

18+

ЕВГЕНИЙ ДЕРГУНОВ

---

# Как жить, как учиться, как работать?



# Евгений Евгеньевич Дергунов

## Как жить, как учиться, как работать?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68509697](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68509697)  
ISBN 9785005926807*

### **Аннотация**

Перед вами не просто интересная и полезная книга об учебной и трудовой деятельности. Это настоящий учебник жизни для современного человека двадцать первого века. В ней даются ответы на множество вопросов, начиная от выбора профессии и заканчивая определением перспективных жизненных стратегий.

# Содержание

Глава 1.	6
Чему учит и не учит школа?	9
Как жили люди в Древнем мире?	12
Нравственные и религиозные истины «Махабхараты»	15
Размышления и поучения императора От Владимира Мономаха	19 23
Глава 2.	27
Какое назначение человека?	28
Устройство человека и его главные части и системы	31
Нужно только желание и сила воли	34
Какая нужна физкультура?	36
Китайская даосская система оздоровления и развития	38
Что взять из учения «йоги»?	41
Что есть и что пить?	43
Что делать с чувствами и эмоциями?	46
Как стать умнее?	51
Какой идеал человека?	54
Глава 3.	60
Что такое человеческая жизнь?	62
В чем смысл человеческой жизни?	65

Мистический религиозный смысл жизни	70
Главные виды и направления жизни и деятельности	74
Конец ознакомительного фрагмента.	75

**Как жить, как  
учиться, как работать?  
Евгений Евгеньевич  
Дергунов**

© Евгений Евгеньевич Дергунов, 2022

ISBN 978-5-0059-2680-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Глава 1.

## Где взять учебник жизни?

В молодые годы меня не очень увлекали всякие развлечения и приключения. Меня интересовали философские размышления и блуждания сознания в поисках ответов на важные и даже сверхважные вопросы человеческой жизни. Среди таких вопросов: «Как жить человеку?», «К каким целям стремиться?», «В чем смысл жизни человека и человечества?».

Я размышлял, блуждал и даже мучился и других окружающих старших товарищей мучил. А мне говорили: «Нечего разными заумными проблемами голову забивать. Лучше полезные делами занимайся, работай, деньги зарабатывай. А со всякими философскими вопросами в библиотеку обращай».

Прихожу в библиотеку и спрашиваю: «Есть ли у вас учебник жизни? Чтобы прочесть и понять, как по жизни идти, к каким целям стремиться?» А мне отвечают: „Нет такого учебника. Но можно рекомендовать прочесть нашего великого вождя и учителя Ленина «Задачи союзов молодежи». А есть еще учебник по научному коммунизму.

Я, конечно, огорчился, расстроился. Но делать нечего. Преступил к чтению. рекомендованной литературы. Первым

делом изучил речь Ленина на Третьем съезде Коммунистического союза молодежи. Узнал, что еще в 1920 году Ленин поставил перед молодежью задачу: «Учиться, учиться и учиться!» Но не просто изучать школьные предметы. Владимир Ильич Ленин говорил о необходимости «освоить все богатство знаний, выработанных человечеством». И по мере освоения использовать их в личной жизни, в трудовой жизни, в строительстве нового коммунистического общества.

А что о жизни человека и общества говорилось в учебнике «Научный коммунизм»? А там говорилось о громадной задаче воспитания и формирования нового высоко сознательного человека, которому чужд эгоизм, лень и негативное отношение к труду. Человек должен стремиться стать лучше, воспитывать себя и двигаться в направлении превращения труда в первую жизненную потребность. И тогда все люди станут обладать коммунистической сознательностью и восторжествует великий принцип: «От каждого по способностям, каждому по потребностям.»

**Лично я с коммунистическими целями и идеалами был согласен. И помогать партии в формировании новых сознательных людей был готов. А еще пришел к важному выводу, что и свою собственную большую цель надо иметь. А почему бы не избрать в качестве такой цели создание учебника жизни? А потом после создания такого учебника предложить изучение в школах нового предмета с универсальным названи-**

**ем «Основы жизни и практической деятельности человека».**

# Чему учит и не учит школа?

Что, в конечном счете, должно быть итогом обучения молодежи в школе? А итогом должны быть образованные молодые люди, готовые к взрослой жизни и имеющие знания того, как жить, как работать, умеющие ставить большие цели и бороться за их реализацию.

А чему учит традиционная школа, какие знания дает молодым людям? А учит она, в основном, таким далеким от практической жизни предметам, как математика, физика, химия. Например, изучил человек теорию математического дифференцирования, узнал физический состав атомов и молекул, понял сущность химических процессов на земле и на солнце. Все это хорошо, только очень далеки эти знания от практической жизни людей. И никак их в реальной жизни не используешь, в выборе жизненных целей они никак не пригодятся.

Однако, традиционные предметы изучаются в школе не зря. В частности, математика пригодится будущим ученым – математикам в научных исследованиях. Физика пригодится будущим конструкторам самолетов в создании новых летательных аппаратов. Да и людям других профессий знания основ математики и физики не помешают. Не должен современный человек быть лишен знания основных духовных богатств, созданных человечеством на протяжении сво-

ей долгой истории.

**Стал я дальше размышлять о том, почему все-таки далеки традиционные школьные предметы от практической жизни взрослого человека. Почему никто не додумался предложить в школе изучение «Основ жизни и практической деятельности»? Может, не хотят наши ученые создать для такого нового важного и полезного предмета учебник или учебное пособие? Оказывается дело вовсе не в нежелании или нехотении. Просто нет в системе научных знаний комплексной науки о человеке и его практической жизни. Анатомия человека есть, физиология человека есть, психология человека есть. А единой комплексной науки нет.**

Однако, кое – что все – таки есть. Есть важная часть и направление общего познания, которое называется философией, А внутри философии существуют общие и частные теории и концепции человека и его жизни. В частности, еще в Античном мире древнегреческий мудрец Диоген создал концепцию аскетизма, которая предписывала человеку не гнаться за удовольствиями и материальными благами, а обходиться самыми скромными средствами для существования. При этом, сам Диоген ограничивал себя в еде и одежде, а жил и спал в «бочке» (в тесном деревянном сооружении, напоминавшем по виду бочку).

Какой из всего этого я сделал вывод? А вывод такой,

что в целях создания учебника жизни без глубокого изучения философии никак не обойтись. И приступил к чтению увлекательных книг исторического философского характера. А потом поступил на философский факультет Московского государственного университета имени Ломоносова.

# Как жили люди в Древнем мире?

Опытные старшие товарищи, педагоги и философы говорят, что нельзя создать новое, не изучив старое. Не надо изобретать колесо или велосипед, когда их уже давно изобрели. Вот я и принялся изучать литературу и философские учения прошлого. И начал с самого начала – с духовной культуры Древнего мира.

Едва ли не самое древнее дошедшее до нас художественное историческое и философское произведение – «Эпос о Гильгамеше». Это сказание о жизни и деяниях правителя шумерского города Урук. Жил Гильгамеш где-то в третьем тысячелетии до нашей эры и прославился славными воинскими подвигами и добрыми делами для жителей города (Список литературы и источников №11—29).

**«Он отвагой и силой равен ратному стану. Он в боях с врагами тур, грозящий рогами». По сути, в «Эпосе» создан идеальный образ здорового сильного и умного человека. То есть, такого человека, с которого другие люди должны брать пример. Можно сказать, что образ и пример Гильгамеша вдохновлял и продолжает вдохновлять читателей этого удивительного произведения.**

Среди успешных деяний Гильгамеша – военный и хозяйственный поход в далекий «кедровый лес», где жило враж-

дебное Уруку племя. Жители Урука нуждались в деревьях и бревнах для строительства домов. Поэтому Гильгамеш вместе с верным другом Энкиду отвоевали часть леса и обеспечили перевозку кедров в родной город. «Повесь боевой топор на пояс. Возлей перед Шамашем возлиянье. На берег Евфрата доставим кедры.»

Особо стоит отметить, что в «Эпосе» нет никаких романтических любовных описаний или приключений. Более того, здесь возвышается идея мужской дружбы и мужского братства. Подчеркивается, что мужской союз и совместные действия – залог успеха в жизни и воинских побед. «Один – лишь один, ничего он не может... По круче один не взойдет, а двое – взберутся... Известно давно, что два львенка сильнее могучего льва могут стать.»

