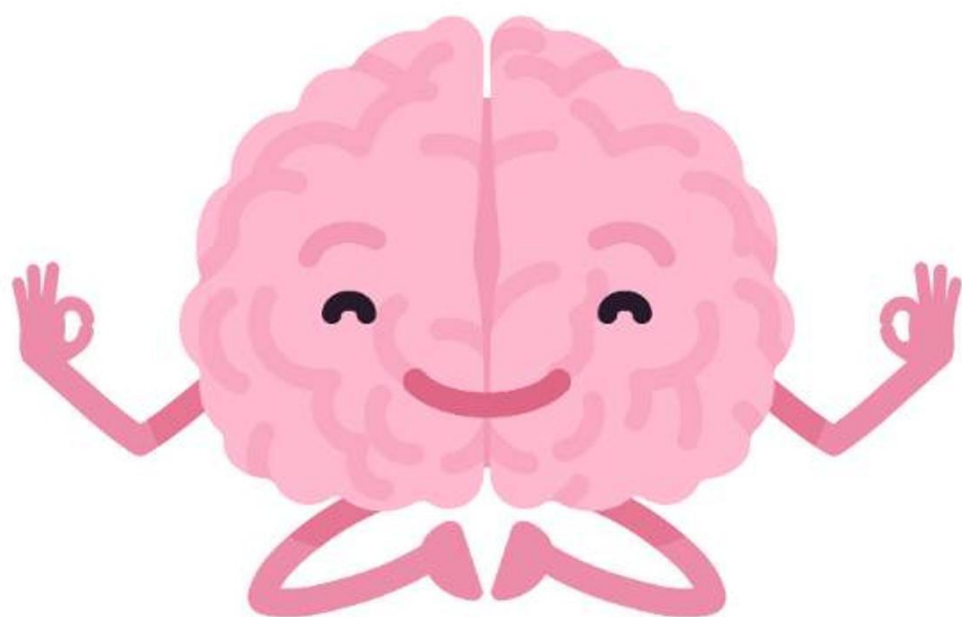


КЛАССИКА СОВРЕМЕННОГО НОН-
ФИКШН

НЕТРЕВОЖНЫЙ РАЗУМ



КАК ОБУЗДАТЬ СТРАХ И
БЕСПОКОЙСТВО

РОБЕРТ СТЕН

Роберт Стен

**Нетревожный разум. Как
обуздать страх и беспокойство**

«Автор»

2026

Стен Р.

Нетревожный разум. Как обуздать страх и беспокойство /
Р. Стен — «Автор», 2026

Если ты замечаешь беспокойство — оно уже управляет тобой. Книга объясняет корни тревоги: как совесть, страх и сожаление превращаются в постоянный внутренний фон, и почему одно “понимание” вреда тревоги не помогает. Читатель получит практический ориентир: как строить жизнь “настолько полную и добрую”, чтобы тревога не имела власти; как менять привычки ума и возвращать себе ясность, спокойствие и работоспособность.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 3 МЫСЛЬ И РАБОТА	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Роберт Стен

Нетревожный разум. Как обуздать страх и беспокойство

ГЛАВА 1

НЕТРЕВОЖНЫЙ РАЗУМ

Когда мужчина говорит мне, что никогда не беспокоится, я склонен думать, что он либо обманывает себя, либо пытается обмануть меня. Корни беспокойства лежат в совести, страхе и сожалении. Несомненно, мы должны быть добросовестными, мы должны бояться зла и сожалеть о нем. Но если это должно быть лучше, чем препятствие и вред, наше беспокойство должно быть в значительной степени бессознательным и интуитивным.

В тот момент, когда мы осознаем беспокойство, мы обречены. К счастью или к несчастью, мы не можем оставить совесть на произвол судьбы, если наша жизнь недостаточно насыщена и прекрасна, чтобы оправдать такой подход. Лекарство от душевного беспокойства, которое само по себе является болезнью, заключается не в просветленном знании вредности и неэффективности беспокойства, даже не в обретении бессознательной совести, а в жизни настолько полной и доброй, чтобы беспокойство не могло найти в ней места.

