

18+

Владислав Александров

*Живая душа.
33 разговора
о важном*

Вячеслав Александров
Живая душа.
33 разговора о важном

<https://litres.ru/74465779>

ISBN 9785007124591

Аннотация

«Живая душа. 33 разговора о важном» — книга Вячеслава Александрова о воспитании человека через разговор, размышление и поступок. 33 темы помогают говорить с детьми и подростками о совести, свободе, ответственности, любви, добре, мужестве, труде и служении. Это книга не о готовых правилах, а о формировании внутреннего человека и способности делать осознанный выбор.

Живая душа. 33 разговора о важном

**Вячеслав Григорьевич
Александров**

© Вячеслав Григорьевич Александров, 2026

ISBN 978-5-0071-2459-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. О чём действительно важно говорить с детьми

ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ

Глава 1. О живой душе

Что значит сохранить свою душу живой?

Образ семени.

Возможности, заложенные в человеке.

Ежедневный выбор и формирование характера.

Разум и совесть.

Каждая встреча как урок.

Право на возвращение.

Первый шаг к изменению себя.

Глава 2. Различение

Как отличать полезное от вредного, красивое от привлекательного, доброе от кажущегося добром.

Приятное и полезное.

Внешняя привлекательность и настоящая красота.

Разум как инструмент различения.

Что движет человеком?

Вопрос: «К чему это меня ведёт?»

Глава 3. Внимание: что мы видим, слышим и о чём думаем

Внимание как способ формирования внутреннего мира.

Впечатления и их след в человеке.

Информация как внутренняя пища.

Что мы впускаем в разум и сердце.

Красота и любовь как свет для души.

Свобода выбирать своё внимание.

Глава 4. Время: что мы переносим из сегодняшнего дня в завтрашний

Человек как процесс.

Почему сегодняшние поступки становятся частью будущего.

Что мы накапливаем каждый день.

Прошлое и его последствия.

Настоящее как пространство изменения.

Один сегодняшний шаг.

ЧАСТЬ II. СВОБОДА И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Глава 5. Свобода выбора: что в моей жизни действительно зависит от меня?

Что человек может изменить, а чего изменить не может.

Свобода отношения, слова и поступка.

Ловушка «когда-нибудь».

Маленький выбор сегодня и большая свобода завтра.

Глава 6. Внутренняя сила: как научиться владеть собой

Первая реакция и осознанный выбор.

Желание ещё не приказ.

Пауза между чувством и поступком.

Искусство отсрочки реакции.

Как человек становится хозяином собственной жизни.

Глава 7. Мера: почему свобода без меры может превратиться в зависимость?

Что такое мера.

Свобода и способность отказаться.

Удовольствие и последствия.

Умеренность как условие свободы.

Как научиться говорить себе «достаточно».

Глава 8. Золотое правило: почему другого человека нужно видеть таким же, как себя

Другой человек так же реален, как я.

Не причинять зло и делать добро.

Сочувствие и внимание.

Золотое правило в повседневной жизни.

Когда интересы людей сталкиваются.

Ответственность перед другим.

ЧАСТЬ III. ВНУТРЕННИЕ ОПОРЫ ЧЕЛОВЕКА

Глава 9. Совесть: почему человек способен быть судьёй самому себе?

Что такое совесть.

Совесть до поступка и после него.

Совесьть и страх наказания.

Совесьть и любовь.

Как воспитывается совесть.

Совесьть и ответственность.

Глава 10. Искушение: почему человек иногда сознательно выбирает то, что считает неправильным?

Как возникает искушение.

Привлекательность неправильного выбора.

«Все так делают».

Желание одобрения.

Момент внутреннего выбора.

Как научиться сопротивляться искушению.

Глава 11. Характер: можно ли самому построить в себе человека, которым хочется стать?

Что такое характер.

Характер и ежедневные поступки.

Характер и совесть.

Что происходит, когда никто не видит.

Можно ли изменить плохую черту.

Характер как внутренняя опора.

Глава 12. Бдительность: почему даже сильному человеку

необходимо следить за собой?

Что происходит внутри человека.

Мысли, чувства, желания и поступки.

Как заметить отклонение от выбранного пути.

Выбор образца.

Не всё успешное достойно подражания.

Бдительность как способность вовремя изменить направление.

Глава 13. Исправление: что делать, если ты уже понял, что поступил неправильно?

Ошибка и ответственность.

Почему признать ошибку трудно.

Раскаяние и исправление.

Извинение как начало изменения.

Как не впасть в уныние.

Право человека на возвращение.

ЧАСТЬ IV. ЧЕЛОВЕК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

Глава 14. Прощение: почему важно уметь прощать и просить прощения?

Обида и её власть над человеком.

Ответное зло и цепочка мести.

Прощение и внутренняя свобода.

Что значит простить.

Прощение не означает назвать зло добром.

Мужество попросить прощения.

Глава 15. Благодарность: почему важно видеть не только то, чего нам не хватает?

«Мне должны» и «мне дано».

Способность замечать добро.

Благодарность родителям, учителям, друзьям.

Благодарность как изменение взгляда на жизнь.

От благодарности к доброму поступку.

Глава 16. Щедрость: что значит уметь отдавать?

Щедрость не только в материальных вещах.

Время, внимание, знания, силы и поддержка.

Почему накопление без отдачи обедняет человека.

Золотое правило и щедрость.

Добро без расчёта.

Глава 17. Служение: для чего человеку его способности?

Способности как дар и ответственность.

Талант раскрывается через деятельность.

Знания, которыми делятся.

Профессия и польза другим.

От вопроса «что я могу получить?» к вопросу «что я могу сделать?».

Служение как раскрытие человека.

Глава 18. Достоинство: почему человеку не нужно унижать другого, чтобы быть значимым?

Что такое человеческое достоинство.

Достоинство и внешняя успешность.

Самоуважение без превосходства над другими.

Чистота начинается с маленьких поступков.

Умение держать слово.

Способность признать ошибку.

Глава 19. Мужество: как сохранить себя, когда большинство думает иначе?

Мужество и внутренняя твёрдость.

Большинство не всегда право.

Умение сказать «нет».

Давление компании.

Подражание и зависимость от чужого мнения.

Мужество признать собственную ошибку.

Глава 20. Мудрость: как отличать истину от заблуждения?

Мудрость и знание.

Истина важнее желания быть правым.

Авторитет и критическое мышление.

Упрямство и твёрдость.

Когда необходимо изменить своё мнение.

Разум, совесть и мудрость.

ЧАСТЬ V. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДРУГИХ

Глава 21. Ответственность: если я свободен выбирать, за что именно я отвечаю?

Свобода и ответственность.

Ответственность за себя.

Ответственность перед близкими.

Последствия наших поступков.

Где заканчивается наша ответственность за другого.

Сохранить себя как нравственный выбор.

Глава 22. Забота: что значит по-настоящему видеть другого человека?

Забота начинается с внимания.

Помощь и уважение.

Не делать человека зависимым от своей помощи.

Забота о себе и забота о других.

Как сделать так, чтобы после встречи со мной человеку стало легче.

Глава 23. Справедливость: как восстановить справедливость, не превратив её в месть?

Что такое справедливость.

Одинаковое отношение и реальные обстоятельства.

Намерение и последствия поступка.

Справедливость и наказание.

Разница между восстановлением справедливости и местью.

Справедливость и любовь.

Глава 24. Милосердие: почему человек больше своей ошибки?

Человек и его поступок.

Можно ли отвергать зло, не ненавидя человека?

Милосердие и ответственность.

Правда без унижения.

Возможность исправления.

Милосердие как соединение справедливости и любви.

Глава 25. Надежда: почему важно верить, что человек может стать лучше?

Отчаяние и отказ от усилия.

Надежда как действие.

Маленькие победы над собой.

Надежда на собственное изменение.

Надежда на изменение другого.

Как поддержать человека, не оправдывая его ошибки.

ЧАСТЬ VI. ПУТЬ ИЗМЕНЕНИЯ

Глава 26. Терпение: почему важные изменения происходят постепенно?

Терпение и ожидание.

Терпение как продолжение правильного усилия.

Почему человек хочет быстрых результатов.

Терпение и свобода.

Терпение и внутренняя устойчивость.

Не позволять злу разрушать себя.

Глава 27. Настойчивость: когда нужно продолжать, а когда остановиться?

Настойчивость и упрямство.
Не всякая цель достойна достижения.
Умение проверять направление.
Настойчивость и смирение.
Способность изменить решение.
Настоящий успех и цена его достижения.

Глава 28. Цель и средства: можно ли ради хорошего результата поступать неправильно?

Хорошая цель и неправильный способ.
«Я хотел как лучше».
Средства воспитывают человека.
Почему нельзя оправдывать зло будущим добром.
Путь к результату как часть самого результата.
Нравственный критерий цели и средств.

Глава 29. Последствия: почему каждый наш поступок продолжает жить после того, как мы его совершили?

Поступок и его последствия.
Прошрое продолжает действовать в настоящем.
Маленькие поступки и большие изменения.
Последствия для самого человека.
Последствия для семьи и окружающих.
Цепочка добра и цепочка зла.

Глава 30. Сегодня: где начинается изменение человека?

Нельзя изменить вчера.

Но можно изменить сегодняшний выбор.

Что мы переносим в будущее.

Накопление добрых усилий.

Изменение начинается внутри.

Один шаг, который можно сделать уже сегодня.

ЧАСТЬ VII. ВНИМАНИЕ, ОБРАЗ И ИДЕАЛ

Глава 31. Внимание: чем мы позволяем занимать своё внутреннее пространство?

Внимание и свобода.

Что мы смотрим и слушаем.

Как формируются привычки внимания.

Первая мысль и её продолжение.

Внимание к человеку.

Умение видеть глубже первого впечатления.

Глава 32. Образец: на кого я хочу быть похож?

Зачем человеку нужны примеры.

Кого выбирают дети и подростки.

Известность и достоинство.

Внешний успех и внутренняя жизнь.

Авторитет не означает непогрешимость.

«Не сотвори себе кумира».

Ответственность за выбор образца.

Глава 33. Идеал человека: каким человеком я хочу стать?

Что объединяет все предыдущие разговоры.

Свобода и внутренняя сила.

Мера и совесть.

Ответственность и служение.

Достоинство, мужество и мудрость.

Забота, справедливость, милосердие.

Надежда, терпение и настойчивость.

Цель и средства.

Последствия ежедневных выборов.

«Дух оформляет материю».

Идеал как направление, а не как безошибочность.

Человек строит себя своими поступками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разговор, который продолжается

Воспитание как совместный путь ребёнка и взрослого.

Семья и школа.

Личный пример.

От разговора к поступку.

От поступка к привычке.

От привычки к характеру.

От характера к образу жизни.

Что мы передаём следующему поколению?

Главный вопрос книги:

Каким человеком я хочу стать?

И следующий:

Что я могу сделать уже сегодня, чтобы им стать?

Введение

О чём действительно важно говорить с детьми

Есть знания, без которых человеку трудно жить. Мы учим ребёнка читать, считать, пользоваться современными технологиями, получать профессию, ориентироваться в огромном потоке информации. Всё это необходимо.

Но есть вопросы, которые нельзя решить только знаниями.

Что такое добро и зло?

Как отличить правильный поступок от неправильного?

Что значит быть человеком?

Для чего мы живём?

Что происходит с нашей душой?

Почему необходимо отвечать за свои слова и поступки?

Как научиться любить, дружить, прощать, благодарить?

Что делать со своей завистью, обидой, страхом, гневом?

Как сохранить внутреннюю свободу, когда вокруг так много влияний?*

Эти вопросы не являются дополнительными к жизни. В определённом смысле именно они и определяют её качество.

