

Концентрация

Концентрация требует осторожности. Концентрация — форма исключения; а там, где есть исключение, есть мыслитель, который исключает. Мыслитель, тот, кто исключает, тот, кто концентрируется — вот источник противоречия, потому что он создает центр, от которого возможно отклонение³⁹.

Слишком сильная концентрация делает жизнь мелочной. Концентрация — это сужение поля активности ума... [однако] исключительная концентрация на каком-либо частном аспекте делает жизнь мелочной. Если же у вас есть полное внимание, жизнь становится бесконечной и неизмеримой умом⁴⁰.

Концентрация требует осознания. Сконцентрированный рассудок невнимателен, но рассудок в процессе осознания может сосредоточиться. Осознание ничего не оставляет за рамками, а включает в себя всё.

Концентрация ведет к успеху. Отсутствие концентрации — одна из главных причин неудачи.

Логика

Разум — свет природы. «Естественный свет» — это свет разума⁴¹.

Руководствоваться разумом. Поскольку и положительные, и отрицательные эмоции могут быть опасны, если не направлены в нужное русло, я отдам все свои желания, цели и задачи на суд разума и буду руководствоваться им, давая выражение своей сущности.

Царство логики. Центральная проблема логики — разница между верным и неверным аргументами.

Логика оперирует утверждениями. Логика оперирует только утверждениями — предположениями, в которых доказывается или утверждается что-то об этом мире.

Логике не интересуют процесс. Того, кто занимается логикой, интересует не процесс умозаключения, а утверждения, которыми этот процесс начинается и заканчивается, и взаимоотношения между ними.

Утверждение. Утверждения бывают истинными и ложными. Их можно либо доказать, либо опровергнуть.

Предпосылки и выводы. Вывод из рассуждения — утверждение, доказанное на основе прочих утверждений в этом рассуждении. Эти утверждения, принятые как данность и доказывающие вывод, называются предпосылками. Отдельное утверждение не является ни выводом, ни предпосылкой, поскольку:

- предпосылка — предположение в конкретном рассуждении;
- вывод — то, что следует из предположений в конкретном рассуждении.

Искусство умозаключения. В процессе умозаключения утверждение возникает и доказывается на основе одного или нескольких других, принятых как данность в начальной точке процесса.

Рассуждение. Рассуждением можно считать любой набор утверждений, в котором одно рассматривается как вывод из других, считающихся доказательствами его истинности.

Структура рассуждения такова:

- предпосылки;
- вывод.

Два типа рассуждений. Есть два типа логических рассуждений: дедуктивные и индуктивные.

Дедуктивное рассуждение. В дедуктивном рассуждении истинность или ложность вывода не определяет обоснованность или необоснованность суждения, а обоснованность суждения не гарантирует верности его вывода.

Обоснованное суждение. Обоснованное суждение — такое, в котором все предпосылки истинны, а потому истинен и вывод.

Необоснованное суждение. Необоснованное суждение — то, в котором не все предпосылки верны.

Категорическое суждение. Категорические суждения — это суждения, в которых утверждается или отрицается что-то о целом или части класса предметов. В качестве примера можно привести такой силлогизм: никто из спортсменов не вегетарианец, все футболисты — спортсмены, следовательно, никто из футболистов не вегетарианец. Предпосылки и вывод из этого рассуждения являются утверждениями о классе спортсменов и классе футболистов.

Четыре вида категорических суждений (стандартные). Существует четыре вида категорических суждений:

- общеутвердительное: все S являются P;
- общеотрицательное: никакие S не являются P;
- частноутвердительное: некоторые S являются P;
- частноотрицательное: некоторые S не являются P.

Под словом «некоторые» традиционно понимается «хотя бы один».

*Апостериори*⁴². Апостериори — это:

- рассуждение от следствия к причине;
- знание, основанное на опыте.

Априори. Априори — это:

- рассуждение от причины к следствию;
- знание, не основанное на опыте.

Аналитическое суждение. Аналитическое суждение — такое, которое обязательно истинно, поскольку его отрицание противоречит самому себе, например: «Все лающие собаки лают».

Синтетическое суждение. Синтетическое суждение — такое, которое не противоречит себе и компоненты которого также не противоречат себе. Например: «Все собаки лают».

Общие утверждения:

- качество, присущее всем объектам (например, «краснота» присуща всем красным предметам). Это единое в многом: все S суть P;
- утверждение о целом классе: все S являются P.