Эта идея беспокойства и совести, это определение безмятежности, значительно упрощает жизнь. Преодоление беспокойства путем замены его развитием и ростом никогда не будет скучной работой. Познать жизнь в её дальних проявлениях, жизнь в её лучших проявлениях – это окончательное лекарство, великое начинание, *это и есть жизнь*. Мы должны нередко напоминать себе, что к более полной жизни следует стремиться ради её собственной славы, а не ради мира. Мир может прийти, мир настолько надёжный, что даже смерть не сможет его поколебать, но мы не должны ожидать, что все наши дела будут идти гладко. На самом деле, они могут идти довольно плохо; у нас будут взлёты и падения, мы будем грешить и каяться, и снова грешить, но если в конце концов мы будем жить в соответствии со своими лучшими интуициями, мы будем оправданы, и нам не нужно будет беспокоиться о результате. Иными словами, если мы хотим иметь спокойный ум, мы должны перенести наши добросовестные усилия с мелких деталей жизни – с беспокойства и тревоги по поводу обыденных вещей – в другую, более высокую атмосферу. Мы должны преобразить обычную жизнь, возвысить её и облагодетельствовать; Тогда, хотя старые причины для беспокойства могут сохраниться, мы обретем такой уровень, который сделает нас неосознанными хозяевами мелких проблем и в значительной степени равными себе в решении более крупных задач. Жизнь станет легче не потому, что мы будем прилагать меньше усилий, а потому, что будем работать на другом, более высоком уровне.

Если бы такие перемены, а для большинства из нас это были бы перемены, могли произойти мгновенно, в мгновение ока, это было бы идеально, но это не была бы жизнь. Мы должны снова и снова возвращаться к старому, не вдохновляющему состоянию, в котором мы сознательно боремся с извращенными деталями. Я не стал бы преуменьшать важность и ценность этой борьбы; лишь чем скорее она изменит свой уровень, тем лучше для всех заинтересованных сторон. В конечном итоге, душевное спокойствие должно быть заслужено закалкой моральных принципов, которая достигается путем прямого решения сложных вопросов. Часть этой борьбы должна продолжаться постоянно, но более спокойная жизнь наступит, когда мы начнем заботиться о более важных факторах.

Как нам прожить более насыщенную жизнь? Отчасти через не вдохновляющую борьбу и через смелое противостояние невзгодам, но отчасти также и способом, кото-

рый можно описать как «неконтролируемый», посредством интуиции, посредством развития умственных способностей, позволяющих видеть видения и постигать истины, выходящие за рамки обыденного мышления.

Я всё больше убеждаюсь в необходимости вдохновения в жизни, если мы хотим быть сильными и спокойными, и, наконец, избежать ловушек беспокойства и угрызений совести. Под вдохновением я не подразумеваю веру в какую-либо систему или вероисповедание. Это не та вера, с которой нам нужно начинать; она может прийти со временем. Сначала нам нужно найти в жизни, или, по крайней мере, в природе, сущностную красоту, которая сама по себе, неизбежно откликнется в нас. Мы должны научиться любить жизнь так глубоко, чтобы чувствовать её огромную значимость, пока не найдём в море и небе свидетельство всепоглощающего духа, слишком великого, чтобы его понять, но не слишком великого, чтобы удовлетворить душу. Это своего рода материнская религия – матрица, из которой рождаются все секты и вероисповедания. Её существование в нас возвеличивает нас и делает простую, целенаправленную и восприимчивую жизнь почти неизбежной. Мы можем не знать, почему мы живём в соответствии с велениями нашего вдохновения, но мы будем жить так, и это важное сообщение.

Если я призываю к обретению религиозного понимания как средства избавления от невыносимых страданий, вызванных тревогой, я поступаю так, как уже предостерегал. Так легко совершить эту ошибку, что я, по сути, повторил её в том же ключе, что и своё предостережение. Мы не имеем права искать столь великое, как религиозный опыт, чтобы избавиться от страданий. Лучше продолжать терпеть боль и страдания, чем обесценивать религию, превращая её в лекарство. Мы должны искать её ради самой религии, или, скорее, вообще не искать её, чтобы она, подобно сну, не ускользнула от нас или не превратилась во что-то иное, менее святое. Тем не менее, верно и то, что если мы будем снова и снова смотреть открытыми, беспристрастными глазами на восход солнца или звёзды над нами, мы осознаем присутствие чего-то большего и прекрасного, чем может представить наш разум. В этом видении к нам невольно придут сила и покой. Мы обнаружим, что наша жизнь возвышается, словно невидимой силой, над борьбой совести и тревоги. Мы начнём познавать смысл безмятежности и той бесценной, если не полностью приобретаемой, ценности – спокойствия духа.

Я понимаю, что мои коллеги могут неправильно меня понять и, возможно, высмеять, когда я попытаюсь обсуждать религию в каком-либо контексте. Теология – это область, в которой я не получал специального образования, но именно поэтому я осмеливаюсь писать о ней. Я даже не предполагаю существования Бога в традиционном смысле. Эта идея слишком масштабна, чтобы её можно было конкретизировать и воплотить в буквальном смысле. Ни один отдельный факт природы не может быть полностью понят нашим ограниченным разумом. Но я смутно чувствую, что законы, которые окружают нас и делают возможной нашу жизнь, всегда указывают – «за пределы времени и пространства» – на существование могущественного, всевластного духа. Если это холодное и неполное представление о Боге, то, по крайней мере, оно может быть принято любым человеком без компромиссов.

