА
И БЛАГОРАЗУМИЕ ПЕРЕД
ЛИЦОМ ИСПЫТАНИЙ

Путь стоика. Античная мудрость на каждый день

Уильям Ирвин

**Путь стоика. Сохранить
спокойствие, твердость
характера и благоразумие
перед лицом испытаний**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.9
ББК 88.3

Ирвин У.

Путь стойка. Сохранить спокойствие, твердость характера и благоразумие перед лицом испытаний / У. Ирвин — «Эксмо», 2019 — (Путь стойка. Античная мудрость на каждый день)

ISBN 978-5-04-178107-1

Со стойкостью и достоинством переживать трудные времена – ценное качество, необходимое каждому человеку XXI века. Сегодня многие блага цивилизации люди стали воспринимать как должное и легко выходят из себя из-за сущих пустяков. Что уж говорить, если им предстоит настоящее стоическое испытание?! Уильям Ирвин, профессор философии и популяризатор стоицизма, предлагает стратегию стоического испытания как эффективного средства преодоления препятствий, неминуемо встречающихся на пути каждого. Одной из главных мудростей стоиков было умение ценить каждый момент жизни, а удары судьбы воспринимать как шанс стать лучше и достойнее. Книга Уильяма Ирвина – это практическое руководство для развития самообладания, бесстрастия, уверенности и других стоических добродетелей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-178107-1

© Ирвин У., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие научного редактора	7
Вступление. День в аэропорту	9
Часть I. Как справляться с жизненными трудностями	13
Глава 1. Неприятности: когда жизнь поворачивается к нам спиной	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16



Уильям Ирвин
Путь стоика. Сохранить
спокойствие, твердость характера и
благоразумие перед лицом испытаний

Посвящается Лоретте Лоэб, так настойчиво учившей меня мужеству и доброте

William B. Irvine
THE STOIC CHALLENGE
Copyright © 2019 by William B. Irvine

© Богданов Сергей, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Предисловие научного редактора

Сегодня стоическая философия по разным причинам интересует множество людей и находит массу последователей. Рожденная две с половиной тысячи лет назад в Древних Афинах, она неожиданно оказывается актуальной в наши дни. Не в последнюю очередь популярность ей принесли труды таких авторов, как Уильям Ирвин, Массимо Пильюччи и Тони Лонг. Благодаря их работе человек, не имевший счастья окончить философский факультет, может узнать о том, что мудрость стоиков – это не только предмет дискуссий седых профессоров, спорящих о смутно понятных терминах, но и вполне прикладная дисциплина для повседневной жизни – ровно то, что подразумевалось под этим термином в Античности.

По всему миру открыли двери сотни стоических сообществ; таковые есть и в Москве, и в Санкт-Петербурге. Ежегодно проводится общая конференция Stoicon, посвящённая стоицизму, а также локальные конференции Stoicon-X. На 2021 год московское сообщество провело три конференции, и первую провели петербургские стоики; в.п.с. имел честь присутствовать на каждой.



Постоянно публикуются материалы, связанные с актуальными темами – стоицизм и тюрьма, стоицизм и феминизм, стоицизм как психологический тренинг.

Одна из важнейших современных работ – книга американского философа Уильяма Ирвина «Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века», в которой он последовательно разобрал труды античных авторов, писавших о стоицизме. Ирвин предпринял попытку рассказать, как современному человеку можно улучшить если не условия жизни, то собственное мироощущение и привести его в соответствие с пониманием античных стоиков о благой жизни.

Книга же, что у вас в руках, – практическое руководство, содержащее упражнения в самообладании, бесстрастии, наслаждении полнотой жизни и других стоических добродетелях.

Непредсказуемый XXI век не перестает преподносить сюрпризы.

Давайте же сообща встречать их с иронией и стоицизмом!