**Из страниц «Эпоса» можно узнать, как тысячи лет назад люди жили и учились преодолевать жизненные проблемы и трудности. Они страдали от собственных болезней и переживали из-за смерти своих родных и лучших друзей. После успешных и счастливых дней на главного героя обрушивается тяжелый удар – смерть лучшего друга. «Я об Энкиду, моем друге, плачу. Словно плакальщица, горько рыдаю. Мощный топор мой, сильный оплот мой демон алой у меня его отнял!»**

Последняя часть «Эпоса» содержит описание путешествия Гильгамеша в царство теней. После прохождения тя-

жельх испытаний боги разрешают встречу с тенью Энкиду. Но возвратить друга в мир земной нельзя. При возвращении главного героя из царства теней боги дарят ему цветок жизни и бессмертия. Но Гильгамеш отказывается от личного бессмертия и решает отдать цветок жителям своего родного города. «Уршанаби, цветок тот – цветок знаменитый. Ибо им человек достигает жизни. Принесу его я в Урук огражденный. Накормлю народ мой, цветок испытаю.» Вот такой гуманистический и оптимистический финал .

# **Нравственные и религиозные истины «Махабхараты»**

В Древней Индии в седьмом веке до нашей было создано крупное и многогранное художественное философское и религиозное произведение – «Махабхарата». В него вошли 18 больших книг, основная часть которых описывает историю сложных отношений двоюродных братьев Пандавов и Кауравов..

В «Махабхарате» наблюдается использование и развитие философских и религиозных идей, которые ранее содержались в древнеиндийских «Ведах» и «Упанишадах». Особая роль в таком развитии принадлежит вошедшему в шестую книгу тексту под названием «Бхагавад – гита». В частности, этот текст сыграл заметную роль в формировании индуизма и буддизма (Список литературы и источников №11—30).

**Одна из центральных идей древнеиндийской культуры – идея и концепция о существовании в мире высшего управляющего начала (Брахман). Ему подчиняется весь материальный мир (пракрити), подчиняются боги, подчиняются люди. Люди помимо тела имеют чувства, ум, разум и божественную душу (атман). В «Бхагавад – гите» сказано: «Органы чувств выше неодушевленной материи, ум выше чувств, разум выше ума, а над разумом стоит она (душа).»**

По воле Брахмы в жизни людей установлен и действует «закон кармы». Этот закон определяет причинно – следственные связи между прошлым и будущим людей. В текущей жизни любые поступки и действия человека приводят к определенному результату. При этом, нравственные и праведные действия приводят к положительному результату. А безнравственные и греховные поступки дают отрицательный результат. «Сеящий добро пожинает добро, а сеящий зло – пожинает зло.»

Почему Кауравы проиграли войну и уступили царство Пандавам? Потому что царство и власть они получили не законным и справедливым путем. Они просто прибегли к хитрости, выиграли царство в ходе игры в кости и посчитали это достаточным основанием для изгнания Пандавов. Но своими действиями они создали себе неблагоприятную карму. И в результате проиграли.

А каков результат победы для Пандавов? Он вовсе не такой положительный. Потому что был нарушен главный нравственный и религиозный принцип – недопущение убийства. Война привела к смерти массы воинов, их жены остались без мужей, а дети – без отцов. А сам глава Пандавов царь Юдхиштхира потерял в войне всех своих сыновей. Поэтому жизнь для него превратилась в страдание. В конце концов он удаляется в лес, чтобы стать отшельником и молитвами искупить свои грехи.

**Какие нравственные истины и требования содер-**

**жатыся в «Махабхарате»? Каков желаемый нравственный идеал жизни человека? Что ему надлежит делать, а чего надо избегать? Человеку не следует лениться, бездельничать. Наоборот, надо ежедневно трудиться, чтобы кормить себя и свою семью. «Честно исполняй свой долг, ибо такой образ действий лучше, чем бездействие. Не работая, человек не может удовлетворять даже самые насущные потребности своего тела.»**

Еще одна нравственная истина – осуждение корысти и погони за накоплением материальных благ. Излишнее увлечение накоплением материальных благ вынуждает забывать о благах духовных, подает дурной пример другим людям. «Невежды выполняют предписанные им обязанности, стремясь к плодам своего труда, тогда как тот, кто обладает совершенным знанием, должен делать то же самое, но не ради корысти, а для того, чтобы направить людей на истинный путь.»

Неуправляемые чувства и страстные желания служат источником страданий и многих бед. Например, чувство зависти и гнев часто толкает человека на греховные поступки и даже преступления. Поэтому следует стараться подавлять и обуздывать негативные чувства и демонические страсти. «Тот, кто постиг истину, никогда не пойдет на поводу у своих чувств и не станет искать чувственных удовольствий, так как прекрасно знает разницу между деятельностью, связанной с преданным служением Господу, и деятельностью ради

ее плодов.»

Высшие истины, содержащиеся в «Махабхарате» – истины религиозные. Главный высший долг человека – это следование путем духовного развития и укрепление союза с Богом. Тот, кто находится в союзе с Всевышним «обретает истинный мир и покой. Тот, кто занят преданным служением, кто чист душой и обуздал свой ум и чувства, дорог всем, и все дороги ему».

# **Размышления и поучения императора Марка Аврелия**

В третьем веке нашей эры в Древнем Риме жил философ и император Марк Аврелий. Имея все возможности жить в славе и роскоши, отличался скромностью и простотой в быту, спать предпочитал не на перинах, а на голых досках. Его перу принадлежит книга «Наедине с собой. Размышления. (Список литературы и источников №11—31).

В самом начале своей книги Марк Аврелий отмечает, что первым учителем жизни для него был отец. Именно отец научил его постоянно думать, оценивать события и делать выводы. «От отца – ясный ум, предвидение событий далеко вперед, предусмотрительная распорядительность во всем, вплоть до мелочей, без тени кичливости своими способностями.»

**В своих оценках и выводах автор использует собственный опыт и философские учения знаменитых мыслителей Древней Греции и Рима. Он ищет ответы на важные вопросы человеческой жизни. Какой идеал человека? Каким быть человеку? Какими полезными качествами он должен обладать? «Старайся сохранить в себе простоту, добропорядочность, неис-**

**порченность, скромность, приверженность к справедливости, твердость в исполнении надлежащего дела.»**

В реальном обществе существуют и по – разному проявляют себя люди разумные и честные, люди глупые и злобные. Идет постоянная борьба добра и зла, добродетели и порока. Марк Аврелий призывает «быть в числе наилучших». «Человек, никогда не оставляющий попечения о том, чтобы быть в числе наилучших, есть жрец и пособник богов. Он дружен с живущим внутри его божеством, которое делает человека недостижимым для наслаждений, неуязвимым для страданий, чуждым всякой гордыне, нечувствительным к какому бы то ни было проявлению злобы, борцом в величайшей борьбе, где он должен противостоять всем страстям.»

Что характерно для людей разумных и «наилучших»? Характерно наличие важных и полезных целей. Вне таких ясных целей и «праведного помышления» человек превращается в слепца или безумца. «Ведь безумны люди, которые всю жизнь без сил от дел и не имеют все-таки цели, с которой они сообразовали бы всецело все стремления и представления.»

Однако, выбор важных целей – только начало. Необходимо постоянное приложение усилий для реализации целей. «Забиться о деле, которым сейчас занят, чтобы выполнить его достойно римлянина и мужа, с полной серьезностью, искренностью, с любовью к людям и справедливостью. Отстрихни от себя иные побуждения. Будет удача, если каждое де-

ло исполнишь как последнее в своей жизни, освободившись от безрассудства, подогреваемого страстями, пренебрежения к велениям разума, лицемерия, себялюбия и недовольства собственной судьбой.»

Всегда надо быть готовым вносить в свои дела изменения в зависимости от внешних обстоятельств, от достигаемых результатов. «Не следует ни негодовать, ни унывать, ни разочаровываться, если тебе не вполне удастся во всем действовать согласно правильным основоположениям. Пусть ты потерпел неудачу, все же нужно вновь вернуться к тому же, быть довольным, если в большинстве случаев ты поступаешь достойно человека, и любить то, к чему ты возвращаешься.»

В делах и отношениях с людьми следует проявлять благожелательность и терпение. Реальные люди не идеальны и подвержены слабостям и недостаткам. «Ведь что тебе тягостно? Испорченность людей? Но если ты поразмыслишь над тем, что разумные существа рождены друг для друга, что терпение входит в понятие справедливости, что люди заблуждаются лишь невольно, и сколько людей враждовавших, подозревавших, ненавидевших, сражавшихся уже умерло и обратилось в прах, – тогда ты перестанешь огорчаться.»

**На основе философских размышлений и собственного практического опыта Марк Аврелий формулирует отдельные важные принципы и правила жизни. Прежде всего, он говорит о необходимости жить разу-**

**мом, а не быть игрушкой неуправляемых чувств и порочных страстей. Надо ставить большие и полезные для человека и окружающих людей цели. Стремиться все дела делать достойно и добиваться полезных результатов. «Делай только то, что внушает разум. Это господствующая часть твоего существа, которая направляет действия на пользу людей. Умей изменить свое мнение, если кто-то указал на твою ошибку или сумел переубедить тебя.»**

Живя и действуя среди людей необходимо подбирать себе хороших друзей и помощников. Нельзя полагаться только на себя. «Не стыдись прибегать к помощи других. Тебе предстоит выполнить свою задачу, подобно воину при штурме стен. Что, если ты, вследствие хромоты, не сможешь один влезть на стену, а при помощи других это могло бы удаться тебе?»