Частные утверждения:

- единое, личное, в отличие от класса или общности;
- утверждение о части класса: некоторые S являются P.

Метод Сократа. Платон устами Сократа предлагает особый метод выражения точки зрения по некоторому вопросу. Его метод рассуждения включает три шага⁴³:

- представление предпосылок
- и в ходе логических рассуждений
- приведение собеседника к его выводу.

Противодействие методу Сократа. Противодействие методу Сократа должно быть также трехэтапным:

- если удастся оспорить истинность первого утверждения
- и если последующие утверждения основаны на первом,
- то вывод ложен.

Эмоции

Совесть — ваш компас. Я признаю, что чистое рациональное мышление зачастую бывает совершенно бесчувственным, а мои эмоции могут быть ошибочными. Поэтому я буду

стараться соединять рациональность с чувством, и именно совесть поможет мне сделать это в правильной пропорции. Она научит меня различать добро и зло. Я всегда буду следовать тем решениям, которые примет моя совесть⁴⁴.

Мышечное выражение эмоций. Все эмоции отражаются в мышцах. Волнение — сильное беспокойство, которое сдерживается, словно в закупоренной бутылке.

Нужно давать волю гневу. Гнев, который вы держите в себе, а не выпускаете наружу, превратится в заикание, или в жажду власти, или в садизм и различные виды пыток.

Эмоции и подсознание. Подсознание отдает предпочтение мыслям, рожденным из эмоциональных переживаний, и мыслям, которые занимают вас больше всего.

Положительные и отрицательные эмоции. Я понимаю, что мои эмоции могут быть и положительными, и отрицательными, поэтому буду ежедневно вырабатывать у себя привычки, которые будут способствовать приумножению позитивных эмоций и помогут перевести негативные переживания в полезные действия.

Счастье

Счастье — мера морали человека. О моральном величии человека я сужу по тому, насколько он счастлив. Чем человек лучше, тем он счастливей. Счастье — синоним благополучия.

Как обрести счастье. Чтобы обрести счастье (и жить праведно), нужно получить знание, которое позволит думать, логически рассуждать и творить. Знание пробуждает жажду прекрасного. Учитель должен знать, чему он учит.

Маленькие радости. Мне нравится, когда моросит дождь. Он дает потрясающее чувство спокойствия и умиротворения. Мне нравится гулять под дождем. Но больше всего я люблю книги: и художественную литературу, и научно-популярную.

Истинное счастье — чудесный супруг. Мне кажется, когда люди женятся, то отправляются либо в рай, либо в ад. Они могут прожить жизнь как в сказке, а могут намучиться друг с другом. Мне очень повезло — и не потому, что мои фильмы побили рекорды кассовых сборов. У меня чудесная жена — Линда. Она лучше всех. Почему я так говорю? Во-первых, я считаю, что супруги должны быть еще и друзьями. У нас с Линдой это есть. Мы понимаем друг друга как добрые

друзья и поэтому счастливо проводим время вместе. Лучшее в моей жизни — не «большие шишки», а моя жена.

Счастье требует действий. Обрести счастье под силу каждому. Вопрос в том, чтобы идти к нему и действовать.

Страх

Поймите свой страх. Когда мы понимаем свой страх, то начинаем по-настоящему видеть.

Страх и ум. Когда нет страха, есть ум⁴⁵.

Страх и здравомыслие. Невозможно мыслить здраво, если вы боитесь всякого-разного.

Страх и инициатива. Инициатива несовместима со страхом. Страх заставляет нас держаться за традицию, учителей и так далее.

Ум и авторитет. Внутренняя игра в авторитет приводит к тому, что авторитет разрушает разум.

Стыд — это боязнь порицания. Стыд — это боязнь осуждения за свое невысокое положение⁴⁶.

Гордость идет об руку со страхом и неуверенностью. Гордость подчеркивает важность статусного превосходства в глазах окружающих. Поначалу она заставляет стремиться ко всеобщему признанию, а потом — когда мы его наконец добиваемся — превращается в страх потерять его. Защита статуса становится важнейшей потребностью и рождает тревогу.

Страх не заслужить уважения. Внутреннее «я» — истинное «я». Чтобы реализовать его, нужно быть готовым жить, не завися от чужого мнения. Человек самодостаточный не боится того, что не заслужит уважение других.