Современному мышлению трудно найти понимание и поддержку религии из-за произвольных интерпретаций религии, предлагаемых нам для принятия. Нас отталкивает не сама религия, а то, что о ней говорят люди. Давайте сами это обдумаем. Если мы открыты для простого, даже примитивного, представления о Боге, мы можем по-прежнему отвергать вероучения и доктрины, но, вероятно, станем более терпимы к тем, кто находит их истинными и благими. Со временем мы, вероятно, найдем религию Христа понятной и приемлемой – теплой и живой. Человек, который безропотно открывает свое сердце Богу природы, будет религиозен в самом простом смысле этого слова. Он может беспокоиться из-за вещей, которые он не может до конца понять, и потому что он так далек от подразумеваемого идеала. Но он настолько расширит свою жизнь, что обычным заботам останется мало места – он будет слишком полон

радости жизни, чтобы тратить много сознательных мыслей на беспокойство. Такой человек поймет, что не может позволить себе тратить время и силы на сожаления прошлых ошибках. В будущем слишком много всего. Качество его жизни будет определяться не тем, чего он не смог сделать в прошлом, а тем, что он сделает в будущем. Он это знает, и это знание ведет его в это будущее с мужеством и силой. Наконец, каким-то неопределенным образом, характер станет для него важнее даже физического здоровья. Болезнь наполовину компенсируется, когда человек понимает, что важно не то, чего он достигает в мире, а то, кем он является на самом деле, что позволяет ему соприкоснуться с созидательными силами Бога и подняться из бесцельной и обыденной жизни к жизни, полной вдохновения и радости. ← Содержание

ГЛАВА

2

RELIGIO

MEDICI

Во всяком случае, совершенно очевидно, что если бы какой-либо врач прибыл в Мидлмарч с репутацией человека, придерживающегося твердых религиозных взглядов, склонного к молитве и проявляющего активную набожность, то к его медицинским способностям относились бы с пренебрежением.

Когда человек с медицинским образованием говорит и пишет о религии и о Боге, его справедливо спрашивают его коллеги, которые слишком заняты тяжелой работой в клинике, чтобы беспокоиться о чем-либо, кроме материальных проблем. Для меня слово «Бог» символизирует силу, которая создала и поддерживает Вселенную. Восход солнца и звезды небес дают мне некоторое представление о Его величии, теплота и нежность человеческой любви дают мне некоторое представление о Его божественной любви. Это все, что я знаю, но этого достаточно, чтобы жизнь сияла; этого достаточно, чтобы вдохновить на самую сильную преданность любому благому делу; этого достаточно, чтобы я мог переносить страдания с некоторой долей терпения; и этого достаточно, наконец, чтобы дать мне уверенность и мужество даже перед лицом великой тайны смерти. Почему это или иное представление о Боге должно оказывать столь глубокое влияние на кого-либо, я не знаю, за исключением того, что каким-то неясным образом оно связывает человека с божественным замыслом и не оставляет его в отчаянии и одиночестве. Как бы то ни было, следует признать, что религиозные представления в той или иной форме во многом способствуют оправданию жизни, делают её сильной и пригодной для жизни, и поэтому напрямую связаны с некоторыми важными проблемами болезни и здоровья. Самый практичный врач признает, что любая болезнь становится легче и вероятность выздоровления возрастает при наличии надежды и спокойствия в душе пациента.

Естественно, большая часть медицинской практики не предполагает иного подхода, кроме как прямого медицинского вмешательства. Мужчина с раздробленным пальцем, девушка с анемией – путь ясен. Только в более глубоких, сложных областях медицины мы терпим полное фиаско. Бактериолог и патологоанатом не нуждаются в психологической помощи в своих отделениях. Но когда дело доходит до случая с нервно сломленным школьным учителем или измученным телеграфистом, это уже совсем другое дело. Могут пройти годы, прежде чем можно будет вернуться к работе – годы зависимости и тревоги. Здесь новый взгляд на жизнь часто оказывается полезнее лекарств, взгляд, который со временем принимает ситуацию как данность, который не ищет слепо и нетерпеливо лекарства, находит в жизни вдохновение, которое делает её хорошей, несмотря на неизбежные страдания и ограничения. Довольно часто мы не можем обещать излечение, но мы должны быть готовы предложить нечто лучшее.