Марк Аврелий вошел в историю не только как прославленный император. Он внес заметный вклад в философию, создал собственное учение о жизни и деятельности человека, которое, во многом, остается актуальным и для наших дней. И до наших дней на капитолийском холме в современном Риме сохраняется каменная статуя мудрого философа и знаменитого императора.

## От Владимира Мономаха до «Энциклопедии жизни»

В двенадцатом веке в Древней Руси появилось литературное произведение «Поучение Владимира Мономаха». Его иногда называют духовным завещанием Владимира Мономаха своим многочисленным сыновьям. (Список литературы и источников №11—3).

Заслуживший уважение подданных киевский князь Мономах описывает события своей долгой жизни и предлагает своим сыновьям брать с него пример. Он поучает сыновей не кичиться своим происхождением, а быть скромными, трудолюбивыми, помогать бедным, подавать милостыню нищим. Не надо спешить браться за большие дела, лучше стараться добиваться успеха в делах малых и ближних.

**Сам киевский князь отличался религиозными христианскими добродетелями и соблюдением библейских заповедей. Поэтому отдельные страницы «Поучения» посвящены советам по осуществлению духовной религиозной жизни. Следует жить, «как подобает христианам, везде и всегда поступать как прилично мужам, помня, что бдение Божие надежней человеческого».**

В 1883 году в Германии вышел в свет философский роман «Так говорил Заратустра». Его главным героем стал леген-

дарный основатель религиозного учения зороастризма – Заратустра. Создателем романа стал немецкий писатель и философ Фридрих Ницше.

Долгие годы Ницше работал над созданием «философии жизни» и концепции «сверхчеловека». Немецкий мыслитель выдвинул идею о том, что жизнь человека связана и базируется на особой энергии, которой разные люди обладают в разной мере. Наиболее одаренные личности отличаются твердым характером, сильной волей и стремлением к власти.

Наличие сильной воли и развитых интеллектуальных способностей помогают «сверхлюдям» стать общественными лидерами, национальными лидерами, великими государственными деятелями. Потребность в таких личностях особенно велика в условиях экономических или политических кризисов. Истории известны многочисленные примеры, когда благодаря деятельности выдающихся общественных лидеров и государственных деятелей отдельные нации и страны преодолевали кризисные состояния и превращались в передовые государства мира.

В 1922 году по решению советского правительства из России в Германию были высланы 80 представителей русской интеллигенции. Среди них был уже получивший известность русский философ Семен Франк. В двадцатые годы он занимался решением фундаментальной философской проблемы смысла человеческого существования. В 1925 году уже за рубежом он выпустил книгу «Смысл жизни». (Список литера-

туры и источников №11—5).

В своей книге Франк пишет: «Под смыслом жизни мы подразумеваем „разумность“... Разумным мы называем все целесообразное, все правильно ведущее к цели». Отсюда следует, что действия человека во имя достижения поставленных целей можно считать реализацией смысла жизни. При этом, конечно, речь идет не о мелких, а о больших и важных целях. К примеру, связанных с профессиональной или творческой деятельностью.

**Особое место в книге Франк уделяет раскрытию высшего религиозного смысла жизни. Человек не должен ограничиваться только обычными житейскими мирскими делами и целями. Высший смысл жизни состоит в познании Бога, в устремлении к Богу, в служении Богу. Именно такое устремление и служение должно стать для человека духовным «хлебом насущным».**

В 2014 году популярная массовая газета «Аргументы и факты» начала публиковать цикл статей и материалов под общей рубрикой «Энциклопедия жизни». Такие статьи и материалы объединялись в единый блок в несколько страниц и распространялись в качестве приложения к очередному обычному выпуску «Аргументов и фактов». В качестве авторов выступали известные ученые, философы, психологи, социологи, общественные деятели.

В течение нескольких лет публиковались статьи и мате-

риалы по широкому кругу вопросов и проблем человеческой жизни, деятельности, межличностных отношений. Например, что делать, когда жизнь безрадостно проходит, а нет ни счастья, ни любви? Как лучше строить отношения с начальством и преодолевать конфликты на работе? Как приобретать и не терять друзей и расширять круг интересных знакомых?

Публикации в «Энциклопедии жизни» вызывали интерес широкого круга людей разных возрастов. Об этом свидетельствовали многочисленные отзывы и письма читателей. На протяжении нескольких лет выпуска «Энциклопедии» множество людей получили важные и полезные знания по вопросам и проблемам практической жизни и деятельности.

## Глава 2.

# Высшее земное создание

Наверное, каждый из нас иногда задумывался о себе, что он такое, откуда появился и зачем на белый свет уродился? Понятно, многим на серьезные философские размышления времени не хватает. Живем мы срочными текущими делами и проблемами. То с одной проблемой надо разобраться, то с другой. Однако, и с сущностью человека разобраться неплохо.

В «Толковом словаре живого великорусского языка» Владимира Ивановича Даля сказано, что человек – это высшее из земных созданий, одаренное разумом, свободной волей и словесною речью. (Список литературы и источники №11—1).

А откуда это «высшее из земных созданий» появилось? Согласно данным официальной науки антропологии это создание произошло от другого двуногого и волосатого животного – обезьяны. Давайте проведем научный эксперимент, сходим в зоопарк и посмотрим на обезьяну – ноги похожи, руки похожи, вот только лишний хвост где-то болтается. Ученые объясняют, что хвост отпал или отсох естественным путем, за миллион лет эволюционного процесса превращения обезьяны в человека.

# Какое назначение человека?

Допустим, с происхождением человека мы разобрались. А как ответить на вопрос, зачем люди появились, какие цели и задачи они выполняют? Для ответа на эти вопросы обратимся к историческим фактам. По сведениям исторической науки наши предки появились в Африке, а затем расселились по всем земным континентам. Десять тысяч лет назад общее население земли составляло несколько миллионов. К началу нашей эры это количество возросло до 200 миллионов. А в настоящее время население земли составляет около 8 миллиардов человек.

Никто из живых существ земли подобными громадными темпами не плодился и не размножался. А за счет чего происходил такой бурный рост народонаселения? Может, за счет повышенной плодовитости людей? Ничего подобного, среди известных нам зверей есть гораздо более плодовитые, например, волки. Только количество волков увеличивается, если появляется дополнительная еда, на научном языке – дополнительные пищевые ресурсы. Уменьшается пищевая база в виде зайцев – и количество волков сокращается.

По какой причине волки или даже тигры с громадными клыками не стали доминирующим видом и «царями на земле»? Главная причина, по которой люди стали «высшими из земных созданий», заключается в человеческом интел-

лекте, в его способности осуществлять полезную целесообразную деятельность. Именно люди научились не только находить еду в окружающей среде, но самостоятельно создавать и производить продукты питания, в частности, хлеб, овощи, фрукты.

**В процессе исторического развития людьми были созданы эффективные технологии производства продуктов питания. Они стали составной частью материальной экономической деятельности, материальной культуры общества. Понятно, что никакая экономика не может существовать без активной трудовой деятельности людей. Отсюда можно сделать закономерный вывод, что в число главных жизненных задач человека входит активная интеллектуальная и трудовая деятельность. Именно в труде заключается одно из главных назначений человека. Без труда человечество просто вымрет.**

В процессе хода истории людьми создавалась не только материальная, но и духовная культура. Эта культура формировалась в результате познания окружающего мира, в результате формирования знаний о природе, обществе, человеке. Главный источник таких знаний стала наука, которая включает естествознание, обществознание, гуманитарные дисциплины.

Долгое время лидирующее место в изучении человека принадлежало философии, И только ближе к двадцатому ве-

ку из философии выделилась в качестве самостоятельной науки психология, как наука о душе. Только здесь душа понимается не как данная Богом мистическая религиозная сущность, а как сущность естественного природного происхождения.

Духовный мир человека, богатство и качество его знаний определяется процессом познания. В современном сложном быстро меняющемся информационном и компьютерном обществе познание имеет громадное значение. Современному обществу требуется не просто здоровый работоспособный человек, а человек хорошо образованный, обладающий и хорошими общими научными знаниями, и глубокими профессиональными знаниями.

А разве хорошие знания не нужны самому человеку? Конечно, нужны. И обязательно нужны знания об устройстве человека, о его главных частях, о физических, биологических и психических системах. Чтобы знать, как эти системы работают, как обеспечивать их здоровое состояние и работоспособность.