Иван Митрофанов, классический филолог, префект московского стоического сообщества

Вступление. День в аэропорту

Я совершал перелет через Соединенные Штаты и был вынужден сделать пересадку в Чикаго. Самолет, который должен был доставить меня домой, задерживался в связи с погодными условиями. Когда он наконец прибыл, нас пригласили на борт, но, как только мы заняли свои места, нас попросили покинуть самолет. Нам сказали, что люк грузового отсека не работает должным образом. После того как мы просидели пятнадцать минут в терминале, нас попросили вернуться на борт, что мы с радостью и сделали.

Десять минут спустя борпроводница сделала еще одно объявление. После того как у них получилось закрыть люк грузового отсека, кто-то из бригады наземного обслуживания обнаружил, что на борт не попал один чемодан. Он открыл люк, чтобы его занести, но опять не смог его закрыть. Другими словами, незначительная проблема обернулась серьезными затруднениями. Нас вновь попросили покинуть самолет.

В терминале сотрудник аэропорта сообщил, что нам собираются предоставить другой самолет, но вскоре после этого объявил, что уже слишком поздно и до утра самолета не будет. Среди пассажиров пронесся гул неодобрения. Затем он заверил, что нас разместят за счет авиакомпании в соседнем отеле, – заявление, встреченное еще большим количеством недовольных возгласов. Должен признаться, я был среди тех, кто роптал, но потом я понял, что происходит: это событие подстроили стоические боги специально, чтобы меня испытать. «Игра началась!» – сказал я, ни к кому конкретно не обращаясь.

Я отреагировал таким образом, потому что на собственном опыте убедился: если воспринимать неприятность как испытание – а точнее, предположить, что стоические боги устроили эту напасть специально для того, чтобы проверить мою стойкость и находчивость, – можно снизить связанные с ней эмоциональные издержки и одновременно увеличить вероятность того, что выход из затруднительной ситуации будет найден. Здесь уместно кое-что прояснить.

Для начала следует отметить, что я не состою в какой-то таинственной религиозной секте. Вовсе нет – я являюсь современным приверженцем античной философии. Если говорить точнее, то я практикующий стоик, в том смысле, что решил жить в двадцать первом веке в соответствии с жизненными принципами, разработанными две тысячи лет назад такими философами-стоиками, как Марк Аврелий, Сенека и Эпиктет.

И в своем выборе я не одинок. Все большее число людей понимает, что им не хватает того, что древние философы называли бы *философией жизни*¹. Такая философия говорит о подлинных ценностях человеческой жизни и предлагает стратегию их обретения. Если вы пытаетесь жить без подобной философии, вы прокладываете свой путь наугад. В результате ваши каждодневные усилия, скорее всего, будут бессистемными и жизнь будет прожита напрасно. Какое расточительство!

Важно понимать, что стоицизм не является религией: он ставит во главу угла не жизнь после смерти, но время, проведенное на Земле. Тем не менее следует добавить, что стоицизм не противоречит целому ряду религий, включая христианство и ислам. И в этой связи необходимо сделать еще одно уточнение. Выше я упомянул стоических богов. Я не верю, что эти боги в действительности существуют как физические или даже как духовные сущности. Для меня они – вымышленные существа. Обращаясь к ним, я могу трансформировать то, что большинству людей представляется всего лишь досадной неприятностью, в своего рода «игру разума». Это

¹ Не следует путать с термином «философия жизни» (*нем.* Lebensphilosophie) – иррационалистическим течением в европейской философии, получившим преимущественное развитие в Германии в конце XIX – начале XX века. Возможно, здесь лучше было бы сказать «философия для жизни». (*Прим. науч. ред.*)

позволяет мне реагировать на неурядицы, не испытывая при этом раздражения, недовольства или уныния.

Я практикующий стоик, в том смысле, что решил жить в двадцать первом веке в соответствии с жизненными принципами, разработанными две тысячи лет назад такими философами-стоиками, как Марк Аврелий, Сенека и Эпиктет.