Ребёнок растёт не только тогда, когда получает новые знания. Он растёт каждый раз, когда учится различать добро и зло, делать выбор, преодолевать себя, замечать другого человека, отвечать за свои слова, исправлять ошибку, благодарить, помогать, любить.

Поэтому разговор о духовно-нравственных основаниях жизни нельзя рассматривать только как ещё один школьный предмет.

Это разговор о самом человеке.

И потому эта книга адресована не только учителям, ведущим в школе «Разговоры о важном», занятия по духовно-нравственному воспитанию или другие воспитательные беседы.

Она адресована всем взрослым, которые так или иначе участвуют в становлении ребёнка.

Учителю и классному руководителю.

Воспитателю.

Педагогу дополнительного образования.

Тренеру.

Наставнику.

Руководителю детского коллектива.

Священнослужителю, работающему с детьми и молодёжью.

Волонтёру.

Старшему товарищу.

И прежде всего — родителям.

Потому что воспитание начинается задолго до школы и продолжается далеко за пределами школьной стены.

Ребёнок учится не только тогда, когда взрослый что-то ему объясняет. Он учится, наблюдая за тем, "как взрослые

живут".

Он видит, как родители разговаривают друг с другом.

Как человек относится к слабому.

Как реагирует на собственную ошибку.

Как говорит о тех, кто ему неприятен.

Как относится к труду.

Что смотрит и слушает.

Чему радуется.

Чего боится.

За что благодарит.

Что считает успехом.

Что готов сделать ради другого человека.

Поэтому нравственное воспитание невозможно свести к набору правильных фраз.

Можно много говорить ребёнку о доброте и при этом ежедневно демонстрировать раздражение. Можно рассуждать о честности и искать оправдания собственной лжи. Можно призывать к уважению и унижать тех, кто слабее.

Дети очень быстро обнаруживают это противоречие.

Настоящее воспитание начинается там, где слова взрослого не расходятся с его жизнью.

Именно поэтому книга предлагает не столько готовые

«правильные ответы», сколько "пространство для разговора".

Здесь важно не прочитать детям очередную лекцию о том, каким должен быть хороший человек. Гораздо важнее помочь ребёнку самому задуматься.

Что значит сохранить живую душу?

Почему один маленький поступок может постепенно изменить характер?

Почему человек иногда знает, как правильно поступить, но делает иначе?

Что происходит с нами, когда мы постоянно впускаем в себя злость, зависть, насилие, пошлость или бессмысленную информацию?

И что происходит, когда мы наполняем свою жизнь красотой, знаниями, дружбой, любовью, благодарностью, трудом и служением другим?

В книге используется простой и древний образ "семени".

В каждом человеке изначально заложены возможности развития. Но возможность ещё не является осуществлённой жизнью.

Семени необходимы почва, вода, свет и забота.

Человеку тоже необходимы условия для роста.

Ему нужны знания, труд, любовь, общение, красота, нравственные ориентиры, возможность ошибаться и исправляться, возможность видеть последствия своих поступков и постепенно становиться более зрелым.

Отсюда возникает одна из центральных идей этих разговоров:

"человек становится человеком в процессе собственной жизни."

Его формируют не только обстоятельства. Его формируют его ежедневные выборы.

Сказать или промолчать.

Помочь или пройти мимо.

Признать ошибку или оправдываться.

Ответить злом или остановить зло в себе.

Сделать необходимое или выбрать лёгкий путь.

Поддержать другого или воспользоваться его слабостью.

На первый взгляд это маленькие решения.

Но именно из них постепенно складывается характер.

А из характера складывается судьба человека.

Поэтому разговоры о духовно-нравственных ценностях должны быть максимально близки к реальной жизни ребёнка. Не отвлечённые нравоучения, а вопросы, которые возникают у него каждый день: дружба и предательство, первая любовь и ревность, обида и прощение, успех и зависть, страх и мужество, одиночество и принадлежность к коллективу,

ответственность и свобода.

Особое место в книге занимает представление о человеке как о "единстве тела, души и духа".

Сегодня мы много говорим о здоровье тела, развитии интеллекта, успешности, профессиональных компетенциях. Но человек не исчерпывается ни телом, ни знаниями, ни набором социальных навыков.

Можно быть образованным, но не мудрым.

Можно быть сильным, но использовать силу во зло.

Можно быть успешным, но внутренне несчастным.

Можно обладать большими способностями и так и не понять, ради чего их развивать.

Поэтому воспитание должно помогать ребёнку не просто стать успешным, а "стать целостным человеком".

И здесь школа, семья и общество не могут существовать раздельно.

У школы есть свои возможности и свои ограничения.

У семьи — свои.

У общества, культуры, искусства, религиозных традиций, детских и молодёжных сообществ — свои.

Но ребёнок один.

И потому особенно важно, чтобы взрослые не передава-

ли друг другу ответственность за его воспитание, говоря: «Пусть этим занимается школа», «Пусть этим занимается семья», «Пусть этим занимается государство».

Воспитание нельзя передать по ведомству.

Каждое поколение взрослых в определённом смысле отвечает за то, каким человеком станет следующее поколение.

Эта книга появилась из убеждения, что с детьми необходимо разговаривать о главном — спокойно, честно, без давления и без попытки навязать готовую систему ответов.

Разговор предполагает встречу.

В нём взрослый не только объясняет, но и слушает.

Иногда вопрос ребёнка оказывается глубже подготовленного ответа. Иногда простая фраза школьника заставляет взрослого самого задуматься о давно забытом. Поэтому хороший разговор о важном меняет не только ребёнка. Он способен менять и того, кто этот разговор ведёт.

Возможно, именно поэтому книга может быть полезна и взрослому человеку, который давно вышел из школьного возраста.

Потому что вопросы, которые мы задаём детям, однажды приходится задавать самим себе.

Жива ли моя душа?

Чем я питаю свой внутренний мир?

Что формируют мои ежедневные выборы?

Каким человеком я становлюсь?

Что я передаю своим детям не словами, а собственной жизнью?

В конечном счёте духовно-нравственное воспитание начинается не с программы, учебника или методички.

Оно начинается с человека.

С взрослого, который сам продолжает учиться быть человеком.

И если эти разговоры помогут хотя бы одному ребёнку внимательнее посмотреть внутрь себя, заметить другого, остановиться перед неправильным поступком, сохранить способность удивляться красоте, не потерять совесть и сделать шаг навстречу добру, значит, разговор состоялся.

Потому что главная задача воспитания заключается не в

том, чтобы ребёнок научился правильно отвечать на вопросы взрослых.

Главная задача — помочь ему научиться задавать себе правильные вопросы и самостоятельно искать на них ответ всей своей жизнью.

Глава 1. О живой душе

Главный вопрос разговора

"Что значит сохранить свою душу живой?"

Вступление

Есть вопросы, которые человек начинает задавать себе очень рано.

Почему мне бывает радостно?

Почему иногда хочется сделать добро, даже если никто об этом не узнает?

Почему после плохого поступка бывает тяжело на душе?

Почему можно получить желаемое и всё равно чувствовать пустоту?

Почему один человек, пережив трудности, становится мудрее и добрее, а другой становится жёстким, равнодушным и замкнутым?

И, наконец, один из самых важных вопросов:

"Что происходит с человеком внутри него самого?"

Мы привыкли говорить о жизни прежде всего тогда, когда речь идёт о теле.

Человек родился, растёт, взрослеет, становится сильнее. Потом тело постепенно стареет. Меняются его возможности, появляются ограничения, снижается физическая сила.

Но человек состоит не только из тела.

Внутри каждого из нас есть невидимая жизнь.

Мы думаем.

Чувствуем.

Любим.

Переживаем.

Стыдимся.

Надеемся.

Мечтаем.

Совершаем выбор.

Слышим голос совести.

Способны простить.

Способны изменить себя.

И эта внутренняя жизнь тоже может быть живой или постепенно угасать.

Поэтому сегодня мы попробуем разобраться в простом, но очень глубоком выражении:

«живая душа».

Что такое живая душа?

Слово «душа» каждый человек понимает немного по-своему.

Для кого-то это чувства.

Для кого-то внутренний мир.

Для верующего человека душа связана с той глубиной человеческого существа, которая обращена к Богу и вечности.

В этой книге мы будем говорить о душе как о "внутренней жизни человека", в которой рождаются мысли, чувства, желания, отношения, намерения и нравственные выборы.

Но почему душу можно назвать живой?

Ведь человек может продолжать ходить, работать, учиться, разговаривать, пользоваться телефоном, строить планы и при этом внутренне становиться всё более равнодушным.

Значит, одного биологического существования недостаточно, чтобы говорить о полноте человеческой жизни.

Живая душа — это душа, которая способна расти.

Она способна воспринимать красоту.

Способна любить.

Способна удивляться.

Способна сострадать.

Способна различать добро и зло.

Способна испытывать благодарность.

Способна признавать свою неправоту.

Способна учиться.

Способна изменять себя.

Способна стремиться к тому доброму и прекрасному, что заложено в человеке от рождения.

Пока человек стремится проявить то, что заложено в его душе, он продолжает внутренне жить.

Жизнь как раскрытие

Представим маленькое семя.

Внешне оно почти ничего собой не представляет.

Но внутри него заключена возможность будущего растения.

Из него может вырасти дерево.

Однако возможность ещё не является осуществлённой жизнью.

Семени нужно попасть в землю.

Ему нужны вода, тепло и свет.

Оно должно пройти через сопротивление почвы.

Сначала появляется маленький росток.

Потом корень.

Потом стебель.

Потом листья.

Постепенно раскрывается то, что было скрыто в семени.

С человеком происходит нечто подобное.

В каждом человеке с самого начала есть возможности, которые ещё только предстоит раскрыть.

Способность любить.

Способность дружить.

Способность думать.

Способность создавать.

Способность трудиться.

Способность сострадать.

Способность различать добро и зло.

Способность преодолевать себя.

Способность служить другому.

Способность искать истину.

Но наличие способности ещё не означает её осуществления.

Можно иметь музыкальный слух и никогда не заниматься музыкой.

Можно иметь способности к математике и не развивать их.

Можно обладать добрым сердцем и постепенно приучить себя проходить мимо чужой беды.

Можно быть способным любить и при этом всё время вы-

бирать собственный комфорт.

Поэтому жизнь человека заключается не только в том, "что ему дано", но и в том, "что он делает с тем, что ему дано".

Душа может расти

Есть удивительное отличие внутренней жизни человека от жизни тела.

Тело развивается определённое время.

Человек становится физически зрелым, а затем начинается естественный процесс старения.

Но душа не обязана стареть вместе с телом.

Человек может становиться старше год от года и одновременно становиться мудрее.

Может становиться спокойнее.

Терпеливее.

Милосерднее.

Глубже.

Способнее любить.

Способнее понимать другого человека.

Способнее отличать существенное от второстепенного.

Поэтому возраст сам по себе ещё не делает человека зрелым.

Можно быть взрослым по паспорту и оставаться ребёнком

в своих обидах, желаниях и ответственности.

И наоборот, молодой человек иногда способен проявить удивительную зрелость, когда принимает ответственность, защищает слабого, признаёт свою ошибку или жертвует собственным удобством ради другого.

Получается, что существует "внутренний возраст человека".

И он не всегда совпадает с возрастом тела.

Душа может укрепляться тогда, когда тело слабеет.

Она может становиться глубже тогда, когда внешних возможностей становится меньше.

Она способна до самого последнего вздоха оставаться пространством роста.

А может ли душа перестать расти?

Может.

Не обязательно внезапно.