Значительная часть усталости и несчастья в мире объясняется тем, что мы недостаточно глубоко обосновываем свою работу или игру, или любое другое переживание, счастливое или печальное. После того, как мы сказали: «Искусство ради искусства», или «Игра ради удовольствия от игры», или даже после того, как мы сказали: «Я работаю ради своей семьи или ради

того, кто нуждается в моей помощи», остается значительная пустота. Этого недостаточно; и, осознаем мы это или нет, отсутствие более глубокого обоснования лежит в основе беспокойства и неуверенности, которые мы, возможно, не хотим признавать, но которые, тем не менее, очень реальны.

Меня не устраивает, когда какой-нибудь моралист говорит: «Будь добрым, и ты будешь счастливым». Счастье, которое приходит от поверхностной доброты, – это то, чего я не могу понять и чего, конечно же, не хочу. Если я работаю, играю, служу и нанимаю людей, составляя ткань насыщенной жизни, если я достигаю подлинного счастья, меня мучает желание узнать, зачем я это делаю, и меня не удовлетворяет ответ, который яобычно получаю. Большой может не выздороветь, когда избавится от анемии или когда его истощение уступит место полноте, гибкости и физической силе, которые мы называем здоровьем. Человек, на которого мы тоже смотрим и который никогда не знал физических болезней, не будет здоров в более широком смысле, пока не поймет, зачем он работает, зачем он живет, зачем он наполняет свою жизнь активностью. Несмотря на гибкость и упругость мировых интересов, часто и с некой фатальной настойчивостью возникает глубокая потребность в причине, в оправдании. Если за всем этим не стоит достаточный смысл, жизнь, со всей её смелостью и достижениями, кажется лишь жалким зрелищем, полным пафоса даже в самые светлые моменты, настолько омраченным чувством утраты и завершенности, что даже самое храброе сердце может ослабеть, а истинная смелость – расслабиться, поддерживаемая лишь уверенностью в том, что этот путь ведет к счастью или что справедливость – это справедливость.

Что это за знание, которое ищет мир, но никогда не может найти? Что это за окончательное оправдание? Если мы будем искать его во всей полноте, мы обречены всегда быть больными и неудовлетворенными. Если же мы готовы заглянуть лишь немного в великий вопрос, если мы готовы принять малое за целое, довольствуясь тем, что это явно часть окончательного знания, и потому что мы знаем, что окончательное знание принадлежит только Богу, мы поймем достаточно, чтобы избежать многих страданий и мучительной неполноты.

В бесконечно разнообразном и прекрасном мире природы и в сердцах людей так много красоты и истины, что удивительно, почему мы все не осознаем, что эти обыденные вещи могут быть в нас и для нас ежедневным и ежечасным выражением бесконечного существа, которое мы называем Богом. Мы не видим Бога, но мы чувствуем и знаем так много, что можем с полным правом считать себя от Бога, и нам не нужно видеть Его лицом к лицу. Это нечто большее, чем просто воображение —чувствовать, что именно жизнь Бога в нашей жизни, так часто не признаваемая или игнорируемая, побуждает нас ко всему величию, вдохновению и достижениям мира. Если бы мы могли яснее познать радость такого понимания, мы бы искоренили в самом источнике большую часть несчастья, которое глубоким и тонким образом лежит в основе многих нервных заболеваний и многих жалких жизней.

Счастье, обретаемое в осознании родства с Богом через обыденные вещи, через переживания, настолько значимые, что они не могли бы возникнуть из менее значимого источника, счастье, которое не ищут, но которое является неизбежным результатом такого осознания, – этот опыт в значительной степени делает жизнь стоящей.

, мучивших столь многих обитателей земли, перестанут быть источником несчастьяили болезней ума и тела. Например, вопрос о бессмертии, который заставлял нас бояться смерти, перестанет быть вопросом – нам не нужно будет отвечать на него в присутствии Бога, в нашей жизни и в окружающем нас мире. В конце концов, мы будем довольны тем, что нам уготовано – такова будет воля Божья. Мы даже сможем искать нечто лучшее, чем просто бессмертие, нечто более божественное, чем наше грубое представление о вечной жизни.

Я считаю, что эту религию врачи могут без колебаний преподавать всякий раз, когда возникнет необходимость. Я прекрасно знаю, что многие прямолинейные, хотя и добрые люди,

не могут заставить себя произнести эти слова, даже если они в них верят, но я думаю, что в какой-то мере они указывают путь к тому, чему следует мудро учить.