Те, кому в качестве психологической стратегии не нравится взывать к воображаемым богам, могут вместо этого апеллировать к воображаемому инструктору или учителю – эффект будет равноценным. Те же, кто действительно верит в Бога, могут исходить из предположения, что эти испытания посланы им Господом (или, если они мусульмане, Аллахом), что уже делают многие христиане и мусульмане. Далее в этой книге я еще вернусь к интеллектуальной игре «стоические испытания», стоящих за ней психологических исследованиях и дам совет, как лучше всего в эту игру играть, но сначала позвольте мне закончить историю про аэропорт.

Нам раздали гостиничные ваучеры и велели идти к выходу ждать автобус до отеля. Мы сели в автобус и вскоре прибыли к месту назначения. Отстояв в очереди к стойке регистрации, я получил ключ от своего номера и направился туда, где, как я предполагал, мне удастся поспать в лучшем случае четыре часа. Чтобы добраться до своей комнаты, мне пришлось петлять по коридорам и подниматься на лифте, а попав наконец в нее, я увидел полный беспорядок.

Не будь я стоиком, я тут же разразился бы праведным гневом: «Ну не идиоты ли? Что они себе позволяют!» Однако, рассматривая это как часть испытания, уготованного стоическими богами, я подумал совершенно иначе: «Хитро придумано! Не ожидал. Изящный ход, стоические боги!» Я вернулся к стойке регистрации и объяснил ситуацию администратору.

Мой гнев был бы понятен кому угодно, включая самого администратора. Но стоило ли из-за этого злиться? Очевидно, что нет, если я дорожу своим самообладанием. Мне также помогла сохранять спокойствие мысль о том, что администратор вовсе не злоумышленник, а просто рядовой игрок в том вызове, что бросают мне стоические боги.

Администратор дал мне ключ от другого номера, заверив, что «он должен быть убран». Этот прогноз оправдался. Я выспался, как мог, и рано утром спустился вниз, чтобы погрузиться в гостиничный автобус, готовый доставить нас обратно в аэропорт. В нем находились в основном пассажиры моего отмененного рейса, и всю поездку они наперебой кляли авиакомпанию, аэропорт и отель. Наблюдая за всем этим, я радовался тому, что не нахожусь в таком же обозленном состоянии.

На фоне этих разговоров я размышлял о том, насколько же избалованы мы, люди двадцать первого века. Посмотрите на нас: мы едем в автобусе с кондиционером, направляющемся в аэропорт с кондиционером, чтобы лететь через всю страну на самолете с кондиционером. Если в полете мы почувствуем жажду, нам принесут напитки на выбор, а если рейс будет достаточно долгим, нам предложат еду. Если захочется в туалет – пожалуйста, вот он, в конце прохода. Мало того, там наверняка будет туалетная бумага.

Интересно, что бы подумали о нас первые поселенцы Америки? Порой и им приходилось пересекать страну от края до края, но это были путешествия с фургонами на конной тяге, многими неделями дорожных неудобств, да еще и риском натолкнуться на враждебно настроенных (по вполне понятным причинам) коренных местных жителей. Да, в этих фургонах места для ног было больше, чем в современных самолетах, но многие из первых поселенцев шли за ними пешком, а не ехали, возможно, чтобы избежать дополнительной нагрузки на свои и без того тяжело груженные повозки. Или просто не хотели трястись на дорожных ухабах. Ведь в те времена не было не то что суперхайвеев, во многих местах и дорог-то как таковых не было. Да, и чтобы не забыть, в этих многонедельных путешествиях не бывало ни туалетов, ни туалетной

бумаги! То, что испытываем мы, современные авиапутешественники (даже с учетом наших недавних злоключений), показалось бы первым поселенцам настоящим чудом. Тем не менее мы жалуемся на дискомфорт и несправедливость жизни.