Чаще это происходит постепенно.

Человек перестаёт интересоваться новым.

Перестаёт удивляться.

Перестаёт замечать красоту.

Привыкает к грубости.

Начинает считать нормальным то, что раньше считал недопустимым.

Перестаёт слышать собственную совесть.

Всё чаще оправдывает себя.

Начинает жить только ради удовольствия, выгоды или собственного превосходства.

И тогда внешняя жизнь продолжается, а внутренняя постепенно сужается.

Вот почему человеку важно иногда задавать себе вопрос:
"Что происходит с моей душой?"

Она становится больше или меньше?

Глубже или поверхностнее?

Светлее или тяжелее?

Способнее любить или всё чаще стремится только брать?

Способнее понимать или всё быстрее осуждает?

Способнее благодарить или всё чаще требует?

Эти вопросы не предназначены для того, чтобы осудить себя.

Они нужны для того, чтобы "замечать направление собственного движения".

Живая душа и ежедневный выбор

Большие изменения редко начинаются с больших событий.

Чаще всего человек изменяет себя в самых обычных обстоятельствах.

Сказать правду или соврать.

Ответить грубостью или остановиться.

Помочь или пройти мимо.

Признать ошибку или придумать оправдание.

Поделиться или оставить всё себе.

Позавидовать чужому успеху или порадоваться за другого.

Услышать человека или сделать вид, что его не существует.

Мы можем не придавать значения этим мгновениям.

Но именно из них постепенно складывается наша внутренняя жизнь.

Одна мысль сама по себе может показаться незначительной.

Одно злое слово тоже.

Один поступок.

Один отказ помочь.

Одна маленькая ложь.

Но если одно и то же повторяется, оно становится привычкой.

А привычка начинает формировать характер.

Поэтому живая душа поддерживается не только большими подвигами.

Она поддерживается маленькими ежедневными усилиями человека быть лучше того, каким он был вчера.

Живая душа и помыслы

Особенно важна здесь область, которую человек почти никто не видит, — его мысли.

Можно ничего плохого ещё не сделать, но уже позволить злой мысли долго жить внутри себя.

Можно мысленно унижать другого человека.

Завидовать.

Мстить.

Осуждать.

Представлять зло.

А можно заметить такую мысль и не дать ей развиваться.

Это очень важный момент внутренней жизни.

Не каждая мысль, которая пришла к человеку, должна стать его мыслью.

Мысль может появиться.

Но человек способен спросить:

Нужно ли мне её поддерживать?

Куда она меня ведёт?

Каким я становлюсь, когда долго думаю об этом?

И здесь начинается внутренняя свобода.

Человек не всегда выбирает, какая мысль первой возникнет в его сознании.

Но он способен выбирать, какую мысль будет продолжать.

Любая отогнанная недобрая мысль, любое задержанное на устах злое слово, любой остановленный поступок, который мог причинить другому вред, становятся маленькой победой человека над тем, что разрушает его самого.

И наоборот.

Каждый раз, когда мы сознательно поддерживаем в себе злость, зависть, ненависть или презрение, мы позволяем этим состояниям занимать всё больше места внутри.

Разум и совесть

Но как человеку понять, куда его ведёт тот или иной выбор?

Для этого ему даны разум и совесть.

Разум помогает увидеть последствия.

Он спрашивает:

«К чему приведёт мой поступок?»

Совесть задаёт другой вопрос:

«Правильно ли я поступаю?»

Разум способен оценивать последствия.

Совесть позволяет оценивать нравственное направление.

Иногда человек прекрасно понимает последствия своего

поступка, но всё равно делает то, что считает неправильным.

Почему?

Потому что между знанием и поступком существует пространство выбора.

Мы можем знать, как правильно, и всё равно выбрать иначе.

Поэтому одного образования недостаточно.

Можно быть очень умным человеком и использовать свой ум во зло.

Можно много знать о добре и не делать добра.

Можно прекрасно понимать последствия своих действий и всё равно выбирать собственную выгоду.

Значит, человеку необходимо не только развивать разум.

Необходимо учиться слышать совесть и следовать ей.

Совесть можно представить как внутренний сигнал, который напоминает человеку о связи его жизни с чем-то большим, чем его собственная выгода.

Она словно спрашивает:

«Каким человеком ты сейчас становишься?»

Совесть тоже требует внимания

Есть важная особенность совести.

Если человек постоянно действует против неё, он может постепенно перестать её слышать.

Сначала неправильный поступок вызывает внутреннее беспокойство.

Потом человек начинает искать оправдание.

Затем повторяет поступок.

Потом привыкает.

И наконец то, что когда-то казалось ему неправильным, начинает казаться обычным.

Поэтому нравственная жизнь требует не только совершения добрых поступков.

Она требует трезвения, то есть внимательного отношения к тому, что происходит внутри нас.

Что я сейчас чувствую?

Почему я раздражён?

Почему мне хочется унижить этого человека?

Откуда взялась эта зависть?

Почему мне трудно простить?

Почему мне хочется ответить злом?

Такой внутренний вопрос уже является началом работы над собой.

Живая душа не означает безошибочную душу

Здесь важно сделать ещё одно уточнение.

Сохранить живую душу не означает никогда не ошибаться-

ся.

Человек ошибается.

Иногда говорит то, о чём потом жалеет.

Иногда поступает эгоистично.

Иногда поддаётся гневу.

Иногда завидует.

Иногда оказывается слабее собственного желания.

Но ошибка ещё не означает окончательной внутренней смерти.

Гораздо опаснее другое — перестать видеть ошибку как ошибку.

Пока человек способен сказать:

«Я был неправ»,

внутри него сохраняется возможность изменения.

Пока способен попросить прощения,

душа не закрыта.

Пока способен сожалеть о причинённом зле,

совесть продолжает говорить.

Пока способен сделать следующий шаг иначе,

жизнь продолжается.

Поэтому у человека всегда должно оставаться право на возвращение.

Не на оправдание своего зла.

А на возвращение к добру.

Чем питается живая душа?

Если душа способна расти, значит, ей необходимо питание.

Но пища души отличается от пищи тела.

Тело питается водой и едой.

А душа питается тем, чем человек наполняет свою внутреннюю жизнь.

Красотой.

Любовью.

Дружбой.

Знанием.

Музыкой.

Природой.

Трудом.

Творчеством.

Добрыми делами.

Благодарностью.

Общением.

Молитвой.

Служением.

Смыслом.

Но существует и другая пища.

Злоба.

Зависть.

Пошлость.

Постоянное осуждение.

Жестокость.

Унижение.

Ложь.

Бессмысленное потребление.

Постоянное возбуждение и погоня за развлечениями.

Всё это тоже может становиться частью внутреннего мира человека.

Поэтому важно спрашивать не только:

«Что я делаю?»

Но и:

«Чем я себя питаю?»

Что я читаю?

Что смотрю?

Что слушаю?

С кем общаюсь?

О чём думаю перед сном?

Чему радуюсь?

Что постоянно обсуждаю?

Какие желания в себе поддерживаю?

Потому что внимание человека не бывает совершенно безразличным к его внутреннему состоянию.

То, чему мы постоянно отдаём внимание, постепенно приобретает для нас значение.

Красота и любовь

Есть вещи, которые особенно сильно поддерживают жизнь души.

Это Красота и Любовь.

Красота заставляет человека выйти за пределы собственного «я».

Мы видим рассвет и на мгновение забываем о своих заботах.

Слышим музыку и чувствуем то, что невозможно выразить обычными словами.

Смотрим на природу и понимаем, что мир больше наших повседневных проблем.

Встречаем доброго человека и вдруг сами хотим стать лучше.

Любовь делает то же самое.

Она направляет внимание к другому.

Человек начинает замечать то, чего раньше не видел.

Замечать чужую усталость.

Чужую боль.

Чужую радость.

Чужую надежду.

Поэтому любовь не только чувство.

Она ещё и способ видеть.

Когда человек любит, его внимание становится более чутким.

И тогда начинают раскрываться способности, которые раньше были скрыты.

Что значит «быть живым»?

Теперь мы можем вернуться к главному вопросу.

Что значит сохранить свою душу живой?

Это не означает постоянно быть весёлым.

Не означает никогда не грустить.

Не означает всегда быть уверенным в себе.

Живая душа может переживать боль.

Может плакать.

Может бояться.

Может уставать.

Может проходить через тяжёлые испытания.

Но даже в трудностях она сохраняет способность **двигаться к жизни**.

Любить, несмотря на разочарование.

Прощать, несмотря на обиду.

Искать истину, несмотря на трудность.

Делать добро, даже если оно не приносит немедленной выгоды.

Подниматься после падения.

Учиться после ошибки.

Сохранять благодарность.

Не позволять злу окончательно определить себя.

Поэтому живая душа — это не отсутствие трудностей.

Это способность человека не прекращать внутренний рост.

Человек и его предназначение

Каждый человек рождается не случайным набором возможностей.

В нём есть то, что может быть раскрыто только через его собственную жизнь.

Кто-то способен создавать.

Кто-то лечить.

Кто-то учить.

Кто-то защищать.

Кто-то исследовать.

Кто-то воспитывать детей.

Кто-то строить дома.

Кто-то писать музыку.

Кто-то поддерживать человека в трудную минуту.

Кто-то способен объединять людей.

Предназначение не всегда выглядит как великая профессия.

Иногда оно проявляется в простом:

быть хорошим отцом,

быть верным другом,

быть честным работником,

не пройти мимо нуждающегося,

сохранить семью,

вырастить ребёнка,

сделать свою работу хорошо,

помочь другому человеку раскрыть его способности.

Поэтому вопрос предназначения можно поставить иначе:

«Что хорошего я могу принести в этот мир тем, что мне дано?»

И тогда раскрытие собственной души становится не только личным развитием.

Оно становится служением.

Маленькие дела, из которых складывается большая жизнь

Человеку иногда кажется, что изменить себя можно только каким-то большим решением.

Но чаще всего жизнь меняется постепенно.

Сегодня промолчал, когда хотелось обидеть.

Завтра признал ошибку.

Через неделю помог человеку, которого раньше не замечал.

Потом научился терпеливее слушать.

Потом перестал оправдывать собственную грубость.

Потом обнаружил, что стал иначе смотреть на людей.

Так формируется человек.

Не одним великим поступком.

А множеством небольших решений.

И потому каждый день даёт нам возможность немного изменить направление собственной жизни.

Небольшое упражнение «Шаг к жизни»

Предложите ребятам не отвечать вслух, а просто подумать.

Сегодня я могу сохранить живую душу, если...

Сегодня я могу сделать добро другому человеку, если...

Сегодня я могу остановить в себе то, что делает меня хуже, если...

Сегодня я могу сделать один шаг к тому, кем хочу стать, если...

Не нужно давать правильные ответы.

Важно, чтобы каждый попробовал найти свой.

Возвращение к образу семени

Вернёмся к нашему семени.

В нём уже есть жизнь.

Но эта жизнь должна раскрыться.

Семени нужен свет.

Нужна вода.

Нужна почва.

Нужно время.

И ему приходится преодолевать сопротивление земли.

Так же и человеку.

В нём уже заложены возможности.

Но они не раскрываются автоматически.

Им необходимы знания, труд, любовь, красота, добрые отношения, нравственные ориентиры и собственное усилие.

Человек получает жизнь как дар.

Но то, какой станет его внутренняя жизнь, во многом зависит от его ежедневного выбора.

Главная мысль

Теперь мы можем сформулировать главное.

Живая душа — это внутренняя жизнь человека, способная к росту, любви, познанию, различению добра и зла, нравственному выбору и раскрытию заложенных в человеке возможностей.