# Устройство человека и его главные части и системы

Начнем с самого простого и понятного. Это обычное физическое тело, которое назовем физическо – механической системой. Состоит она из костей и мышц, которые способны на сложные и даже удивительные взаимодействия и проявления. Например, во многих цирках мира часто демонстрируются зрелищные номера – «люди без костей».

Следующая более сложная система – химическо – биологическая. В ней происходят химические и биологические процессы дыхательные, пищеварительные, очистительные. Выполняют эти процессы главные органы – желудок, легкие, печень. Оказывать помощь в работе этих органов не так просто, а вот навредить – очень легко. Например, – неумеренным употреблением лекарств.

Следующая – нервная система, которая состоит из головного мозга и сети «особых проводов», по которым передаются необходимые для жизнедеятельности человека сигналы. Зрение, слух, осязание воспринимают информацию из внешнего мира и передают ее по «проводам» в головной мозг. Эта информация помогает нам выживать в природе, избегать нежелательных опасностей. Например, в лесу мы видим вкусные ягоды, которыми можно полакомиться. Но вдруг мы замечаем приближение лесного пожара – зна-

чит надо спасаться.

**Далее идет психическая система, которая базируется на чувственных, эмоциональных и мыслительных процессах в головном мозге. Под воздействием чувств формируются положительные (радость) или отрицательные (горесть) эмоциональные состояния. В результате мышления мы познаем мир, приобретаем знания, учимся жить и работать. Однако, нельзя строить жизнь только на одном разуме без опоры на нравственные ценности и религиозную веру. Иначе мы рискуем превратиться в циничного безнравственного рационалиста, которому «все дозволено».**

Наконец, надо сказать о недоступной для обычного разума и познания иррациональной части нашей психики – о высшей духовной системе человека. Эта система базируется на невидимой божественной душе и связана с религиозной верой. Душа дается человеку при рождении от высшего Повелителя жизни людей – Бога. «Душа помнит о прошедшем, зрит настоящее, предвидит будущее.»

Я сам отношусь к людям верующим. Считаю, что без веры и без связи с Богом человек не живет полноценной жизнью. Он не обладает всей полнотой духовного богатства. Он сам лишает себя помощи и поддержки высшего Повелителя жизни и смерти людей. Он лишает себя великой надежды на продолжение духовной жизни после земной смерти.

Известный эколог и академик Российской академии на-

ук Моисеев напоминает нам, что «человек есть единство рационального и иррационального, с иррациональным невозможно бороться, оно необходимая часть целого... Стремление к полной рационализации человека и общества служит не улучшению, а обеднению человека и утрате важных общественных идеалов.» (Список литературы и источников №11—3).

# Нужно только желание и сила воли

Все мы хотим быть здоровыми и успешными людьми. Но хотеть это одно, а быть – это другое. И первое, что нам создает проблемы – это малоподвижный «малоходячий» образ жизни, отсутствие необходимых для организма физических нагрузок. Причем, современная компьютеризация и «смартфонизация» наши проблемы только ухудшает.

Следует вспомнить, что в течение многих тысяч лет в жизни наших предков преобладал физический труд. Только в восемнадцатом веке в результате промышленной революции многие физические работы были переложены на механизмы и машины. А в настоящее время мы все более привыкаем к сидячей работе с нажиманием на компьютерные кнопки.

Есть ли выход? Конечно, есть. И заключается он в переходе на более активную физическую жизнь, наполнение вне рабочего времени движениями, ходьбой, физкультурой, спортом. Вовсе не обязательно всем россиянам посещать не очень дешевые «фитнес – центры». Есть другой путь – создать подобие «фитнес – центра» у себя дома.

Что можно сделать дома, в комнате или в квартире? Например, установить перекладину для подтягивания, повесить тяжелый «мешок для битья». А еще – приобрести гирию для поднимания, эспандер с пружинами для растяжки.

Для практических занятий вовсе не требуется много места. От нас не требуется особых денежных затрат. От нас требуется только желание и сила воли.

# Какая нужна физкультура?

Для меня в жизни одним из героев, перед которым я преклоняюсь и восхищаюсь – врач и ученый Николай Михайлович Амосов, который своей жизнью и смертью доказал значение физических тренировок. Родился Николай Михайлович в России в 1913 году, а умер на Украине в 2002 году, не дотянув года до 90 лет.

Судьба посылала ему испытания и болезни, а он отвечал концентрацией воли и усилением физических тренировок и продолжительности бега. Свой опыт оздоровления и долголетия он изложил в книге «Раздумья о здоровье. Режим ограничений и нагрузок», в которой пишет: «Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни.» : «

Какие стоит выбрать тренировки, а какие отложить для использования в светлом будущем? Самой простой тренировкой можно считать прогулку по улице в течение 30—60 минут. При плохой погоде никто не мешает заменить уличную прогулку на поднимание и спуск по лестнице в своем многоэтажном доме.

Помимо самой простой тренировки, понятно, необходим более полноценный физический комплекс, рассчитанный на развитие всех основных частей тела. Здесь нужны и вра-

щения, и растяжения, и отжимания, и приседания, и прыжки. Лучше всего, если каждый подберет для себя наиболее подходящие упражнения, обратив внимания на индивидуальные особенности своего физического состояния

Очевидно, вы обращали внимание на различия во внешнем физическом облике спортсменов. Обычно, профессиональные гимнасты выделяются мощными руками и слабыми ногами, а у бегунов отлично тренированы мышцы ног, но слабые мышцы рук. Для всех непрофессионалов лучше равномерно нагружать и руки и ноги.

Для всех физических упражнений действует общее правило постепенного усиления нагрузок и не доведения себя до очень сильного утомления. После тренировки состояние не должно вызывать крайнего изнеможения, когда хочется упасть и долго не вставать.

**Наоборот, результатом физических тренировок должно быть достижение состояния здорового сильного и оптимистического человека. Это прекрасное состояние, когда ощущается прилив физических сил и тебе хочется двигать горы и вместе с ними отрываться от земли и устремляться в небо. Но здесь важно во время остановиться и использовать силы и избыток энергии для созидательных дел и обычной работы.**

# **Китайская даосская система оздоровления и развития**

Наверное, многие из вас видели приключенческие фильмы с участием известного китайского актера Джеки Чана. Даже в своих последних фильмах, где ему далеко за 60, актер продолжает восхищаться легкостью движений и прекрасной физической формой. Секрет Джеки Чана – использование традиционной даосской системы оздоровления, развития и долголетия.

Более тысячи лет назад в Китае сложились системы оздоровления, развития и боевых приемов без оружия для победы над вооруженным противником. Здесь широко используется подражание разным формам движения и поведения животных и птиц. (Список литературы и источников №11—3).

Использование подражания животным исходит из важнейшего принципа даосизма – быть в гармонии с природой. От каждого человека требуется следование традициям простой природной жизни, любые излишества в желаниях или активных действиях обращаются против жизни и здоровья человека. В даосской оздоровительной системе важное место уделяется физическим, дыхательным и энергетическим упражнениям и занятиям.

Освоение сложной и многоплановой китайской системы дело не такое простое. Однако, можно начинать с самых про-

стных вещей. Например, можно освоить простой даосский комплекс из легких упражнений, который не займет больше 15 – 30 минут.

Начинается комплекс с упражнения для ушей. Большим и указательным пальцами обеих рук промассируйте ушные раковины плавными движениями вверх-вниз.

Упражнения для носа. Наружной стороной нижней фаланги большого пальца растирайте нос от кончика до переносицы и обратно, пока он не разогреется.

Упражнение для шеи. Сцепленными сзади головы пальцами нажимайте на затылок, стараясь согнуть шею. При этом шею напрягайте, чтобы она сопротивлялась давлению.

Упражнение для плечевых суставов. Сидя на стуле, левой ладонью растирайте круговыми движениями по часовой стрелке правый плечевой сустав. Затем правой ладонью – левый.

Упражнения для туловища. Сядьте на стул, положите ногу на ногу и обхватите ладонями верхнее колено (сначала левое). Поворачивайте туловище и одновременно голову вправо-влево. Потом смените положение ног и повторите движения.

Упражнение для коленей. Сидя, массируйте ладонями по часовой стрелке одновременно оба колена. Потом обхватите пальцами коленные чашечки и мягко вращайте их в одну, потом – в другую сторону.

Упражнение для ступней. В положении стоя попеременно

переносите вес тела с носков на пятки. А потом переносите вес тела на боковые части ступней.

**Описанные выше упражнения очень просты, не требуют напряжений и могут использоваться для успокоения после работы, снятия нервных напряжений и перехода к дальнейшему отдыху. Смелее проявляйте творческий подход к упражнениям и добавляйте свои собственные движения и упражнения, но при условии получения положительных эмоций и общего улучшения физического и психического состояния.**

## Что взять из учения «йоги»?

Для целей массового использования «йогу» часто пропагандируют, как систему физических упражнений, развития пластики тела, для дыхательных и психических тренировок. В России действуют множество бесплатных и платных групп и центров, которые успешно используют йогу для оздоровления тела, для оздоровления дыхательной системы человека, для развития психических свойств и способностей. (Список литературы и источников №11—3).