Предоставленный нам запасной самолет взлетел и приземлился без каких-либо происшествий. По прилету в аэропорт родного города я нашел свою машину там, где ее оставил (уф!), и поехал домой, не встречая на своем пути ни метафорических, ни реальных преград. Прибыв домой, я решил, что испытание закончено, так что можно оценить свои достижения. Я подумал, что довольно неплохо справился и оставался спокойным и собранным вопреки всем преподносимым вызовам. Поэтому я чувствовал себя победителем. «Запишем еще одно очко в мою пользу», – сказал я, ни к кому конкретно не обращаясь. Сомнительно, чтобы мои попутчики вышли из наших перипетий с таким же оптимистичным настроем, решил я. Я использовал эту стратегию «неприятность – ответная реакция» неоднократно с аналогичными результатами.

Расстраиваться или злиться, не получая желаемого, для многих людей совершенно естественно – это происходит автоматически. К счастью, существует и альтернативная реакция. Она проста и чрезвычайно эффективна. Я называю ее *стратегией стоического испытания*: столкнувшись с неудачей, нам следует относиться к ней как к проверке нашей стойкости и находчивости, которую придумали и предложили нам вышеупомянутые воображаемые стоические боги. Они подкидывают нам такие сюрпризы не с целью усложнить нашу жизнь, но для того чтобы сделать ее лучше.

Я понимаю, что это звучит парадоксально, но поверьте, на последующих страницах я объясню, почему нам стоит быть благодарными за то, что нас подобным образом испытывают.

Столкнувшись с неудачей, нам следует относиться к ней как к проверке нашей стойкости и находчивости, которую придумали и предложили нам воображаемые стоические боги.

Как следует из названия, стратегию стоического испытания изобрели древние философы-стоики. Да, родоначальники стоицизма были философами, но нужно помнить, что в Древнем мире сфера профессиональных интересов философов была довольно широка. Помимо того, что мы сегодня называем философией, они также занимались физикой, биологией, математикой, логикой и психологией. Стоики внесли значительный вклад в каждую из этих областей знания, но достигнутое ими в психологии особенно впечатляет. В самом деле, стратегия стоического испытания основана на их понимании феномена под названием *эффект обрамления (фрейминга)*, заново открытом современными психологами: то, как мы мысленно характеризуем ситуацию, оказывает глубокое влияние на то, как мы реагируем на нее эмоционально.

Стоики осознали, что человек обладает значительной гибкостью в интерпретации переживаемых им ситуаций. Если говорить точнее, они обнаружили, что, думая о жизненных трудностях как о проверке нашего характера, мы можем кардинально изменять нашу эмоциональную реакцию на них. В частности, мы можем развить способность сохранять спокойствие даже перед лицом очень серьезных неудач, а это, в свою очередь, может иметь колоссальное влияние на качество нашей жизни.

Следует добавить, что многие люди имеют неверное представление о стоиках. Они считают, что это были бесстрастные личности, поставившие себе целью непреклонно принимать все уготованное им жизнью. Но это не так. Стоики стремились не изгнать эмоции из своей жизни, а скорее свести к минимуму количество испытываемых *негативных* эмоций, таких как, например, разочарование, гнев, горе и зависть. Они ничего не имели против переживания положительных эмоций, включая удовольствие и даже восторг.

Стоиков следует считать не унылыми личностями, а вечными оптимистами, обладавшими даром оценивать жизненные события с положительной стороны. Вместо того чтобы

испытывать разочарование и гнев от свалившегося на них несчастья, они скорее находили немалое удовлетворение в том, что успешно справлялись с возникшим в результате этих трудностей испытанием.

Возникает соблазн описать стойков как людей терпеливых, и они действительно таковыми были, но тут уместно сделать одну оговорку. В одном из своих значений *терпеливый* – это человек, способный переносить неурядицы безропотно. Однако это не то, что делали стоики. Цель их состояла не в том, чтобы, *терпя* поражение, оставаться спокойным, но в том, чтобы *проходить через трудности без страданий*. А это важное различие.