Она живёт не потому, что человек просто существует.

Она живёт, пока человек внутренне движется.

Пока способен становиться лучше.

Пока способен любить.

Пока способен слышать совесть.

Пока способен увидеть в себе неправоту.

Пока способен остановить злое слово.

Пока способен попросить прощения.

Пока способен сделать добро.

Пока способен удивляться красоте.

Пока способен искать истину.

Пока способен служить другому.

И даже если тело стареет, эта внутренняя работа может продолжаться.

Поэтому человек способен сохранять живую душу до последнего дня своей земной жизни.

Вопрос, с которым мы завершим разговор

Если в каждом человеке есть семя будущей жизни,

если в каждом из нас заложены способности к добру, любви, творчеству и развитию,

то возникает главный вопрос:

"Что я делаю сегодня для того, чтобы то доброе, что заложено во мне, смогло проявиться?"

И ещё один:

"Что я делаю сегодня такого, что, наоборот, мешает моей душе жить?"

Возможно, именно с этих двух вопросов начинается настоящее внутреннее делание.

Не когда-нибудь потом.

Не тогда, когда мы станем взрослыми.

Не тогда, когда изменятся обстоятельства.

А сегодня.

С одной мысли.

С одного слова.

С одного поступка.

С одного выбора.

С одного шага к жизни.

Глава 2

«Различение: как отличать полезное от вредного, красивое от привлекательного, доброе от кажущегося добром»

В предыдущем разговоре мы пришли к тому, что человек постоянно получает впечатления. Он видит, слышит, читает, наблюдает, общается — и всё это так или иначе становится частью его внутреннего опыта.

Поэтому недостаточно спросить:

«Что я вижу и слышу?»

Нужно научиться задавать следующий вопрос:

«Полезно ли это для меня? К чему это меня ведёт?»

Ведь далеко не всё привлекательное является красивым, далеко не всё приятное является полезным и далеко не всё, что выглядит добрым, действительно является добром.

Привлекательное и красивое — не одно и то же

Человек может увидеть что-то яркое, необычное, эффектное — и сразу захотеть это получить.

Но привлекательность действует быстро.

Красота требует способности увидеть более глубокое.

Например, вредная привычка может сначала казаться человеку привлекательной: она обещает удовольствие, свободу от скуки, принадлежность к компании.

Но если посмотреть дальше первого впечатления:

К чему это приведёт?

Вот здесь и начинается различие.

Красивое не всегда то, что сильнее всего привлекает наше внимание.

Иногда настоящее красивое требует от человека тишины, терпения и способности смотреть глубже.

Приятное и полезное

Представим два выбора.

Один даёт удовольствие прямо сейчас, но после него человеку становится хуже.

Другой требует усилия, зато спустя время делает человека сильнее.

Что выбрать?

Например:

лежать и бесконечно листать телефон или заняться тем, чему давно хотел научиться;

сказать резкость или сдержаться;

съесть ещё одну сладость или вовремя остановиться;

списать задание или самому разобраться;

посмеяться над слабостью другого или поддержать его.

В каждом случае есть мгновенное желание.

Но есть и вопрос разума:

«Что будет со мной после этого?»

Различение начинается тогда, когда человек учится видеть не только ближайшее последствие, но и дальнейшее.

Добро и то, что только кажется добром

Особенно сложно бывает различать добро.

Иногда человек делает что-то приятное для другого — но на самом деле хочет получить власть, благодарность или признание.

Иногда мы «помогаем» человеку, но своей помощью лишаем его возможности стать самостоятельным.

Иногда желание защитить справедливость превращается в желание наказать того, кто нам не-приятен.

Поэтому одного вопроса:

«Я хочу сделать добро?»

может быть недостаточно.

Нужно спросить:

«Что мной движет?»

И ещё:

«Каковы будут последствия моего поступка для другого человека?»

Разум как инструмент различения

Мы уже говорили о разуме и совести.

Теперь можно увидеть их роль яснее.

Разум помогает увидеть последствия.

Совесть помогает почувствовать нравственную сторону выбора.

А человек должен научиться соединять и то, и другое.

Например, желание сказать правду может быть правильным.

Но сказать правду так, чтобы унижить другого человека, — уже совсем другой поступок.

Значит, важно различать не только:

правду и ложь,

но и:

как, когда и зачем мы эту правду говорим.

Очень важный вопрос: «К чему это меня ведёт?»

Это может стать главным практическим инструментом всей темы.

Перед выбором можно остановиться буквально на несколько секунд и спросить:

Это делает меня сильнее или слабее?

Я становлюсь после этого добрее или злее?

Мне становится легче любить или легче ненавидеть?

Я становлюсь свободнее или зависимее?

Это помогает мне раскрывать мои способности или мешает им?

К чему приведёт этот выбор, если я буду повторять его каждый день?

Последний вопрос особенно важен.

Один поступок может показаться незначительным.

Но повторяемый поступок становится привычкой, привычка формирует характер, а характер постепенно определяет образ жизни человека.

Маленький эксперимент

Можно предложить школьникам мысленно разобрать один любой привычный выбор.

Например:

«Я беру телефон и открываю очередное видео».

Не нужно сразу говорить, хорошо это или плохо.

Просто пройти цепочку:

Что я сейчас хочу?

;

Что я получу?

;

Что я почувствую после этого?

;

Стану ли я от этого сильнее?

;

Если я буду делать так каждый день, каким я стану через год?

И затем:

«А если выбрать другое?»

Так школьник самостоятельно обнаруживает разницу между сиюминутной привлекательностью и действительной пользой.

Красота как ориентир

В нашей предыдущей беседе мы говорили, что Красота и Любовь подобны солнцу для семени.

Теперь появляется ещё одна мысль:

способность видеть красоту сама требует развития.

Красивым может казаться то, что просто ярко, дорого, модно или популярно.

Но настоящая красота способна делать человека лучше.

Если после соприкосновения с чем-то прекрасным хочется стать добрее, внимательнее, чище, сильнее, научиться чему-то, создать что-то самому — это важный признак.

Можно спросить:

«После встречи с этой красотой во мне стало больше жизни?»

Завершение

Различение — это не способность заранее иметь готовый список всего хорошего и плохого.

Это внутренняя работа человека.

Он учится наблюдать.

Сравнивать.

Задавать вопросы.

Замечать последствия.

Слушать разум и совесть.

И главное — не обманывать самого себя.

Потому что человеку легче всего ошибиться именно там, где он очень хочет считать свой выбор правильным.

И здесь мы снова возвращаемся к теме живой души.

Живая душа не просто получает впечатления. Она учится их различать.

Она не принимает всё подряд.

Она выбирает, чему дать место в себе.

И тогда возникает следующий вопрос:

Если я научился различать добро и зло, полезное и вредное, красивое и привлекательное — хватит ли одного понимания, чтобы поступать правильно?

Вопрос к себе

Мы много говорили о том, что человек способен меняться.

Но изменение бывает разным.

Можно стать сильнее, но при этом стать жёстче.

Можно стать умнее, но использовать свои знания только ради собственной выгоды.

Можно стать успешнее, но потерять способность радоваться за другого.

Можно получить больше свободы, но стать рабом своих желаний.

Можно научиться побеждать других и одновременно про-

играть самому себе.

Поэтому одного вопроса «Изменился ли я?» недостаточно.

Нужно задать более глубокий вопрос:

«В какую сторону я изменился?»

Каждый день что-то происходит с нашей душой.

Каждая встреча.

Каждое слово.

Каждая мысль.

Каждый поступок.

Каждый выбор.

Что-то в нас укрепляется, а что-то ослабевает.

Если мы терпеливы, терпение становится немного сильнее.

Если мы постоянно раздражаемся, раздражение становится привычным.

Если мы благодарим, способность замечать добро возрастает.

Если мы постоянно завидуем, зависть начинает занимать всё больше места внутри.

Если мы помогаем, способность помогать становится естественнее.

Если мы постоянно думаем только о себе, пространство души постепенно сужается.

Получается, человек не просто "живет день за днём".

Он каждый день "становится кем-то".

И потому в конце каждого дня полезно остановиться хотя бы на несколько минут и спросить себя:

Что сегодня стало сильнее во мне?

Что стало слабее?

Какие мои мысли сделали меня лучше?

Какие, наоборот, сделали меня тяжелее?

Какой мой поступок помог другому человеку?

Где я поступил против собственной совести?

И, наконец, главный вопрос:

«Сегодняшний день сделал мою душу более живой или менее живой?»

Не нужно отвечать на него сразу.

Иногда ответ приходит не словами.

Он приходит как внутреннее ощущение.

Иногда мы понимаем: сегодня мы стали немного добрее.

Иногда видим, что стали раздражительнее.

Иногда обнаруживаем, что совершили ошибку.

И это тоже важно.

Потому что увидеть направление своего движения — значит получить возможность его изменить.

Маленькое правило книги

Пусть этот вопрос станет нашим постоянным спутником:

"Это делает мою душу более живой или менее живой?"

Когда выбираешь, что читать, — спроси.

Когда выбираешь, что смотреть, — спроси.

Когда выбираешь, что сказать, — спроси.

Когда выбираешь, как поступить, — спроси.

Когда выбираешь, с кем дружить, — спроси.

Когда решаешь, чему посвятить своё время, — спроси.

И даже когда тебе трудно, когда ты ошибся или потерпел неудачу, можно спросить:

«Что сейчас поможет моей душе не закрыться, а продол-

жить жить?»

Возможно, это и есть одна из самых простых практик внутреннего делания.

Не пытаться сразу изменить всю свою жизнь.

А научиться замечать направление каждого следующего шага.

К жизни или от жизни?

К добру или от добра?

К любви или к равнодушию?

К свободе или к зависимости?

К раскрытию себя или к своему внутреннему обеднению?

И каждый раз, когда человек выбирает жизнь, добро, любовь, правду и ответственность, в его душе становится немного больше пространства для света.

Глава 3

«От знания к поступку: как добро становится привычкой»

Мы уже говорили о различении.

Человек может понимать, что полезно, а что вредно. Может знать, что хорошо, а что плохо. Может даже совершенно ясно видеть правильный поступок.

Но возникает простой вопрос:

Почему мы иногда знаем, как правильно, но поступаем иначе?

Каждый человек может вспомнить подобные ситуации.

Мы знаем, что нужно сделать уроки, но откладываем.

Знаем, что не следует говорить обидных слов, но говорим.

Знаем, что нужно попросить прощения, но гордость не позволяет.

Знаем, что человеку нужна помощь, но проходим мимо.

Получается, одного знания недостаточно.

Где начинается поступок?

Поступок редко возникает внезапно.

Сначала появляется впечатление.

Потом мысль.

За мыслью может последовать чувство.

Чувство рождает желание.

Желание побуждает к действию.

И действие, которое повторяется, становится привычкой.

Можно представить эту цепочку:

впечатление ; мысль ; чувство ; желание ; поступок ; привычка ; характер.

Поэтому очень важно, что происходит с человеком ещё до поступка.

Если человек не следит за своими мыслями, не замечает в себе зависть, раздражение, злость, желание унижить другого, то постепенно эти внутренние состояния могут находить выход в словах и делах.

И наоборот.

Если человек учится вовремя замечать недобрую мысль и не давать ей развиваться, он получает возможность остановить цепочку ещё в самом начале.

Почему важно очищать мысли?

«Очистить мысли» — не значит никогда не испытывать раздражения, зависти или злости.

Человек не всегда может предотвратить первое возникшее чувство или мысль.

Но он способен решить:

Буду ли я её поддерживать?

Можно почувствовать обиду — и остановиться.

Можно заметить зависть — и не превращать её в злословие.