В свое время я довольно долго пытался освоить статические позы, начиная с классического «лотоса». Однако, особых успехов не достиг, вероятно, из-за отсутствия необходимых физических свойств. Не желали мои ноги сгибаться до упора, а тело не желало в «лотосе» находиться в строго вертикальном положении.

Зато дыхательные тренировки из комплекса «пранаямы» мне понравились гораздо больше. И могу их всем рекомендовать. Тем более, что в простых оздоровительных целях достаточно использовать три вида дыхания. Это простое глубокое дыхание, когда вдох начинается с движения нижних частей живота вверх. Это осуществление дыхания то через левую, то через правую ноздрю. Вдох через одну ноздрю, а выдох – через другую. Наконец, это длительное учащенное дыхание, которое усиливает энергетический потенциал ор-

ганизма.

**Однако надо понимать, что, учение «йоги» направлено не на оздоровление, не на подготовку человека к активной трудовой жизни. Здесь главная задача – мистическая религиозная. От человека требуется научиться управлять телом и дыханием, научиться нейтрализовать движение чувств и мыслей для достижения освобождения от материального тела и единения с божественным миром, с Богом.**

В частности, в «пранаяме» человек должен овладеть, в конечном счете, методикой длительного затягивания вдоха и выдоха. А такое затягивание и задерживание крайне важно для высшей духовной медитационной формы – «самадхи», которая в идеале должна сопровождаться бесконечной задержкой дыхания, избавлением от всех первичных чувств и прекращением всех жизненных биологических процессов. В результате человек переживает высший духовный экстаз и сливается с духовным мистическим божественным миром.

## Что есть и что пить?

«В мире есть царь. Этот царь беспощаден. Голод название ему». Эти строки принадлежат великому русскому писателю Некрасову. А написаны они были в 1864 году.

С тех пор прошло более 150 лет. Голод перестал быть страшным бедствием для населения развитых стран мира, включая Россию. Однако, победа над голодом и обеспечение людей всеми продуктами питания обернулась другой бедой. Люди стали много кушать, толстеть и страдать от избыточного веса.

По данным Министерства здравоохранения России на специальном учете в 2018 году находились около двух миллионов человек, страдающих от ожирения. А всего по стране у каждого третьего из пяти россиян отмечается избыточный вес. (Список литературы и источников №11—3).

Для борьбы с избыточным весом придумано множество диет, предлагается регулярно проводить «разгрузочные дни», рекомендуется избегать всяких сладостей и тому подобных «гадостей». Однако, радикальное решение проблемы – это главная диета под названием «КНМ» – «кушать надо меньше».

Допустим, с едой достаточная ясность имеется. А как быть с питьем, с водой, минералкой, соками, напитками, алкоголем? Хорошо, известно, что без еды человек способен про-

жить месяц или даже два, а без воды – неделю. Потребность в обычной простой воде никакими соками или напитками не заменишь. Все врачи едины в том, что в день желательно выпивать примерно два литра простой воды. В крупных российских городах водопроводная вода вполне пригодна для использования. При загрязнениях нужна дополнительная очистка или использование бутилированной воды.

А что сказать о минеральной воде? В принципе, качественная минералка типа «Есентуки», «Нарзана», «Боржом» вполне пригодна для питья. Качественная и не слишком газированная минералка достаточно полезна для улучшения деятельности кишечника и почек. А вот, магазинные соки полезными никак не назовешь. Слишком много в них сахара и вредных добавок. То же самое следует сказать о популярных у молодежи газированных напитках типа «Coca cola».

А теперь хочу особо остановиться на вреде и пользе алкоголя. Главный вред исходит от крепких напитков и неумеренного употребления. Еще в девятнадцатом веке наш поэт Некрасов писал, что «нет меры хмелю русскому». По данным «Российского статистического ежегодника» более семи тысяч россиян умирает каждый год от отравления алкоголем.

**Так почему не ввести полный запрет? Почему нет такой активной борьбы, какая ведется против табака и курения? Да потому что нельзя лишать миллионы россиян традиционного средства смягчения горе-**

**стей жизни, традиционных форм отмечания праздников, возможностей обретения состояния радости и веселья. Так что, пейте дорогие россияне, только меру соблюдайте.**

# Что делать с чувствами и эмоциями?

Человеческая жизнь неразрывно связана с богатым миром многообразных чувств. Среди таких чувств: любознательность, вдохновение, доброта, сострадание, любовь. Такие чувства побуждают человека к познанию, к творческой деятельности, к нравственному поведению.

Часто все чувства делят на две полярных группы. К первой относят позитивные и полезные для человека чувства. Например, радость, спокойствие, бесстрашие, А во вторую заносят негативные и вредные чувства. Например, страх, печаль, злость, гнев. Определенные основания для такого деления имеются. В частности, страх и печаль способны привести к длительной депрессии. А злость и гнев – привести к оскорблениям других людей или совершению безнравственных поступков.

Есть ли различие между чувствами и эмоциями? Да такое различие есть. Обычно появление чувств связано с каким – то объектом. Например, человек смеется при виде смешного клоуна. Чувства гораздо шире эмоций по своим проявлениям. А эмоции обычно проявляются в форме двух противоположных состояний. Это позитивное состояние (радость) или – негативное (печаль) .

**Сила проявления чувств, а особенно – негативных чувств, плохо поддается контролю со стороны ра-**

**зума. К сожалению, результатом проявления таких чувств могут быть не только безнравственные поступки, но и уголовно наказуемые деяния. В частности, в судебной практике хорошо известны преступления, совершенные в состоянии аффекта – особо сильного взрывного психического волнения.**

Что делать, чтобы избежать ошибок, а тем более – преступлений? Прежде всего, осознавать и помнить о возможности совершения нежелательных и опасных действий под влиянием сильных волнений. Хорошо бы взять за жизненное правило сохранять спокойствие даже в самых трудных ситуациях на работе или в быту. Будем помнить, что говорил умный добрый Карлсон из известного многим россиянам мультфильма «Малыш и Карлсон»: «Спокойствие, только спокойствие»

Что советуют психологи в случае возникновения раздражения, злости, агрессивности? Например, оскорбил вас начальник на работе или отругала дома жена? Понаблюдаем, как ведут себя не желающие сдерживать свои чувства собаки? Они рычат, лают, кусают своих собачьих врагов. Правда, при этом сами оказываются облаянными и искусанными.

Из этого следует вывод о желательности использования «метода рычания и избивания». Понятно, что избивать надо не жену и не детей. А выплеснуть свою злость и агрессию на избивании бетонной стены или металлической двери. Рычи на них, сколько хочешь и бей, сколько хочешь. Сдачи они

точно не дадут. Кстати, метод избивания чучела начальника давно изобрели японские психологи для улучшения психического здоровья и повышения производительности труда.

А что делать, если отрицательные чувства, например от неразделенной любви, привели вас к психическим страданиям и мучениям? Обратим внимание на поведение детей, когда им очень плохо? Что они делают? Они громко плачут. А потом, выплакавшись, успокаиваются. И возвращаются в более спокойное состояние.

Из этого следует вывод, что никто не мешает взрослому человеку использовать «метод плача». Не обязательно доводить себя до истеричного громкого рыдания. Можно использовать более умеренные формы, включая завывания и причитания. Главное – это выплеснуть из нервной системы и психики свои отрицательные эмоции, мучения, страдания

Улучшить состояние психической системы и научиться управлять чувствами способны регулярные тренировки под названием «Актерская гимнастика». Я хочу рекомендовать для развития чувств комплекс, который носит название – «актерская гимнастика». Человеку требуется внешними средствами изобразить, а потом внутренними средствами образно представить и пережить последовательность десяти контрастных чувственно – эмоциональных состояний. Речь идет о состояниях радости – печали, любви – ненависти, удовольствия – боли, гордости – смирения, бесстрашия – страха. Сперва желательно изобразить внешнюю сторону радо-

сти – улыбку, а потом представить и пережить внутреннее состояние радости. Затем необходимо заглушить улыбку, закрыть глаза, изобразить мрачность на лице, а потом представить и пережить состояние печали.

Аналогично проводится работа с другими состояниями. Использовать можно и мимику лица, и движения тела, и голосовое сопровождение. Заканчивать «актерскую гимнастику» желательно процедурой по вхождению в позитивное чувственно-эмоциональное состояние. Надо высоко поднять голову, ощутить бесстрашие и трансформировать себя в образ сильного уверенного оптимистического человека.