Эта книга представляет собой упражнение в том, что можно назвать стоицизмом двадцать первого века. На последующих страницах я слил воедино советы, данные философами-стойками первого века, такими как Сенека и Эпиктет, с исследованиями, проведенными в конце двадцатого века такими психологами как Амос Тверски и Даниэль Канеман.

Стойки стремились не изгнать эмоции из своей жизни, а скорее свести к минимуму количество испытываемых негативных эмоций, таких как, например, разочарование, гнев, горе и зависть. Они ничего не имели против переживания положительных эмоций, включая удовольствие и даже восторг.

Отдельных представителей научного сообщества возмутит подобное вмешательство в классический стоицизм. Для этих людей стоицизм сродни бесценной древней реликвии – чему-то, что должно храниться в герметично запечатанной витрине музея, где ее можно рассмотреть, но нельзя потрогать. Напротив, я обращаюсь со стоицизмом как с инструментом, который (хотя и нуждается в заточке после длительного простоя) до сих пор является не только полезным, но и способным оказывать чрезвычайно благотворное воздействие на современную жизнь.

Стоит добавить, что сами стойки, скорее всего, не возражали бы против моего «осовременивания» их учений. Особенно одобрил бы это Сенека. Ведь именно он писал: «Выслушай наше мнение. Только не подумай, что «наше» – это мнение кого-то из маститых стойков, к которому я присоединяюсь: дозволено и мне иметь свое суждение» (1). Я не претендую на столь же глубокие философские идеи, как у Сенеки, но мне доступно то, чего не было у него, а именно открытия научной психологии о природе человеческого сознания, сделанные в конце двадцатого века. Далее я применю эти идеи на практике, анализируя и объясняя то, как стратегия стоического испытания помогает справляться с возникающими трудностями.

Я начну с описания бед, которым все мы подвержены, и различных способов того, как мы обычно на них реагируем. Многие люди раздражаются, злятся, испытывают тревогу или даже уныние. Другие же преодолевают невзгоды без излишнего волнения. Как им это удастся? И можем ли мы последовать их примеру?

Затем я исследую психологию злключения: почему они оказывают на нас подобное эмоциональное воздействие? Я покажу, как, вместо того чтобы считать неурядицы просто неудачным опытом, мы можем превратить их в испытание нашей стойкости и изобретательности. Мы увидим, что подобное переосмысление способно оказать огромное влияние на то, как мы на них реагируем. Вместо того чтобы испытывать смесь гнева и тревоги, мы с удивлением обнаружим, что с энтузиазмом принимаем вызов, предстающий в лице обрушившихся на нас невзгод.

И, наконец, я покажу, как применение нами стратегии стоического испытания не только облегчает нашу жизнь, но и делает ее лучше, а когда придет время покинуть этот мир – поможет нам достойно умереть.

Мы можем развить способность сохранять спокойствие даже перед лицом очень серьезных неудач, а это, в свою очередь, может иметь колоссальное влияние на качество нашей жизни.

Часть I. Как справляться с жизненными трудностями

Глава 1. Неприятности: когда жизнь поворачивается к нам спиной

Иногда все в жизни идет гладко, даже великолепно, а потом, как гром среди ясного неба, возникает препятствие. Это может произойти на работе, на отдыхе, дома или (как в случае с моими неурядицами в аэропорту) в путешествии. Продуманный вами план больше не может быть реализован, а значит, придется разрабатывать новый.

В обычной жизни вы сталкиваетесь с целым рядом неприятностей. Вы можете поранить палец, или в тостере подгорит хлеб для завтрака. Вы можете оказаться без зонта под дождем или застрять в пробке и опоздать на работу. Но все это – мелкие невзгоды, всего лишь досадные помехи, небольшие накладки в вашей повседневной жизни. Простуда станет уже проблемой посущественней, если она нарушит ваши планы на несколько последующих дней. Неожиданная потеря работы почти наверняка будет считаться крупным несчастьем, поскольку вынудит вас изменить большинство планов на ближайшие месяцы. Однако все эти проблемы легко перекрываются смертью близкого человека, новостью о том, что вы больны смертельным недугом, или арестом за преступление, в котором вы не повинны, или даже за то, что действительно совершили.