Можно почувствовать раздражение — и не выплеснуть

его на другого.

Можно обнаружить желание сделать что-то неправильное — и отказаться от этого.

Именно здесь появляется свобода выбора.

Первая мысль может прийти сама.

Но то, что человек делает с этой мыслью дальше, уже во многом зависит от него.

Знание должно стать стремлением

Мы можем знать множество правильных вещей.

Но знание само по себе не обладает достаточной силой, если человек не стремится жить в соответствии с ним.

Поэтому важно не просто знать:

«Это вредно».

А иметь внутреннее стремление:

«Я хочу распознать то, что может причинить вред, и не пойти этим путём».

Не просто:

«Нельзя обижать другого».

А:

«Я хочу научиться замечать момент, когда во мне появляется желание причинить обиду, и остановиться».

Не просто:

«Нужно быть добрым».

А:

«Я хочу искать возможность сделать добро».

Тогда знание начинает превращаться в внутреннюю энергию действия.

Как рождается добрая привычка?

Представим человека, который впервые решил не отвечать грубостью на грубость.

Это может быть трудно.

Во второй раз — тоже трудно.

В третий раз он уже быстрее замечает момент, когда возникает желание ответить.

Постепенно ему становится легче остановиться.

То, что сначала требовало усилия, начинает происходить почти естественно.

Так возникает добрая привычка.

То же самое с помощью другим, честностью, благодарностью, внимательностью, умением просить прощения, заботой о слабом.

Сначала требуется сознательное усилие.

Потом повторение.

А затем правильный поступок становится частью характера.

Важный вопрос для школьников

Можно предложить им подумать:

Какая хорошая привычка когда-то требовала от вас усилий, а теперь стала естественной?

И второй вопрос:

А какая привычка, наоборот, появилась почти незаметно и теперь мешает вам?

Здесь важно увидеть один принцип:

привычки не возникают из ничего.

Мы сами постепенно создаём их своими повторяющимися выборами.

«Энергия стремления»

Можно вернуться к образу семени.

Мы говорили, что Красота и Любовь подобны солнечному свету, который помогает семени раскрыть заложенную в нём жизнь.

Но одного света недостаточно.

Росток должен расти.

Так и человеку мало знать, что такое добро.

Нужно направлять себя к нему.

Каждый раз, когда человек:

- распознаёт вредное и отказывается от него;
- замечает недобрую мысль и не поддерживает её;
- удерживает злое слово;
- выбирает честность вместо удобства;

- помогает, хотя мог пройти мимо;
- исправляет свою ошибку;

он как будто даёт своей душе возможность сделать ещё один шаг в росте.

И постепенно стремление к добру становится привычным направлением жизни.

Главное

Можно знать дорогу и не идти по ней.

Можно знать, что полезно, и продолжать делать вредное.

Можно понимать красоту добра и всё равно выбирать противоположное.

Поэтому задача человека — не только получить правильное знание, но и соединить знание со стремлением и действием.

И тогда появляется важная последовательность:

понять ; распознать ; захотеть выбрать добро ; сделать усилие ; повторить ; сформировать привычку ; укрепить характер.

А следующий вопрос возникает естественно:

Что происходит, когда добрая привычка становится частью характера человека? Может ли человек постепенно изменить самого себя?

Вопрос к себе

Мы можем знать, как правильно поступить, и всё равно поступить иначе.

Знать, что нужно помочь, но пройти мимо.

Знать, что нельзя лгать, но сказать неправду.

Знать, что нужно сдержаться, но ответить грубостью.

Знать, что человеку больно, но остаться равнодушным.

Значит, знание добра ещё не делает человека добрым.

Добро становится частью человека тогда, когда знание превращается в поступок, поступок повторяется, а повторяющийся поступок постепенно становится привычкой.

Но привычка бывает не только хорошей.

Мы можем привыкнуть к раздражению.

К осуждению.

К лени.

К равнодушию.

К тому, чтобы всегда искать оправдание себе.

Поэтому каждый день мы незаметно тренируем свою душу.

Вопрос только в том, "чему именно мы её тренируем".

Если человек каждый раз, когда хочется ответить грубо, старается остановиться, в нём укрепляется способность владеть собой.

Если он каждый раз старается сказать правду, даже когда это неудобно, в нём укрепляется честность.

Если он замечает чужую нужду и старается помочь, развивается внимание к другому человеку.

Если умеет попросить прощения, становится сильнее его способность к примирению.

Так постепенно добро перестаёт быть только правилом.

Оно становится внутренним качеством человека.

Добро начинается с малого

Не обязательно совершать великие поступки.

Иногда добро начинается с того, что ты:

- * уступил;
- * выслушал;
- * не стал отвечать обидой на обиду;
- * помог тому, кто слабее;
- * признал свою ошибку;
- * сказал правду;
- * поблагодарил;
- * заметил человека, которого другие не замечают;
- * сделал свою работу хорошо, даже если никто не похвалит.

Каждый такой поступок кажется маленьким.

Но душа складывается из множества таких «маленьких».

И однажды человек обнаруживает, что то, что раньше требовало усилия, стало для него естественным.

Он уже не спрашивает себя каждый раз, нужно ли помочь.

Он просто помогает.

Не потому, что обязан.

А потому, что "таков его внутренний способ жить".

Главный вопрос

Вспомним главный вопрос наших разговоров:

«Это делает мою душу более живой или менее живой?»

Теперь мы можем поставить его применительно к поступкам.

Перед тем как что-то сделать, можно спросить:

Этот поступок делает меня лучше или хуже?

Укрепляет во мне добро или разрушает его?

Помогает мне становиться свободнее или делает меня зависимее от своих желаний?

Приближает меня к другому человеку или отдаляет от него?

После этого поступка моя душа станет более живой или менее живой?

Не всегда ответ будет простым.

Иногда добро требует усилия.

Иногда нужно отказаться от собственного удобства.

Иногда приходится признать свою неправоту.

Иногда необходимо сказать «нет» тому, что приятно, но разрушительно.

Именно здесь начинается настоящее внутреннее делание.

Не тогда, когда человек "знает", как правильно.

А тогда, когда он начинает "жить в соответствии с тем, что понял".

Маленькая практика

В конце дня попробуйте вспомнить всего три поступка.

Один поступок, который сделал вашу душу живее.

Один поступок, в котором вы поступили не так, как хотели бы.

И один поступок, который завтра вы попробуете сделать иначе.

Не нужно обвинять себя.

Нужно учиться видеть.

Потому что человек, который видит направление своего движения, уже способен его изменить.

И тогда постепенно происходит главное:

знание становится поступком, поступок становится привычкой, привычка становится характером, а характер становится образом жизни.

Так добро перестаёт быть внешним требованием.

Оно начинает становиться частью человека.

Глава 4

«Характер: кем мы становимся изо дня в день»

В предыдущем разговоре мы пришли к тому, что знание должно становиться стремлением и поступком, а повторяющиеся поступки постепенно превращаются в привычки.

Теперь сделаем следующий шаг.

А что происходит с человеком, когда его привычки начинают складываться в устойчивый образ поведения?

Мы называем это характером.

«Человек не меняется»?

Нередко можно услышать:

«Такой уж человек».

«Он таким родился».

«От судьбы не уйдёшь».

«Что написано на роду, того не изменить».

На первый взгляд эти слова могут показаться мудрыми.

Но если принять их как истину, возникает очень опасный вывод:

«Раз я такой, значит, ничего менять не нужно».

Человек может оправдать ими грубость, лень, зависть, вспыльчивость, нечестность.

Но человек не стоит на месте.

Он меняется постоянно.

Вопрос только в другом:

В какую сторону он меняется?

Изменения происходят незаметно

Представим дерево.

Никто не приходит утром к маленькому ростку и не видит:

«Сегодня оно стало на пять сантиметров ближе к взрослому дереву».

Рост происходит постепенно.

Но проходит время — и перед нами уже дерево.

С человеком происходит нечто похожее.

Один добрый поступок ещё не делает человека добрым.

Одна ошибка не делает его плохим навсегда.

Но то, что человек постоянно повторяет, постепенно становится его привычным способом жить.

А множество привычек со временем формирует характер.

Можно представить:

мысль ; слово ; поступок ; повторение ; привычка ; характер.

И обратное тоже возможно:

осознанность ; исправление ошибки ; новый поступок ;

новая привычка ; новое качество характера.

Закон накопления

Здесь можно ввести понятный образ перехода количества в качество.

Одна капля воды почти ничего не меняет.

Но капли падают снова и снова.

Сначала мы почти ничего не замечаем.

Потом появляется лужа.

Потом поток.

С небольшими изменениями человека происходит то же самое.

Один раз человек заставил себя промолчать вместо того, чтобы обидеть другого.

Потом ещё раз.

И ещё.

Сначала это было усилием.

Через некоторое время он начинает легче владеть собой.

Внешне изменение может быть почти незаметным.

Но внутри постепенно формируется новое качество.

Так же формируется и отрицательная привычка.

Одна маленькая уступка себе кажется незначительной.

Но если человек повторяет её постоянно, она начинает управлять им.

Что накапливается в душе?

Мы уже говорили о впечатлениях, мыслях, чувствах и поступках.

Теперь можно соединить всё вместе.

Человек ежедневно что-то накапливает.

Он может накапливать:

- знания;
- опыт;
- благодарность;
- терпение;
- добрые поступки;
- способность любить;
- умение преодолевать трудности.

Но может накапливать и другое:

- раздражение;
- зависть;
- обиду;
- лень;
- привычку оправдывать себя;
- равнодушие;
- недобрые мысли.

Поэтому вопрос не только в том, какой я сегодня.

Гораздо важнее спросить:

«Что я ежедневно в себе накапливаю?»

Потому что именно это постепенно определяет, каким я

стану.

Ошибка — это не конец

Очень важно не превратить этот разговор в требование никогда не ошибаться.

Человек неизбежно ошибается.

Мы можем неправильно оценить ситуацию, сказать лишнее, поступить необдуманно.

Но сама ошибка ещё не определяет характер человека.

Гораздо важнее то, что он делает после неё.

Если человек говорит:

«Я ни при чём. Это все виноваты»,
он теряет возможность измениться.

Если говорит:

«Что произошло? Почему я так поступил? Что во мне привело к этой ошибке? Что я могу исправить?» —
он превращает ошибку в опыт.

И тогда даже падение может стать началом движения вверх.

Ответственность начинается с мысли

Чем раньше человек замечает неправильное движение внутри себя, тем легче его исправить.

Поэтому ответственность — это не только ответствен-

ность за поступок.

Это ещё и внимание к тому:

что я думаю;

что я чувствую;

чего хочу;

какие желания поддерживаю;

какие слова готовлюсь произнести.

Если человек научился замечать источник своего поступка, ему легче изменить сам поступок.

И здесь мы снова возвращаемся к нашей предыдущей теме:

Не всякую мысль необходимо превращать в слово. Не всякое желание необходимо превращать в действие.

Между мыслью и поступком существует пространство выбора.

Можно ли изменить себя?

Предложим школьникам представить две ситуации.

Первый человек говорит:

«Я вспыльчивый. Ничего не могу с собой поделать».

Второй говорит:

«Я часто вспыливаю, но хочу научиться замечать этот момент раньше и останавливаться».

Кто из них уже начал меняться?

Не тот, кто считает себя совершенным.

А тот, кто увидел в себе то, что хочет изменить, и начал действовать.

Изменение начинается не с заявления:

«Теперь я совершенно другой».

Оно начинается гораздо скромнее:

«Я заметил. Я понял причину. В следующий раз попробую поступить иначе».