Чем больше мы ценим вещи, тем меньше мы ценим себя. Нужно стараться стать самодостаточным и не зависеть от внешней оценки нашего счастья. Чем больше мы ценим вещи, тем меньше мы ценим себя самих. Чем больше мы зависим от уважения окружающих, тем менее мы самодостаточны.

Сила воли

Воля к успеху. Человека создает воля. Для успеха нужно упорство.

Воля к действию. Моя воля к действию произрастает из знания, что я МОГУ действовать. Я поступаю естественно, ведь в моей голове нет ни страха, ни сомнений.

Воля как верховный судья. Я признаю свою волю верховным судьей, чьим решениям неукоснительно будут следовать все отделы моей психики. Я буду каждый день усиливать в себе это качество, формировать конструктивные привычки, способствующие развитию моей силы воли⁴⁷.

Поддающаяся воля легка и спокойна. Поддающаяся воля мягка, как лебяжий пух; она легка и спокойна, она бежит действия. Кажется, будто действие невозможно (сердце смиренно, а труд требует сил). Человек с такой волей тих и бестревожен, он действует в гармонии с природой, двигаясь стезей творчества.

Воля к победе. Позиция «Вы можете победить, если достаточно сильно этого хотите» значит, что воля к победе постоянна, и нет невыполнимых условий, и нет невыносимых наказаний. Такой подход работает, только если победа тесно связана с мечтами и идеалами человека. Практика показывает, что спортсмен, выкладывающийся до предела, будет работать столько, сколько нужно. Это значит, что обычные усилия не пробудят огромные резервы силы, дремлющей в человеческом теле. А неординарные усилия, эмоциональная атмосфера или истинный настрой на победу любой ценой помогают проявить скрытый потенциал. Спортсмен устает ровно настолько, насколько считает себя уставшим; если же

он настроен на победу, то может работать почти вечно, пока не достигнет цели.

Мораль и авторитет. Я откажусь от миллионов, если мне предложат нечто бесчестное, но не упущу своего гроша за то, что должно быть сделано.

Вопрос свободы воли. Дана ли свобода воли Богом, или исходит от самого человека (в Средние века об этом велись теологические споры), или же она подчиняется закону случайности (и тогда «свобода» становится внучкой «случайности»)? Если нашими действиями руководит случайность, можно утверждать, что никакие действия не совершаются по нашей воле.

Воля порой смертельно опасна. Воля — самое грозное оружие.

Воля и женщина. Мужчине — воля, женщине — своеволие.

Воля и дух. Духовная энергия силы воли устраняет все преграды.

Герой — человек воли. Что значит «человек воли»? «Имеющий силу воли»? Стадный инстинкт повелевает человеку приспособляться и подчиняться, но высшие почести

оказываются не вялым, трусливым и малодушным, а именно своевольным — героям.

На собственную волю не действуют внешние законы. Воля — единственное качество, на которое никак не влияют придуманные законы.

Наличие своей воли. Что значит «волевой»? Разве это не человек, который стал капитаном собственной души, хозяином своей жизни? Что заставит нас осознать это и в результате изменить свое поведение? *Нужно быть настоящим и отвечать за себя.*

Человек с сильной волей нацелен на рост. Единственная цель волевого человека — личностный рост. Он ценит только одно — таинственную силу внутри себя, заставляющую его жить и расти. Его жизнью вкрадливо управляет непротиворечивый закон его сердца. Привычка к комфорту могла бы воспрепятствовать его исполнению, но для человека волевого этот закон — и судьба, и проявление божественной природы⁴⁸.

Добрая воля

Выделяйте время на то, чтобы помогать другим. Я не из тех, кто отказывает другим. Почему бы не уделить минутку на то, чтобы сделать кого-то счастливей?

Старайтесь не наносить обид. Я не буду намеренно обижать и обижаться⁴⁹.

Залатать и пережить. То, что можно залатать, я залатаю; что нельзя — переживу.

Настоящая жизнь. Настоящая жизнь — это жизнь ради других.

Следите за словами. Болезнь входит в рот, а беда выходит из него⁵⁰.

Помогайте ближнему. Если бы каждый помогал ближним, никто не остался бы без помощи.

Благородство души. Благородство души проявляется, когда есть лазейки, но нет ворот.

Верные друзья — редкость. Настоящие друзья — как бриллианты: редкие и драгоценные. Фальшивые друзья — как осенние листья: они повсюду.

Не подгоняйте дружбу. Дайте дружбе постепенно набрать высоту; если ее подгонять, она может быстро выдохнуться⁵¹.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