**Следует сказать, что в распоряжении людей не так много средств и путей для достижения устойчивых положительных эмоций и состояний. Для начала назовем три таких самых простых средства – это вкусная еда, секс и алкоголь. Понятно, что неразумное и неограниченное использование этих путей способно привести к печальным последствиям. Например, ежедневное переедание приводит к избыточному весу. Злоупотребление сексом способно превратить человека в сексуального маньяка. Злоупотребление алкоголем создает алкогольную зависимость и дальнейшую деградацию личности.**

Гораздо лучше и безопасней использовать для получения положительных эмоций и состояний активный отдых, спорт и искусство. Например, хороший результат способно

дать интересное путешествие по стране или просто поездка на море. Еще большую пользу даст приобщение к регулярным занятиям игровыми видами любительского спорта, типа волейбола или баскетбола. Наконец, прекрасные положительные эмоции может дать самостоятельная художественная деятельность – написание стихов, игра на гитаре, создание рисунков.

**Однако, есть самый лучший и желательный путь получения положительных эмоций и состояний. Связан он с работой и профессиональным трудом, который приносит человеку радость и удовлетворенность. Именно такой человек с полным основанием может сказать, что живет настоящей счастливой жизнью.**

## Как стать умнее?

А теперь перейдем к рассмотрению высшего свойства психики – интеллекта. Как можно узнать из «Википедии», интеллект – это свойство психики и способность человека к познанию, созданию знаний для взаимодействия с окружающей средой и осуществления целесообразной деятельности. (Список литературы и источников №11—3).

Интеллект – свойство врожденное. Но его можно развивать в течение жизни. Часто в психологии используют специальные тесты и определяют коэффициент умственного развития. Это так называемый коэффициент «Ай Кью». Кстати, любой желающий может пройти такой тест в Интернете. Обычно средние умственные способности большей части населения России составляют 90—125 баллов. Отдельные передовые граждане имеют показатели в пределах 125—150 баллов. (Список литературы и источников №11 – 3).

Однако, не стоит преувеличивать значение коэффициента интеллекта, который отражает, в основном, способность к теоретической деятельности. Даже самое высокое значение «Ай Кью» не гарантирует успехов в практической работе в сфере бизнеса, политики, культуры. Успешность человеческой жизни зависит от многих факторов, включая, не только ум, но и трудолюбие, волевые качества, нравственные качества.

**Главная форма работы интеллекта – мышление. Мышление – это процесс работы с информацией, в ходе которого информация анализируется, классифицируется, оценивается. А потом принимаются выводы и решения для жизни и деятельности человека. Мыслительные процессы опираются на операции с понятиями. Результаты мышления могут выражаться в идеях и знаниях, в научных теориях и философских учениях.**

В ходе познания мира мышление создает понятия, которые отражают предметы и явления окружающего человека мира. Обычно понятия фиксируют важные свойства предметов, указывают на их вхождение в более широкий класс предметов или явлений. Например, береза – лиственное растение с красивой белой корой.

Множеству предметов и явлений нашего мира соответствует множество понятий. Эти понятия можно найти в словарях русского языка, научных словарях и энциклопедиях. В частности, в современном толковом словаре русского языка содержится более 100000 слов. В 35 томах «Большой российской энциклопедии» содержится более 80000 терминов.

Допустим, вы поставили задачу стать умнее и улучшить интеллект. В тих целях вы ценой больших усилий и больших затрат времени изучили все 35 томов «Большой российской энциклопедии». Станете ли в результате умнее? Понятно, какая-то польза будет. Только не очень большая. Это

примерно похоже на попытку приготовить полезное вкусное блюдо путем складывания в одну большую кастрюлю мяса, рыбы, каши, сыра, хлеба, овощей, фруктов. Понятно, что получится просто какая-то жуткая невкусная мешанина.

**А какие есть более эффективные пути и способы стать умнее? Их надо искать на пути улучшения качества интеллектуальной деятельности, на пути осуществления специальных интеллектуальных тренировок. Прежде всего, надо осуществлять активную познавательную деятельность, анализировать и оценивать поступающую из разных источников информацию. При этом, формулировать в устном, а лучше письменном виде собственные выводы. Очень хорошо постоянно вести личный дневник.**

Улучшению умственных способностей помогают специальные развивающие тренировки. Это, прежде всего, интеллектуальные игры, головоломки, ребусы, устные арифметические вычисления, решение математических задач. Однако, лучше ставить и решать практические жизненные задачи и проблемы. Имеет смысл проводить периодический анализ своей жизни и делать выводы по возможным изменениям. Очень важно разрабатывать долгосрочные планы, программы, стратегии для своей будущей жизни и деятельности.

# Какой идеал человека?

В жизни мы стремимся к лучшему. Нас привлекают и восхищают люди сильные, умные, получившие признание в обществе. Которым посвящают книги, награждают почетными званиями, ставят бронзовые памятники. Такие люди служат примером для нашей жизни, становятся идеалом, к которому можно стремиться.

В процессе исторического развития представления об идеале человека менялись. Что было характерно для античных времен? Прежде всего, стоит упомянуть культ физической силы и здоровья. Помните, известные со школы, скульптурные изображения древнеримских богов и героев? Но не только физическое здоровье было частью представлений об идеале. Одновременно в этот идеал входили представления об умном и преданно исполнявшем долг служения государству человеке.

Реальным примером приближения к такому идеалу можно считать Гая Юлия Цезаря. О его прекрасных умственных способностях ходят легенды. Он мог одновременно читать, разговаривать, подписывать документы, принимать государственные решения. Он проявил себя не только, как великий военный полководец, но и как выдающийся государственный деятель. Именно на него равнялись все последующие императоры могущественного Рима.

**На смену античной культуре пришла эпоха средневековья. В этот период доминирующую роль стала играть духовная религиозная культура. Искренняя вера в Бога и соблюдение церковных установлений стало главной нормой жизни людей. Общественными лидерами и образцами для подражания стали служители церкви, которые воплощали идеал духовного верующего религиозного человека.**

В условиях татарского ига и раздробленности русских земель особый авторитет и народное почитание завоевал Сергей Радонежский – основатель и руководитель (игумен) Троицкого монастыря (ныне это Троице-Сергиева лавра). Своей неустанной религиозной деятельностью он способствовал укреплению веры. Поднимал упавший дух своих соотечественников. Выступал за соби́рание русских княжеств вокруг Москвы. Вдохновлял соотечественников на борьбу с Ордой. Сергей Радонежский причислен к лику святых Русской православной церкви.

**А какие изменения произошли в восемнадцатом веке с наступлением эпохи Просвещения? Просветители выступали за улучшение жизни людей и решение общественных проблем на основе разума и научных знаний. Отдельные представители Просвещения критиковали христианскую церковь и отстаивали идеи пантеизма и «естественной религии». Согласно этим представлениям религия и вера возникают есте-**

**ственным путем за счет обожествления сил природы. Бог как духовная сущность творит мир и проявляется во всех природных явлениях. Познание природы приближает людей к познанию Бога.**

Образованный разумный духовный человек – такой идеал просветителей. В России такому идеалу вполне соответствует Михаил Васильевич Ломоносов. Он проявил себя и как ученый – естествоиспытатель, и как астроном, и как историк, и как художник и поэт. Известен своими поэтическими одами, в которых славил российское государство, превозносил силу научного знания, но и не оставлял без внимания церковь и религию. В частности, можно назвать его оду «Утреннее размышление о Божьем величии». Всю свою жизнь Ломоносов оставался человеком верующим. Он считал, что наука столь же нужна людям, как и религия.

А теперь перейдем от прошлого к настоящему. Что можно сказать об идеальном человеке двадцать первого века? Я думаю, есть все основания для такой общей формулы: «Здоровый образованный интеллектуальный духовный человек».

Такая формула вбирает опыт и традиции прошлого. Но одновременно учитывает новые требования и потребности двадцать первого века. Так в античном мире главное внимание уделялось физическому здоровью. Сейчас необходимо говорить о единстве физического, биологического и психического здоровья.

А что следует сказать об идеале «образованности»? Мож-

но ли считать достаточным получение диплома об окончании гуманитарного или технического университета? Нет, в идеальном случае желательно соединение гуманитарного и технического образования. Желательно не прекращать обучение и приобретение новых знаний в течение всей жизни. Такая позиция вполне соответствует стремительному развитию мира знаний в двадцать первом веке.

А что входит в термин «интеллектуальный человек»? Понятно, что врожденная высокая интеллектуальность определенное значение имеет. Однако, главное не в потенциальных возможностях, а в реальных достижениях человека в труде, в творческой деятельности в науке, технике, искусстве. О высоком интеллекте можно судить по результатам трудовой деятельности в бизнесе, экономике, политике, на государственной службе.