Человек — это процесс

Мы часто спрашиваем:

«Какой он человек?»

Но, возможно, не менее важный вопрос:

«Каким человеком он становится?»

Потому что человек не закончен.

Он продолжает формироваться.

Каждый день.

Каждым выбором.

Каждой мыслью, которую он поддерживает.

Каждым словом.

Каждым поступком.

Каждым исправлением собственной ошибки.

И здесь вновь появляется образ дерева.

Мы не замечаем, как оно растёт.

Но если каждый день оно получает свет, воду и питание, однажды становится очевидно: дерево изменилось.

Так же и человек.

Добрые изменения могут долго оставаться незаметными — даже для него самого.

Но однажды он обнаруживает:

«Раньше я не мог этого сделать, а теперь могу».

«Раньше я сразу злился, а теперь могу остановиться».

«Раньше я не замечал чужой боли, а теперь замечаю».

«Раньше мне было трудно попросить прощения, а теперь я могу признать свою ошибку».

Вот это и есть рост.

Финальный вопрос

Можно завершить разговор вопросом:

«Если характер формируется из того, что мы повторяем каждый день, то какое качество вы хотели бы однажды обнаружить в себе — и какие маленькие поступки уже сегодня могут начать его формировать?»

И здесь снова возникает образ семени:

дерево не становится деревом за один день.

Человек тоже не становится другим за один день.

Но каждый день что-то в нём становится больше.

Вопрос только в том — что именно мы выращиваем.

«Время: что мы переносим из сегодняшнего дня в завтрашний»

В предыдущих разговорах мы говорили о том, что человек

постоянно меняется. Его характер формируется постепенно — из мыслей, чувств, слов, поступков и привычек.

Теперь возникает следующий вопрос:

А где именно происходит это изменение?

Не когда-нибудь потом.

Не в каком-то особом, предназначенном для этого месте.

Оно происходит сегодня.

В самом обычном дне.

Каждый день что-то оставляет после себя

Мы привыкли думать о времени как о том, что просто проходит.

Наступил понедельник.

Потом вторник.

Потом ещё один день.

Но если посмотреть внимательнее, время не просто проходит через человека.

Человек что-то переносит из одного дня в другой.

Сегодняшняя мысль может стать завтрашней привычкой.

Сегодняшнее слово может изменить отношения на месяцы.

Сегодняшний поступок может повлиять на то, каким человек будет через год.

Сегодняшнее усилие может дать силу, которой раньше не было.

Поэтому ответственное отношение ко времени — это не просто умение быть пунктуальным.

Это понимание:

«Что я делаю с тем временем жизни, которое мне дано прямо сейчас?»

Малого добра и малого зла не бывает

Иногда человек говорит:

«Ну что такого? Это же мелочь».

Не сдержался.

Сказал неприятное слово.

Солгал в маленьком деле.

Позавидовал.

Посмеялся над другим.

Взял чужое без спроса.

Потратил время впустую.

Или наоборот:

Уступил.

Помог.

Поддержал.

Поблагодарил.

Признал свою ошибку.

Остановил злое слово.

Каждый отдельный поступок может показаться незначительным.

Но если мы рассматриваем жизнь как процесс роста, становится понятно:

маленькие поступки являются семенами будущих больших изменений.

Одна мысль ещё не определяет человека.

Одно слово ещё не определяет его характер.

Но то, что мы постоянно повторяем, становится частью нас.

Что мы переносим в завтра?

Можно предложить школьникам представить сегодняшний день как небольшую корзину.

Вечером мы словно складываем в неё то, что произошло за день.

Что там окажется?

Добрые слова?

Помощь?

Знания?

Новые умения?

Благодарность?

Или раздражение?

Обиды?

Зависть?

Невыполненные обещания?

Несправедливость по отношению к другому?

Мы не можем просто остановить время и сказать:

«Всё, что было сегодня, останется сегодня».

Наши поступки имеют последствия.

И то, что не было исправлено сегодня, может перейти в завтра.

Но прошлое не является приговором

Здесь важно вспомнить мысль из первого разговора.

Человек может ошибаться.

Даже серьёзно ошибаться.

Но у него остаётся возможность изменить направление.

Если сегодня человек осознал, что поступал неправильно, и сделал шаг к исправлению, он уже изменил своё будущее.

Добро, совершённое сейчас, не отменяет автоматически прошлого.

Но оно не позволяет прошлому бесконечно продолжать воспроизводить себя.

Например, человек обидел другого.

Он может продолжать оправдываться:

«Сам виноват».

И тогда обида продолжает жить.

А может признать:

«Я поступил неправильно».

Попросить прощения.

Исправить то, что возможно исправить.

И постараться не повторять этого.

Тогда сегодняшнее действие становится границей между прежним и будущим.

Самое важное происходит в обычной жизни

Иногда человеку кажется, что для изменения жизни необходимо совершить что-то грандиозное.

Стать знаменитым.

Совершить большой подвиг.

Сделать нечто, о чём узнают все.

Но характер человека формируется совсем в другом месте.

На кухне.

В школе.

В автобусе.

В разговоре с родителями.

В переписке с другом.

Когда никто не видит.

Когда можно схитрить и никто не узнает.

Когда можно помочь и никто не похвалит.

Именно там происходит самое важное.

Кем человек является в обычной жизни, тем он постепенно и становится.

Сегодняшнее зло хочет продолжиться завтра
Представим простую цепочку.
Сегодня я позволил себе злиться и не остановился.
Завтра мне легче будет снова вспылить.
Сегодня я позволил себе говорить о человеке плохо.
Завтра мне будет проще повторить это.
Сегодня я привык оправдывать себя.
Завтра мне будет труднее признать ошибку.
Но цепочка работает и в другую сторону.
Сегодня я остановил себя.
Завтра сделать это будет немного легче.
Сегодня я помог.
Завтра я быстрее замечу того, кому нужна помощь.
Сегодня я признал ошибку.
Завтра мне будет проще быть честным с собой.
Так формируется направление жизни.

У человека есть сегодняшний день
И здесь мы возвращаемся к ответственности.
Мы не можем изменить вчерашний день.
Мы не знаем всех обстоятельств завтрашнего.
Но у нас есть сегодня.
И в нём у нас есть возможность сделать следующий выбор.
Не обязательно сразу изменить всю жизнь.
Иногда достаточно одного шага:

не сказать злого слова;
признать свою неправоту;
сделать обещанное;
помочь человеку;
отказаться от того, что разрушает;
уделить время тому, что действительно важно.
Каждый такой шаг меняет то, что человек понесёт дальше.

Финальный вопрос

Мы говорили о характере и о том, что он складывается постепенно.

Из мыслей.

Из слов.

Из поступков.

Из привычек.

Из того, как мы реагируем на трудности.

Из того, что делаем тогда, когда нас никто не видит.

Человек не становится другим за один день.

Но каждый день он становится "каким-то".

В этом и заключается одна из самых важных вещей, которую стоит понять:

"мы не просто проживаем свои дни. Мы постепенно создаём себя".

Сегодняшнее терпение становится завтрашней выдержкой.

Сегодняшняя честность укрепляет будущую способность говорить правду.

Сегодняшняя помощь другому развивает способность заботиться.

Сегодняшнее усилие против собственной лени делает человека свободнее.

Но действует и обратное.

Постоянное раздражение укрепляет раздражительность.

Постоянная зависть делает душу более зависимой от чужого успеха.

Постоянное оправдание себя ослабляет способность признавать ошибки.

Постоянное равнодушие постепенно делает чужую боль незаметной.

Поэтому вопрос о характере в конечном счёте становится вопросом не только о поведении.

Он становится вопросом о "состоянии души".

Что происходит с моей душой?

Попробуем теперь посмотреть на характер немного глубже.

Когда я учусь терпению, что происходит со мной внутри?

Когда я учусь прощать?

Когда перестаю отвечать злом на зло?

Когда заставляю себя выполнить обещание?

Когда признаю свою неправоту?

Когда помогаю человеку, хотя никто меня об этом не просил?

Каждый такой поступок оставляет след.

И постепенно этих следов становится много.

Они соединяются.

Из них складывается привычка.

Из привычек складывается характер.

А характер становится способом жить.

Поэтому в конце каждого разговора мы будем задавать себе один и тот же вопрос:

«Это делает мою душу более живой или менее живой?»

Не только:

«Правильно ли я поступил?»

Не только:

«Получится ли у меня?»

Не только:

«Что обо мне подумают?»

Но глубже:

«Каким этот выбор делает меня?»

«Что он выращивает во мне?»

«Какой становится моя душа?»

Если мой выбор делает меня способнее любить, понимать, помогать, прощать, благодарить, трудиться и отвечать за себя, значит, в моей душе появляется больше жизни.

Если же выбор делает меня более равнодушным, завистливым, жестоким, лживым, зависимым от своих желаний или замкнутым только на себе, значит, что-то в моей внутренней жизни начинает угасать.

Это не означает, что после каждой ошибки нужно обвинять себя.

Ошибка может стать началом изменения.

Важно другое:

замечать направление своего движения.

Я могу спросить себя:

"Кем я становлюсь благодаря тому, что повторяю каждый день?"

И ещё один вопрос:

"Становится ли моя душа от этого живее?"

Небольшая практика

Вспомнить один сегодняшний поступок.

Не самый большой.

Самый обычный.

И спросить себя:

"Что этот поступок во мне укрепил?"

Терпение?

Раздражение?

Доброту?

Равнодушие?

Честность?

Лень?

Мужество?

Страх?

Любовь?

Зависть?

А затем задать главный вопрос:

«Этот поступок сделал мою душу более живой или менее живой?»

Не нужно искать красивый ответ.

Нужно постараться ответить честно.

Потому что человек начинает менять свою жизнь тогда, когда начинает видеть, "что происходит с ним самим".

Главная мысль главы

Характер не даётся человеку раз и навсегда.

Он формируется.

И каждый день мы принимаем участие в его формировании.

Поэтому сегодняшний выбор имеет значение не только для сегодняшнего дня.

Он участвует в создании того человека, которым мы станем завтра.

А значит, характер можно рассматривать как "память души о наших повторяющихся выборах".

И здесь вновь возвращается образ семени.

Мы не можем увидеть дерево внутри маленького семени.

Но можем увидеть направление его роста.

Так же и человек.

Не всегда заметно, каким он становится сегодня.

Но направление его ежедневных выборов постепенно становится видимым.

Вопрос, который остаётся с нами

"Что я выращиваю в своей душе каждый день?"

И главный вопрос всей книги:

«Это делает мою душу более живой или менее живой?»

Пусть этот вопрос не будет школьным заданием.

Пусть он станет внутренним инструментом.

Иногда достаточно одного мгновения перед поступком, чтобы спросить себя:

«Если я сейчас это сделаю, каким я стану?»

И, возможно, именно в этот момент начинается настоящее изменение человека.

Не завтра.

Не когда-нибудь потом.

Сейчас.

Здесь появляется важная для всей книги связка:

"мысль ; слово ; поступок ; повторение ; привычка ; характер ; состояние души".

И одновременно возникает обратная связь:

"состояние души ; способность выбирать ; новый поступок ; дальнейшее формирование характера".

ЧАСТЬ II. СВОБОДА И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Глава 5

«Свобода выбора: что в моей жизни действительно зависит от меня?»

В предыдущем разговоре мы пришли к простой мысли: выбор возможен только в настоящем.

Но тогда возникает следующий вопрос:

Что действительно зависит от меня?

Мы не выбираем всё, что происходит с нами. Мы не выбираем, где и когда родиться, какие обстоятельства встретятся на нашем пути, что сделают другие люди.