Вы можете предположить, что ваша смерть относится к серьезным бедам, но так ли это, зависит от того, что происходит после нее. Предположим, что жизни после смерти не существует. В таком случае ваша смерть может стать утратой для ваших близких, но не явится поражением для вас. Если уж на то пошло, в отсутствие загробной жизни смерть не потребует смены ваших планов; она просто будет означать, что ничего планировать не надо.

Если же загробная жизнь существует, смерть может восприниматься как некая заминка. Если верить в реинкарнацию, возможно, вы вернетесь человеком, и в этом случае ваша смерть означает еще один век преодоления неудач, что само по себе может рассматриваться как большая неприятность. А если вы вернетесь не человеком, а, скажем, комаром, вы столкнетесь с целым комплексом совершенно иных задач – хотя, вероятно, у вас не будет достаточно интеллекта, чтобы воспринимать их в качестве бедствий.

Предположим, однако, что жизнь после смерти представляет собой не перевоплощение в другое тело, но продолжение существования в качестве себя. Если после смерти вы попадете в ад, то ваша смерть будет являться самой большой бедой из всех возможных. Если же вам предназначен рай, в таком случае вы скорее сочтете смерть не несчастьем, но крупным успехом – не поражением, а победой, так сказать, – коль скоро она повлечет за собой несравненно более предпочтительное существование.

Однако неясно, будете ли вы в раю счастливы вечно. Дело в том, что, попадая туда, вы берете с собой и свои личные свойства, включая, весьма вероятно, и склонность принимать то, что имеете, как данность. Это означает, что в скором времени вы начнете воспринимать совершенство райской жизни как должное, и, следовательно, она перестанет доставлять вам наслаждение. Возможно Бог в своей безграничной мудрости и устроит так, что в раю вы все же будете испытывать небольшие трудности просто ради того, чтобы не избаловать вас.

Аналогичным образом и сатана (если он существует), вероятно, понимает, что ад, в котором возможны неудачи, будет еще более inferнален. Поэтому он предпримет шаги для того, чтобы обреченные не считали свою ситуацию безнадежной. А именно он может время от вре-

мени посылать им луч надежды просто для того, чтобы затем нанести удар, жестоко его отбрав.

Иногда бедствия посылает нам сама природа. На пути вашей машины может оказаться олень, и в результате она придет в полную негодность. Бывает и так, что из-за бури вы на неделю остаетесь без электричества. В течение этой недели вы обнаружите, что уже давно принимали как должное присутствие в своей жизни электричества. А после того как подача электроэнергии будет восстановлена, вы (если будете внимательны к себе) с большой вероятностью обнаружите, как мало времени понадобится, чтобы начать вновь воспринимать его как данность.

Однако в большинстве случаев на вашем пути встает не природа, а другие люди. Чаще всего они делают это, не намереваясь причинить вам вреда. К примеру, неопытный официант может перепутать ваш заказ. Или, чтобы увернуться от оленя, другой водитель резко бросит свою машину в сторону (пытаясь таким образом избежать неприятностей сам), а в результате вынудит маневрировать вас, что закончится аварией и, соответственно, финансовыми потерями и, возможно, ущербом для здоровья.

В иных случаях люди доставляют вам неприятности сознательно. Например, в виде наказания дочери за плохую успеваемость отец может на месяц лишить ее права брать его машину, чтобы покататься. Для нее это может показаться самой худшей бедой из всех возможных. Аналогичным образом кто-то может вас серьезно огорчить, обчистив ваши карманы. Возможно, он сделал это, потому что во время покупки наркотиков его самого обокрали, и в этом случае ваше несчастье обернулось выходом из незавидного положения для него. Другими словами, не исключено, что неприятности заразны точно так же, как и болезни. И, наконец, другой человек может заставить вас страдать просто из вредности: возможно, в детстве вам случилось отбирать у брата или сестры любимую игрушку, чтобы насладиться их плачем.