Наконец, составной частью идеала является «духовность» в высшем мистическом религиозном смысле. Верующий религиозный человек живет в земном мире не один. Он получает духовную поддержку и помощь со стороны высшего существа – Бога. Он обладает бессмертной душой и после телесной физической смерти надеется получить новую жизнь, форма и содержание которой определяется на Небесах.

В современной России достаточно много известных людей, которые близки к идеалу, с которых можно брать пример другим людям. Вероятно, я выскажу личное субъективное мнение, но для меня достаточно близок к идеалу наш

российский президент Владимир Владимирович Путин.

Начну со слов о здоровье. Здесь у нашего президента одни плюсы. Его можно считать образцом выполнения правил здорового образа жизни. Не курит, не пьет, не любит острые блюда и разные фастфуды, регулярно плавает в бассейне. Удивительно, но всякие вредные болезни обходят руководителя нашего государства стороной. Все это позволяет Путину поддерживать высокую, а я бы сказал – сверхвысокую, работоспособность.

А что по поводу образования и знания? После окончания школы Путин поступил, а в 1975 году окончил юридический факультет Ленинградского государственного университета. Направлен по распределению работать в органы госбезопасности. В 1985 году окончил Краснознаменный институт КГБ со специализацией «внешняя разведка». А дальше работал, а в свободное от работы время пополнял экономические знания. В 1997 году защитил диссертацию и стал кандидатом экономических наук.

Есть все основания считать, что интеллектуальные способности Путина находятся на самом высоком уровне. Подтверждение тому – быстрое и успешное продвижение по ступеням государственной службы до самого высшего государственного поста. Причем, этот высший пост он занял в 2000 году в очень молодом возрасте для таких высоких государственных должностей. Тогда ему было всего 48 лет. И было это двадцать лет тому назад.

Есть у Владимира Владимировича Путина свои недостатки. В частности, он очень закрытый интровертный человек. Особо эта закрытость касается сферы личных духовных религиозных представлений и веры. Говорят, что у российского президента есть посвященный в эти тайны духовный отец архимандрит Тихон. Сам президент информацию о духовном отце никогда не подтверждал, хотя и не отвергал. Однако, в своих официальных выступлениях Путин неоднократно подчеркивал большое значение религии и веры для российского государства. Более того, именно по инициативе президента в 2020 году в нашу Конституцию была внесена поправка, в которой указана историческая связь российского народа с религией и верой.

## Глава 3.

# Жизнь – это очень просто!?

Что такое наша человеческая жизнь? Она нам хорошо известна в своих разных и прекрасных проявлениях. Дыхание – это жизнь. Движения тела – это жизнь. Мы улыбаемся – значит живем. Мы радуемся – значит живем. Мы размышляем – значит живем. Французский математик и философ Рене Декарт говорил: «Я мыслю – следовательно существую».

А задолго до Декарта древний китайский мудрец Лао Цзы говорил: «Человеческая жизнь – это полет стрелы.» Лао Цзы известен, как учитель жизни и основатель философского и религиозного учения даосизма. А что проповедовал и чему учил даосизм? А учил он жить в гармонии с природой подальше от больших городов, заниматься простым и полезным трудом. Учил подчиняться небесному Дао в качестве высшего повелителя судеб людей.

Труды и учение Лао Цзы вошло в историю мировой культуры. За прошедшие с тех пор две с половиной тысячи лет материальная и духовная культура людей существенно изменилась. Железные стрелы остались в далеком прошлом. Зато появились чудесные железные птицы – самолеты, летающие высоко в небе. Значит, есть основание изменить изречение Лао Цзы и сказать: «Человеческая жизнь – это полет само-

лета».

А что такое самолет? Это, прежде всего, материальная металлическая конструкция вместе с топливной системой. А что надо для успешного полета? Надо обеспечивать подачу топлива в двигатели и поддерживать движение самолета в воздухе. Надо научиться использовать органы управления воздушного судна, чтобы двигаться в правильном заданном направлении и успешно долететь до аэродрома назначения.

Понятно, что разобраться с полетом железного самолета не так трудно. Гораздо труднее разобраться с человеческой жизнью. С многообразными свойствами и проявлениями жизни, с сущностью и смыслом жизни. Давайте начнем с попытки дать общее определение.

# Что такое человеческая жизнь?

Самое интересное, что найти научное определение человеческой жизни даже во всезнающей сети Интернет не так просто. В международной «Википедии» такое понятие отсутствует. Зато есть описание земной жизни в качестве активной формы органической материи и противостоящей «мертвой» неорганической материи.

После дополнительного сетевого поиска можно обнаружить такое определение: «Человеческая жизнь – это существование человека в мире». Будем считать, что это самое простое общее понимание человеческой жизни. А какой практический вывод отсюда можно сделать? Например, о том, что нам желательно сохранять свое «существование» и избегать «несуществования». Простыми словами – не торопиться помирать и мир земной покидать.

Биологическая наука связывает человеческую жизнь с биологическими потребностями. Она дает такое определение: «Человеческая жизнь – это процесс удовлетворения потребностей человека в пище и других необходимых предметах потребления». Какие отсюда могут быть выводы? Хочешь жить – учись потреблять, но не все подряд, а выбирая все полезное и здоровое.

**Однако, понять явление жизни в полном объеме нельзя ни через существование, ни через потребно-**

**сти. Потому, что никак не учитывается главное свойство человека – мышление, интеллект. Никак не учитывается способность людей к познанию, к установлению ближних и дальних целей, к осуществлению осмысленной деятельности. Все сказанное дает основание для такого заключения: «Жизнь человека – это процесс мышления, познания, разумной целесообразной деятельности, процесс удовлетворения биологических и других необходимых потребностей.»**

Жизнь человека – это не только существование, не только деятельность, но и отношения и взаимосвязи с внешней природной средой. Вне взаимосвязей с земной природой люди существовать не могут. Именно земная природа обеспечивает людей воздухом, водой, продуктами питания. Более того, именно земная природа создает необходимые условия для жизни всех людей, животных, растений. Например, земная атмосфера защищает людей от опасной космической радиации.

Значит, главная и необходимая задача людей для выживания – обеспечить сохранение окружающей нас природной среды. Или хотя бы не оказывать вредные разрушительные воздействия. Только на деле современный человек в результате бурного промышленного и технического прогресса превратился во вредителя и разрушителя природы. Мы отравляем воздух, отравляем речную воду, вырубаем и сжигаем зеленые леса. По прогнозам экологов уже через 50 лет лю-

ди будут вынуждены жить в противогазах и вымирать из-за нехватки питьевой воды. Впрочем, гораздо большая вероятность, что гибель человечества наступит гораздо раньше в результате смертельной ядерной войны между Россией и Америкой.

Что же это получается? «Высшее создание природы» – человек – движется к тому, чтобы погубить и себя, и всю земную природу. А что думают по этому поводу ученые? А они говорят о текущем глобальном кризисе всей человеческой цивилизации. И о том, что выход из кризиса надо искать совместными усилиями и ученых, и политиков, и экономистов, и философов.

А что говорят философы? А философы собирают международные конференции и продолжают обсуждать старые и новые философские проблемы. Среди таких проблем, в чем сущность человека, в чем смысл его жизни. Есть и более простые вопросы о главных видах и направлениях человеческой жизни и деятельности.

# **В чем смысл человеческой жизни?**

Для начала надо сказать несколько слов о понимании термина «смысл». С таким пониманием все просто, когда речь идет о вещах, созданных людьми. Например, смысл самолета и его главная задача, функция и цель – в перевозке пассажиров. То есть слово «смысл» близко по значению к терминам «задача», «функция», «цель».

Для понимания смысла существования и функционирования любого объекта желательно знать создателя этого объекта, замыслы и задачи. В этом плане проще всего определить смысл и назначение созданных людьми технических объектов. Например, холодильник создан для длительного хранения продуктов питания, грузовой автомобиль создан для перевозки грузов. В целом можно обобщенно сказать, что смысл объектов технического мира – в оказании помощи человеку, в выполнении каких-то задач, в удовлетворении каких – то человеческих потребностей.

**А теперь рассмотрим земную природу и природные объекты. Понятно, что не люди создавали землю. Она была создана Творцом и менялась в процессе эволюции. Результатом такой эволюции стали живые природные объекты, а потом появился «человек разумный». Зачем были созданы растения и животные и в чем смысл их существования? Зачем были созда-**

## **ны разумные люди и в чем смысл их жизни?**

Для начала рассмотрим земные объекты «мертвой природы», которые возникли миллионы лет тому назад. Например, нам известны самые высокие в мире Гималайские горы с вершинами высотой более 8000 метров. В чем смысл существования Гималайских и других земных гор? Мы знаем, что горы входят в состав общей конструкции планеты, занимают примерно 20 процентов территории земли. Можно сделать вывод, что природный смысл и назначение гор в том, чтобы длительно существовать и образовывать твердую часть поверхности планеты.