Но у человека остаётся то пространство, которое невозможно отнять без его собственного согласия:

его отношение, его выбор, его слова, его поступки и то, чему он позволяет происходить внутри себя.

И именно здесь начинается настоящая свобода.

Самая опасная ловушка — «завтра»

Очень часто человек знает, что изменение необходимо.

Он понимает:

«Мне нужно перестать так поступать».

«Нужно помириться».

«Нужно начать заниматься».

«Нужно отказаться от того, что мне вредит».

«Нужно сказать правду».

Но вместо действия появляется:

«Я сделаю это завтра».

На первый взгляд ничего страшного не произошло.

Но день заканчивается.

Наступает завтра.

И если выбор снова откладывается, появляется новое «завтра».

Так постепенно возникает то, что можно назвать грузом будущего.

Не потому, что будущее заранее определено, а потому, что в него переносится то, что человек мог начать исправлять сегодня.

Почему откладывание ослабляет свободу?

Представим человека, который каждый день откладывает маленькое необходимое усилие.

Сначала ему кажется, что он свободен:

«Я могу сделать это когда захочу».

Но проходит время — и невыполненные дела накапливаются.

Появляются последствия.

Привычка становится сильнее.

Отношения ухудшаются.

Уверенность в себе уменьшается.

И то, что когда-то было свободным выбором, постепенно превращается в ситуацию, из которой уже труднее выйти.

Получается парадокс:

откладывая необходимый выбор, человек постепенно уменьшает пространство своих будущих возможностей.

А своевременный выбор, наоборот, это пространство расширяет.

Ответственность расширяет свободу

На первый взгляд может показаться, что ответственность ограничивает свободу.

«Если я должен отвечать за свои поступки, значит, у меня меньше свободы».

Но происходит обратное.

Чем ответственнее человек относится к настоящему моменту, тем больше у него появляется возможностей управлять своей жизнью.

Например, человек научился:

- выполнять обещания;

- владеть своим словом;
- управлять своим временем;
- замечать свои ошибки;
- исправлять их;
- не подчиняться каждому возникшему желанию;
- отказываться от того, что его разрушает.

Он становится менее зависимым от собственных слабостей.

А значит — более свободным.

Свобода — это не «делать всё, что хочется»

Это особенно важно для разговора со школьниками.

Можно спросить:

«Свободен ли человек, который не способен отказаться от того, чего ему хочется?»

Если человек говорит:

«Я хочу — значит, должен это сделать»,

то кто на самом деле управляет его поступками?

Он сам?

Или его желание?

Настоящая свобода начинается там, где человек способен сказать:

«Я могу этого хотеть, но я не обязан этому подчиняться».

Можно испытывать злость — и не причинять зло.

Можно хотеть взять чужое — и не брать.

Можно хотеть отложить важное — и всё-таки сделать.

Можно испытывать страх — и всё равно поступить достойно.

Свобода — это способность выбирать направление, а не просто следовать первому желанию.

А что делать с обстоятельствами?

Здесь возникает трудный вопрос.

В жизни бывают обстоятельства, которые действительно не зависят от человека.

Могут измениться условия.

Может заболеть близкий человек.

Может возникнуть конфликт.

Могут появиться материальные трудности.

Может произойти то, чего никто не ожидал.

Мы не всегда можем изменить событие.

Но даже тогда остаётся вопрос:

«Что я сделаю с тем, что произошло?»

Именно здесь проявляется внутренняя сила.

Иногда обстоятельства становятся хуже, но человек становится сильнее.

Он учится терпению.

Учится мужеству.

Учится просить помощи.

Учится поддерживать других.

Учится не отвечать злом на зло.

Учится сохранять достоинство там, где это трудно.

Поэтому свобода не обязательно означает возможность изменить внешние обстоятельства.

Иногда свобода — это возможность не позволить обстоятельствам полностью определить, каким человеком ты станешь.

Хозяин будущего

Мы не можем знать, каким будет будущее.

Поэтому говорить, что человек полностью управляет своей судьбой, было бы неправильно.

Но человек способен влиять на то, с чем он войдёт в это будущее.

Если сегодня он накапливает знания — завтра у него больше возможностей.

Если сегодня укрепляет тело — завтра у него больше сил.

Если сегодня учится владеть собой — завтра он свободнее от своих слабостей.

Если сегодня учится любить — завтра его отношения с людьми становятся глубже.

Если сегодня исправляет ошибки — завтра ему не придется нести их последствия дальше.

Так постепенно расширяются границы его возможностей.

Маленький выбор сегодня — большая свобода завтра
Можно представить два пути.

Первый:

«Сделаю завтра».

«Потом разберусь».

«Потом попрошу прощения».

«Потом начну».

«Потом изменюсь».

И каждый раз груз становится немного тяжелее.

Второй:

«Я не могу изменить всё сразу, но то, что зависит от меня
сегодня, я сделаю».

Каждый такой выбор освобождает немного пространства.

И постепенно человек обнаруживает:

«Я могу больше, чем мог раньше».

Вот это и есть рост свободы.

Практический вопрос

Предложим школьнику подумать о чём-то, что он давно
откладывает.

Не о глобальной проблеме.

О чём-то конкретном.

И спросить себя:

Что я уже понимаю, но пока не делаю?

Затем:

Что произойдёт, если я отложу это ещё на месяц?

И наконец:

Что я могу сделать сегодня, чтобы не переносить этот груз дальше?

Возможно, это будет совсем небольшой шаг.

Но именно с него начинается изменение.

Завершение

Человек не властен над всем происходящим в мире.

Но у него есть пространство собственной свободы.

И это пространство может сужаться, если он постоянно подчиняется слабостям и откладывает необходимые изменения.

И оно может расширяться, если он ответственно использует непосредственно переживаемое время.

Поэтому свобода и ответственность связаны:

Чем ответственнее человек относится к сегодняшнему выбору, тем больше возможностей он создаёт для себя завтра.

И даже если внешние обстоятельства становятся тяжелее, накопленная внутренняя сила позволяет человеку встретить их не беспомощно, а достойно.

Можно завершить вопросом:

«Если моё будущее складывается из сегодняшних выбо-

ров, какой выбор я могу сделать сейчас, чтобы завтра быть свободнее, сильнее и добрее?»

Глава 6

Внутренняя сила: как человек учится владеть собой, а не быть рабом своих желаний

В предыдущем разговоре мы говорили о свободе выбора. Мы пришли к тому, что свобода — это не возможность делать всё, что хочется. Настоящая свобода появляется тогда, когда человек способен выбирать, как поступить, даже когда внутри возникает сильное желание поступить иначе.

Отсюда возникает следующий вопрос:

Откуда берётся способность владеть собой?

Сила начинается с маленькой паузы

Представим простую ситуацию.

Кто-то сказал нам неприятное слово.

Первая реакция — немедленно ответить.

Хочется доказать свою правоту, поставить человека на место, сказать ещё большее.

Но между тем, что мы почувствовали, и тем, что мы сделали, можно создать маленькое пространство.

Остановиться.

Не ответить сразу.

Сделать вдох.

Посмотреть на происходящее.

И спросить себя:

«Если я сейчас поддамся своему желанию, к чему это приведёт?»

Эта короткая пауза может показаться незначительной.

Но именно в ней человек начинает обретать внутреннюю силу.

Реакция или выбор?

Реактивность — это когда внешний раздражитель почти автоматически вызывает наш ответ.

Мне сказали грубость — я ответил грубостью.

Мне захотелось — я сразу получил.

Мне стало скучно — я немедленно взял телефон.

Мне захотелось есть — я ем, даже если уже не нуждаюсь в пище.

Мне стало неприятно — я стараюсь немедленно избавиться от этого чувства любым доступным способом.

Так человек постепенно привыкает:

«Возникло желание — я должен его удовлетворить».

Но действительно ли должен?

Вот здесь и появляется свобода.

Желание — ещё не приказ

Очень важно научиться различать:

«Я чего-то хочу»

и

«Я должен это сделать».

Это совершенно разные вещи.

Желание может возникнуть само.

Но человек способен решить, следовать ему или нет.

Можно хотеть ответить — и промолчать.

Можно хотеть съесть ещё — и остановиться.

Можно хотеть купить — и подумать.

Можно хотеть отложить дело — и всё-таки начать.

Можно хотеть обидеть — и выбрать другое слово.

Способность выдержать промежуток между желанием и действием постепенно делает человека сильнее.

Отсрочка реакции — упражнение для внутренней силы

Внутренняя сила не появляется по приказу:

«С завтрашнего дня я буду очень сильным человеком».

Она развивается через небольшие усилия.

Каждый раз, когда человек говорит себе:

«Не сейчас. Сначала подумаю».

он тренирует способность владеть собой.

Это можно назвать искусством отсрочки реакции.

Не обязательно подавлять чувство.

Не обязательно делать вид, что ничего не произошло.

Важно другое:

не позволить первой реакции автоматически превратиться в поступок.

Почему немедленное удовлетворение желания может быть опасным?

Потому что ближайшее удовольствие и действительная польза — не всегда одно и то же.

Человеку приятно немедленно ответить обидчику.

Но что произойдёт через час?

Через день?

Через месяц?

Человеку приятно получить ещё одно удовольствие от еды.

Но если постоянно переступать чувство меры, последствия накапливаются.

Хочется ещё немного развлечений вместо необходимого дела.

Сейчас приятно.

Но потом появляется усталость, невыполненные обязанности, зависимость от постоянного раз-влечения.

Поэтому разум спрашивает:

«Что я получу сейчас — и что заплачу за это потом?»

Непогашенное раздражение

Особенно хорошо это видно на примере раздражения.

Раздражение может появиться почти мгновенно.

Но если его поддерживать:

раздражение ; недобрая мысль ; злые слова ; конфликт ;

новые обиды.

А затем человек уже может забыть, с чего всё началось.

Поэтому иногда самая сильная фраза — не ответ.

А:

«Я сейчас слишком раздражён. Мне нужно сначала успокоиться».

Это не слабость.

Напротив.

Умение отложить реакцию может быть проявлением гораздо большей силы, чем способность быстро ответить.

Умеренность — тоже свобода

То же самое относится к телу.

Человек может хотеть есть больше, чем необходимо.

Хотеть постоянно получать новые вещи.

Хотеть развлечений без меры.

Расширять потребление просто потому, что появилась возможность.

Каждый отдельный выбор может казаться незначитель-

НЫМ.

Но если желание постоянно удовлетворяется без меры, человек постепенно теряет способность остановиться.

И тогда возникает парадокс:

Он получает больше, но становится менее свободным.

Потому что уже не он управляет желанием.

Желание начинает управлять им.

Умеренность возвращает человеку способность сказать:

«Мне доступно это, но мне не обязательно это брать».

Настоящая сила — не в подавлении себя

Здесь важно сделать различие.

Владеть собой — не значит стать бесчувственным.

Не значит никогда не сердиться.

Не значит отказаться от удовольствия.

Не значит постоянно заставлять себя страдать.

Смысл в другом:

чувства, желания и обстоятельства могут присутствовать в моей жизни, но они не обязаны управлять моими поступками.

Человек может чувствовать гнев — и выбрать мир.

Может чувствовать страх — и выбрать мужество.

Может хотеть немедленного удовольствия — и выбрать то, что принесёт больше пользы в будущем.

Может испытывать обиду — и выбрать не мстить.

Это и есть постепенное становление хозяином собственной жизни.

Как накапливается внутренняя сила

Каждый такой выбор кажется маленьким.

Но мы уже знаем принцип накопления.

Одна пауза.

Ещё одна.

Ещё одно сдержанное слово.

Ещё один отказ от лишнего.

Ещё один выбор в пользу необходимого.