Если вы злитесь на досадившего вам человека, полезно припомнить, что, хотя другие люди и виноваты во многих ваших бедах, равным образом и вы являетесь причиной многих их несчастий. Да, они вас раздражают, но допустите (просто допустите) и то, что точно так же раздражаете их и вы. В частности, их может раздражать то, насколько вы раздражительны. Этот факт легко ускользает от внимания, поскольку вы более остро воспринимаете проблемы, доставленные другими людьми, чем проблемы, которые сами доставили им. Одним из признаков зрелости является понимание того, насколько вы (вольно или невольно) осложняете жизнь окружающим. Таким образом, по словам Сенеки, важно не забывать: «Нам приходится жить дурными среди дурных. Единственно, что может обеспечить нам покой, – это договор о взаимной снисходительности» (2).

В отношении переживаемых вами неприятностей также следует помнить, что, если бы вы составили список принесших вам несчастья людей, вам пришлось бы внести в него и себя, причем, возможно, под первым номером. Большинство переносимых вами невзгод являются результатом плохого планирования с вашей стороны: в вашей машине может кончиться бензин, потому что, прежде чем отправиться в поездку, вы не проверили, сколько топлива осталось в баке. Или из-за того, что вы в последний день отпуска не завели будильник, проспали и опоздали на самолет домой. В иных случаях вас настигают беды в результате принятых вами неразумных решений. Например, отказавшись от прививки, вы можете заболеть опоясывающим лишаем.

Если вы злитесь на досадившего вам человека, полезно припомнить, что, хотя другие люди и виноваты во многих ваших бедах, равным образом и вы являетесь причиной многих их несчастий.

Существует тесная связь между невзгодами и желаниями: будет ли человек воспринимать нечто в качестве несчастья, зависит от того, чего он хочет; и степень страданий определяется тем, насколько сильно этого хочет человек. Для многих людей простуда просто досад-

ная неприятность, но для марафонца, годами готовившегося к выступлению на Олимпийских играх, простуда перед состязаниями обернется серьезным поражением. Аналогичным образом, если два передних зуба потеряет шестилетняя девочка, то, вероятнее всего, она сочтет это не неудачей, но обрядом посвящения во взрослую жизнь и шансом получить награду от Зубной феи. Однако, утратив передние зубы утром дня вашей свадьбы, вы почти наверняка расцените это как полную катастрофу.

Помня о наличии взаимосвязи между несчастьями и желаниями, можно говорить, что, не будь у человека способности испытывать желания, не было бы и никаких несчастий. И наоборот: для того, кому нужно, чтобы все было идеально, неприятности будут привычным явлением в его, вероятно, очень несчастном существовании. К этому можно добавить, что человек с необычными желаниями будет подвержен нетипичным неприятностям. Большинство тонущих сочтут появление спасателя подарком судьбы, но для человека, пытающегося покончить жизнь самоубийством, оно будет означать полную неудачу.

Количество сваливающихся на вашу голову ударов зависит, как я уже говорил, от того, насколько вы предусмотрительны. Дни легкомысленного человека, скорее всего, наполнены непредвиденными препятствиями, и в результате он, вероятно, считает свою жизнь печальной и несправедливой. Не будь он таким беспечным, то понял бы причину своих бед.

Осмотрительные люди, напротив, минимизируют количество испытываемых ими неприятностей путем познания того, как устроен мир, впоследствии используя эти знания для планирования собственной деятельности. Однако, как бы тщательно они ни планировали свое будущее, время от времени жизнь подбрасывает трудности и им: у их полностью заправленного и недавно отремонтированного гибридного автомобиля зависает бортовой компьютер, и он встает на автостраде в час пик.

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.