А теперь рассмотрим объекты «живой природы». Например, рассмотрим биологическое сообщество хорошо нам известных воробьев. Эти маленькие и многочисленные птицы живут и в городах, и далеко от городов. Мирные, неприхотливые и хитрые, постоянно летают в поисках корма, отличаются устойчивой заботой о потомстве. В первом приближении можно сказать, что смысл жизни воробьев в длительном сохранении своего птичьего сообщества, в деятельности по добыче корма, в размножении и продолжении рода.

Интересно, что полезность воробьев для природы и людей была подтверждена в Китае в результате попытки от них избавиться. В пятидесятых годах прошлого века китайцы занялись повышением урожайности сельского хозяйства. В этих целях было уничтожено множество воробьев. Однако после этого расплодилось множество гусениц и саранчи. В Китае

начался настоящий голод, умерло более 10 миллионов человек.

**А теперь пора переходить к людям в поисках смысла их жизни. Сразу надо сказать, что единого, всеми признанного мнения по данной животрепещущей проблеме не существует. Существуют разные и противоречивые идеи и предположения, среди которых наиболее сильно различаются рациональные философские версии и мистические религиозные объяснения. А вот наша многоуважаемая наука от этой проблемы принципиально дистанцируется.**

В международной энциклопедии сказано, что научного объяснения смысла жизни не существует. Этот вопрос лежит за рамками науки. Нет соответствующих научных теорий и точных научных терминов. В частности, нет точного научного определения понятия «человеческая жизнь», а уж тем более – «смысл жизни». Есть научные объяснения смысла слов в языкознании, смысла рыночных инструментов в экономике, смысла и назначения внутренних органов в теле человека. А вот в отношении смысла жизни человека в целом научных объяснений нет. (Список литературы и источников №11—3)

Никто не будет возражать против того, что люди являются внутренней составной частью живой природы земли. Как и другие живые существа, другие животные они также сохраняют и поддерживают свое существование за счет пита-

ния, выполняют задачи продолжения рода за счет рождения детей. Отсюда следует, что смысл жизни людей неразрывно связан с выполнением задачи сохранения своего существования, с рождением детей.

Однако, люди являются не только частью земной природы. Они являются создателями «новой природы» – искусственной среды своего обитания. Речь идет о домах и городах, об асфальтовых дорогах и линиях электропередач, о горнодобывающих предприятиях и атомных станциях. Поэтому можно сказать, что в отличие от животных у людей есть свой смысл жизни, связанный с выполнением задачи материального производства, созданием материальной цивилизации. Общество в целом занимается выполнением этих задач с помощью экономической деятельности, а отдельный человек – с помощью трудовой деятельности.

Общественное материальное производство осуществляется на основе и одновременно с духовным производством. Речь идет о постоянно осуществляемом процессе познания и создания научных, технических и прочих знаний. Отсюда следует, что составная часть смысла жизни людей заключается в познании и создании знаний.

Считаю целесообразным сформулировать некоторое обобщение, которое позволяет в более концентрированном виде способствовать раскрытию и пониманию смысла жизни. Понятно, что речь идет не о строгом научнообразном определении, а о философском утверждении, о философ-

ском понимании этой темы.

**Смысл человеческой жизни заключается в сохранении и поддержании собственного существования за счет удовлетворения необходимых потребностей, в осуществлении познания, освоении старых и создании новых знаний, в активной трудовой деятельности, в рождении и воспитании детей.**

Приведенное простое определение способно помочь человеку при принятии важных жизненных решений, при формулировании своих главных стратегических жизненных целей. Оно вполне подходит для того, чтобы быть включенной в общее мировоззрение и систему ценностей индивидуального человека.

# Мистический религиозный смысл жизни

Какие представления о смысле жизни были в древних верованиях и религиях? В Древней Индии люди верили, что существующий мир от зверей и до звезд создан богами. Рождение и существование каждого человека определено божественным замыслом и промыслом. Человек своим поведением и действиями может снискать милость богов, а может навлечь их немилость и гнев. (Список литературы и источников №11—3).

Исходя из этого смысл жизни человека, главные задачи жизни человека необходимым образом включают поведение и действия, направленные на прославление богов, на обретение милости богов, на получение желаемой божественной помощи.

В отличие от Индии в Древнем Китае широкое распространение получило мистическое и религиозное учение даосизма. В идеологии даосизма говорится о том, что люди призваны исполнять законы и волю неба, которое в свою очередь подчинено верховной божественной сущности – ДАО. В чем состоит задача людей? А она состоит в поддержании порядка и гармонии внутри человека, затем – внутри своей семьи, а затем – внутри государства.

В Китае с древних времен известно изречение о том, что

мир и порядок в государстве будет при условии мира и порядка в семье, а мир и порядок в семье будет при условии мира и порядка внутри каждого человека. Таким образом, заботясь о гармонии в своей душе, человек тем самым осуществляет помощь божественному ДАО, которое является образцом порядка и совершенства во всей космической природе.

Отсюда следует, что смысл жизни состоит в том, чтобы людям быть слугами и помощниками Богов, исполнителями божественной воли своих создателей. Людям предписано демонстрировать уважительное отношение к богам, осуществлять определенные процедуры мистической практики, поддерживать мир и порядок в своей душе, в своей семье, в обществе в целом.

В идеологии и вероучении христианства ценности религиозной жизни объявляются высшими по отношению к ценностям мирской жизни. Главные задачи и смысл жизни людей связываются не с мирскими задачами, а с соблюдением библейских заповедей, с исполнением религиозных задач и обязанностей, с обретением Царства Божия.

В «Евангелие от Матфея» говорится: «Не собирайте себе сокувищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокувища на небе... Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Список литературы и источников №11—7).

**С христианских позиций важнейшая задача и цель земной жизни человека заключается в отказе от плотских материальных устремлений и переключение на духовные цели, на служение Богу, на выполнение религиозных обязанностей, на спасение бессмертной души.**

А что говорит учение ислама? Ислам призывает верующих следовать наставлениям Аллаха, содержащихся в Коране. В частности, там содержится предписание о постоянном прославлении Аллаха: ««Прославляй хвалой твоего господа до восхода солнца и до захода, и во времена ночи прославляй его и среди дня, – может быть, ты будешь доволен.» (Список литературы и источников №11—8).

Человек, полагающийся на волю Аллаха, принимает все от него, веря в его промысел, смиряясь перед Его волей. Мусульманин живет не для себя, он живет во имя Аллаха, и все его действия как мусульманина должны вести к этой цели. «Я ведь создал джиннов и людей только, чтобы они мне поклонялись». А чтобы было известно, как часто это должен делать человек, в Коране указывается».

Достижение личного счастья как смысл человеческой жизни отвергается вероучением. Человек должен пожертвовать личным счастьем во имя служения аллаху, ибо земная жизнь – «только пользование обманчивое, а ваше имущество и дети – только искушение, и у Аллаха великая награда». Для мусульманина крайне важно, чем будет наполнено его

сердце в момент смерти – привязанностями к этому миру или любовью к своему Создателю.

По представлениям ислама смысл жизни человека заключается в постоянном поклонении Всевышнему Аллаху. Высший нравственный долг, первоочередная жизненная задача человека – это служение Богу. Все остальное является второстепенным, малозначительным, несущественным.

**Подводя общий итог, можно сказать, что смысл человеческой жизни для верующего состоит в познании божественного мира и принятии Бога, как своего господина и повелителя. А главная цель и смысл жизни заключается в укреплении веры, в соблюдении особых религиозных правил, совершении особой мистической религиозной деятельности, в постоянном служении Богу.**

# Главные виды и направления жизни и деятельности

Еще раз хочу подчеркнуть, что человеческая жизнь – явление сложное, многоплановое. Это подтверждает изучение отдельных частей и направлений жизни. Всего можно выделить шесть главных частей и направлений жизни и деятельности. Это жизнь биологическая, познавательная, трудовая, бытовая, семейная, социальная. Особо следует выделить жизнь духовную мистическую религиозную.

Часть первая – биожизнь. Здесь одно из первых правил – помогать деятельности наших внутренних биологических органов и стараться дружить с природой. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» – эта фраза известна нам с детства. Только с возрастом мы понимаем, что не все так просто.

В частности, вода может стать врагом наших биоорганов. Включаем мы водопроводный кран, а оттуда течет ржавая желтая жидкость. Тут не то что пить, а даже мыться такой водой нельзя. А всегда ли природный воздух – друг? В зимнее холодное время сильный ветер охлаждает организм и вызывает простуды. Дышать таким воздухом лучше через шарф или плотные многоразовые маски, к которым мы привыкли за время коронавирусной пандемии.

# 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.