Постепенно то, что раньше требовало большого усилия, становится привычнее.

Возникает новое качество человека:

«Я способен остановиться».

А затем:

«Я способен выбрать».

И наконец:

«Я не обязан быть рабом своего первого желания».

Небольшой эксперимент для школьников

Можно предложить в течение одного дня наблюдать за собой.

Не пытаться сразу изменить всё.

Просто замечать моменты, когда возникает сильное желание немедленно что-то сделать.

И каждый раз задавать себе три вопроса:

Что я сейчас чувствую или хочу?

Что произойдёт, если я немедленно это сделаю?

Что изменится, если я подожду хотя бы немного и выберу сознательно?

Так человек начинает замечать то пространство свободы, которое раньше проходило незамеченным.

Завершение

Внутренняя сила не приходит к человеку однажды готовой.

Она накапливается в настоящем времени, точно так же, как формируется характер.

Каждый раз, когда человек не позволяет первой реакции стать поступком, он делает маленький шаг к свободе.

Каждый раз, когда способен отказаться от лишнего, он укрепляет способность владеть собой.

Каждый раз, когда выбирает последствия более далёкой пользы вместо ближайшего удовольствия, он становится сильнее.

И постепенно возникает важное изменение:

человек перестаёт быть ведомым каждым своим желанием и начинает сам определять направление своей жизни.

Можно закончить разговор вопросом:

«Что сегодня сильнее мной управляет: мой осознанный выбор или моя первая реакция?»

Глава 7

«Мера: почему свобода без меры может превратиться в за-висимость?»

В предыдущем разговоре мы говорили о внутренней силе — о способности не становиться ра-бом своих первых реакций и желаний.

Теперь возникает следующий вопрос:

Если человек свободен, значит ли это, что он может позволить себе всё, что хочет?

На первый взгляд кажется, что да.

Но если внимательно посмотреть на последствия, становится понятно: свобода без меры может постепенно превратиться в свою противоположность — в зависимость.

Что мы называем свободой?

Иногда свободу понимают очень просто:

«Я свободен, если могу делать всё, что хочу».

Но представим человека, который говорит:

«Я хочу — значит, должен это получить».

Он не способен остановиться.

Не способен отказаться.

Не способен потерпеть.

Не способен сказать себе «нет».

Можно ли назвать такого человека действительно свободным?

Если его желание управляет им, то получается совсем наоборот:

не человек управляет желанием, а желание управляет человеком.

Поэтому способность получить желаемое ещё не означает свободу.

Настоящая свобода расширяет возможности

Настоящая свобода проявляется не только в том, что человек способен сделать.

Она проявляется и в том, от чего он способен отказаться.

Свободен тот, кто может сказать:

«Я могу это сделать, но не буду, потому что понимаю последствия».

«Я могу ответить грубостью, но выбираю не делать этого».

«Я могу получить удовольствие сейчас, но понимаю, что потом это принесёт вред».

«Я могу взять больше, но мне достаточно».

«Я могу поддаться страху, но не позволю ему управлять моим поступком».

Таким образом, свобода связана с расширением способности выбирать, а не с бесконечным расширением потребления.

Что такое мера?

Мера — это не запрет на удовольствие, желания или достижения.

Мера — это способность остановиться там, где дальнейшее уже начинает причинять вред.

Есть мера в еде.

Мера в развлечениях.

Мера в работе.

Мера в общении.

Мера в потреблении.

Мера даже в стремлении к успеху.

Пока человек способен остановиться, он сохраняет свободу.

Но если возникает:

«Мне нужно ещё».

И это «ещё» уже не связано с настоящей необходимостью, а становится самоцелью, человек может постепенно терять способность остановиться.

Как возникает зависимость?

Очень часто она начинается не с чего-то большого.

Сначала:

«Попробую немного».

Потом:

«Ещё один раз».

Потом:

«Сегодня можно».

Затем:

«Без этого мне уже трудно».

А спустя время:

«Я не могу без этого».

То, что сначала человек выбирал сам, постепенно начинает выбирать за него.

Именно поэтому важно вовремя замечать момент, когда желание перестаёт быть свободным выбором и становится необходимостью, которой человек подчиняется.

Свобода и вред

Есть ещё один важный критерий.

Наш выбор касается не только нас.

Человек живёт среди других людей.

Поэтому нельзя считать свободой право удовлетворять своё желание, если это сознательно причиняет вред друго-

му.

Можно сказать:

«Я имею право делать что хочу».

Но если твоё «хочу» приводит к страданию другого человека, разрушает отношения, здоровье, доверие — возникает вопрос:

а действительно ли это свобода?

Свобода, которая не учитывает последствий для других, очень легко превращается в произвол.

Ограничить себя — значит стать слабее?

Нет.

Иногда именно способность ограничить себя является признаком силы.

Спортсмен ограничивает себя в чём-то ради результата.

Музыкант ограничивает себя развлечениями ради ежедневных занятий.

Человек, который хочет сохранить здоровье, ограничивает то, что ему вредит.

Тот, кто хочет сохранить отношения, ограничивает желание сказать обидное.

Ученик, который хочет чему-то научиться, ограничивает время, которое мог бы потратить на развлечения.

И каждый раз происходит одно и то же:

человек отказывается от малого сейчас, чтобы сохранить

или приобрести большее потом.

Мера и раскрытие способностей

Здесь мы можем вернуться к теме нашего первого разговора — к образу семени.

Семя не раскрывается оттого, что получает всё подряд.

Ему необходимы определённые условия и мера:

свет, вода, питание, пространство.

Слишком мало — рост прекращается.

Но и избыток может стать разрушительным.

Так и человеку нужны не максимальные количества всего, а соответствующая мера.

Не как можно больше информации — а необходимая и качественная.

Не как можно больше еды — а столько, сколько нужно телу.

Не как можно больше развлечений — а столько, чтобы они не отнимали жизнь у необходимого.

Не как можно больше вещей — а столько, чтобы они служили человеку, а не человек становился их слугой.

Очень важный вопрос

Можно предложить школьникам самим определить:

«Как понять, что мера уже нарушена?»

Возможно, один из ответов будет таким:

когда то, что должно было служить мне, начинает управлять мной.

Если телефон помогает мне — это инструмент.

Если я уже не могу отложить его, хотя понимаю, что должен заниматься другим, — возникает зависимость.

Если еда питает тело — это необходимость.

Если я постоянно ем сверх меры, хотя понимаю вред, — желание начинает управлять мной.

Если деньги помогают решать задачи — это средство.

Если стремление иметь больше заставляет человека забывать обо всём остальном, средство превращается в цель.

Свободный человек способен сказать «нет»

Наверное, один из самых важных навыков взросления — научиться говорить не только другим, но и самому себе:

«Нет, мне это не нужно».

«Нет, я не буду этого делать».

«Нет, мне достаточно».

«Нет, я не хочу причинять этим вред себе или другому».

И это «нет» может быть гораздо труднее, чем любое «да».

Потому что «да» желанию часто не требует усилия.

А «нет» требует внутренней силы.

И именно поэтому каждый осознанный отказ от вредного укрепляет свободу.

Свобода как расширение границ

Мы можем теперь соединить несколько тем нашего цикла.

Когда человек учится:

- различать полезное и вредное;
 - замечать свои желания;
 - откладывать первую реакцию;
 - соблюдать меру;
 - отказываться от того, что причиняет вред;
 - выбирать добро даже тогда, когда это требует усилия,
- он постепенно становится сильнее.

Его свобода расширяется.

Не потому, что он получил возможность делать больше всего, что захочется.

А потому, что он получил возможность управлять собой в большем числе обстоятельств.

Чем больше человек способен сознательно выбирать, тем он свободнее.

Завершение

Превратно понятая свобода говорит:

«Мне всё можно».

Настоящая свобода говорит:

«Я способен выбрать то, что действительно ведёт меня к

жизни, и отказаться от того, что меня разрушает».

Поэтому мера — не враг свободы.

Мера является одним из условий свободы.

Свободный человек — не тот, кому разрешено всё.

Свободный человек — тот, кто способен сознательно ограничить в себе то, что приносит вред ему самому и его ближним.

И тогда возникает следующий естественный вопрос:

«Если человек учится владеть собой, отказываться от вредного и выбирать добро, что помогает ему сохранять это направление не один день, а всю жизнь?»

Глава 8

«Бдительность: как не потерять то, что уже приобрёл?»

И здесь мы вернёмся к мысли из самого первого текста: даже поднявшись на некоторую высоту, человек остаётся у подножия следующей — и потому ему необходимо постоянно наблюдать за тем, что происходит в его мыслях, сердце и поступках.

«Золотое правило: почему другого человека нужно видеть таким же, как себя»

В предыдущем разговоре мы говорили о мере и внутренней свободе.

Мы пришли к тому, что свободный человек — не тот, кому можно всё.

Настоящая свобода связана со способностью владеть собой, замечать последствия своих поступков и выбирать не только то, чего хочется сейчас, но и то, что действительно является добром.

Но человек живёт не один.

Каждый день мы встречаем других людей.

И тогда возникает следующий вопрос:

Если я хочу, чтобы со мной поступали хорошо, как мне самому следует поступать с други-ми?

Именно здесь появляется одно из самых известных нравственных правил — золотое правило этики.

Простая мысль, которая появилась у разных народов

Золотое правило известно в самых разных культурах и традициях.

В одной форме оно звучит:

«Не делай другому того, чего не хочешь себе».

В другой:

«Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».

Разные народы, разные эпохи, разные религиозные и философские традиции выражали эту мысль по-разному.

Но в основе снова и снова появляется один вопрос:

«А что почувствовал бы я, если бы со мной поступили так же?»

Почему же эта мысль возникала независимо в разных обществах?

Возможно, потому что людям везде приходилось решать одну и ту же задачу:

как жить рядом с другими людьми, если каждый человек хочет быть счастливым, уважаемым и защищённым?

Другой человек чувствует так же, как я

Представим простую ситуацию.

Ты пришёл в школу и случайно ошибся у доски.

Несколько человек засмеялись.

Что ты почувствуешь?

Скорее всего, тебе станет неловко или обидно.

А теперь представим, что на твоём месте оказался другой человек.

Он ошибся.

И кто-то начинает смеяться над ним.

Если мы понимаем собственные чувства, нам легче представить его состояние.

Мы можем сказать себе:

«Если мне было бы больно от этого, возможно, и ему сейчас больно».

Так появляется первый шаг к нравственному отношению:

я замечаю, что другой человек тоже чувствует.

Почему иногда так трудно поступить по золотому правилу?

Но здесь возникает проблема.

Мы можем прекрасно понимать, что человеку будет больно, и всё равно его обидеть.

Например, кто-то сказал нам неприятные слова.

Мы разозлились.

Нам хочется ответить ещё сильнее.

Мы понимаем:

«Если мне так скажут, мне будет неприятно».

Но всё равно хочется сказать это другому.

Почему?

Потому что понимание ещё не означает поступок.

Мы можем испытывать злость, обиду, ревность, желание отомстить.

И здесь мы возвращаемся к предыдущей теме — внутренней силе.

Между чувством и поступком снова появляется маленькая пауза.

Я злюсь — но должен ли я причинить боль?

Я обижен — значит ли это, что мне разрешено обидеть в ответ?

Мне хочется отомстить — значит ли это, что месть будет

правильной?

Именно здесь золотое правило становится не просто красивой фразой, а инструментом нрав-ственного выбора.

«Я бы хотел» — ещё не значит «другому это нужно»

Но у золотого правила есть одна важная трудность.

Представим:

Тебе плохо.

Ты любишь, когда тебя в такой момент обнимают.

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.