Существует медицинская практика – общепринятая практика – которая занимается исключительно телом, его химическими и механическими реакциями. Мы можем испытывать только уважение и восхищение к людям, которые год за годом с усердием посвящают себя этому призванию. Мы знаем, что такая работа необходима, что она так же важна, как и образовательная практика, о которой я пишу. Мы знаем, что без физической стороны медицина утратила бы свою полезность, и что болезни и смерть принесли бы гораздо более богатые плоды: я лишь желаю, чтобы эти два естественно связанных аспекта нашего взаимодействия с пациентами не были настолько полностью разделены, что теряли бы из виду друг друга. На самом деле, оба элемента необходимы для благополучия человека. Если медицина полностью посвятит себя лечению и профилактике физических болезней, она упустит половину своих возможностей. *equally true that if we forget the physical needs in our rush of spiritual hygiene, we will get and deserve complete and* will say: Door the two mixed? Why not let the preachers and philosophers be preached and the doctors follow their own pathways? В большинстве случаев так и должно быть, но врач, способный видеть и лечить духовные потребности своего пациента, всегда будет иметь больше шансов на излечение в лучшем смысле этого слова, чем врач, видящий лишь половину картины. С другой стороны, философ, скорее всего, будет сравнительно плохим врачом, потому что он ничего не знает о медицине и поэтому видит лишь другую половину картины. Много можно сказать в пользу религии медицины, если её удастся избавить от лицемерия, если она будет достаточно простой и рациональной, чтобы быть доступной для всего мира.

ГЛАВА 3 МЫСЛЬ И РАБОТА

Многие люди считают, что ум станет менее эффективным, жизнь станет скучной и бессмысленной, если они постоянно не будут думать, планировать и организовывать свои дела. Я же считаю, что ум может легко и мудро быть свободным от сознательных мыслей большую часть времени, и что наибольший прогресс и развитие ума часто происходят, когда мыслитель находится практически в состоянии покоя, когда его ум, по сути, пуст. Активный, бессознательный ум работает лучше всего в спокойствии атмосферы, которая не мешает и не сбивает с толку.

Действительно, самые грандиозные идеи не приходят в голову неподготовленному и недисциплинированному уму. Но разве нам нужны грандиозные идеи постоянно? Конечно, для особых достижений необходима определенная техническая подготовка ума, но это уже совсем другой вопрос. Даже такие мысли не должны слишком отвлекать, иначе мы начнем осознавать свои мыслительные процессы и в итоге впадем в замешательство.

Одно из величайших преимуществ работы руками или объективной и конструктивной работы умом заключается в том, что она избавляет нас от бесконечных часов размышлений. Работа, безусловно, должна находить свое полное оправдание как выражение веры. Если у нас когда-либо возникало смутное представление о более высоком смысле жизни, о ее тесной связи с бесконечными вещами, мы тем самым осознаем необходимость служения, необходимость труда. Это легкое, естественное выражение нашей веры, неизбежный результат духовного контакта с великими трудящимися силами мира. Именно труд, прежде всего, спасает нас от бедствий противоречивых мыслей.

Несколько лет назад ко мне обратился молодой человек, страдавший от чрезмерного внимания к своим мыслям. Он только что окончил колледж, и его голова была полна спутанных идей и эмоций. Он также очень уставал, переутомившись во время подготовки к экзаменам и не уделяя должного внимания своему здоровью. Он жаловался на бессонницу и беспокойство, а также на неизбежное несварение желудка и головную боль. Конечно, как врач, я тщательно проверил функции организма и изучил, насколько это было возможно, органические причины. Я не обнаружил никаких признаков физического заболевания. Я не сказал: «С вами всё в порядке», потому что человек был болен. Я сказал ему, что он устал, что он слишком много думал, что он слишком озабочен собой, и что в результате всего этого его функции организма временно нарушены. Он считал, что ему следует беспокоиться о себе, иначе он не будет пытаться выздороветь. Я объяснил ему, что это ошибочное обязательство является распространенной причиной беспокойства, и что в данном случае, по крайней мере, ему совершенно не нужно и даже вредно думать только о себе. Это немного помогло, но далеко не достаточно, потому что, когда человек переутомлен, когда он начинает беспокоиться, и когда различные функции его организма проявляют результаты беспокойства, никакие рассуждения, никакие объяснения не могут полностью облегчить его страдания. Я сказал этому молодому человеку: «Несмотря на ваши неудобства, несмотря на вашу депрессию и беспокойство по поводу себя, вы поправитесь, если совсем перестанете думать об этом. Сначала вы должны убедиться, что вам лучше перестать думать, что это не причинит вам вреда или насилия, а затем вам в этом направлении должна помочь работа руками – это будет жизнь и прогресс, это приведет вас к здоровью».

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.