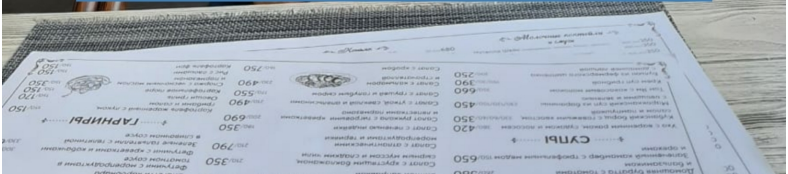


12+

Александр Сотниченко
Ночные разговоры Разговор о счастье



Александр Сергеевич Сотниченко
Ночные разговоры.
Разговор о счастье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67703231

SelfPub; 2022

Аннотация

Книга написана в формате разговора со студентами медицинского вуза. Раскрывается вопрос – почему людям так сложно испытывать счастье и почему в нашей стране на это чувство наложен негласный запрет. В беседе с преподавателем о теме счастья студенты обмениваются своими мыслями.

Александр Сотниченко

Ночные разговоры.

Разговор о счастье

Итак, всем привет! Разговор мы начинаем. Я сегодня с вами хотел поговорить о счастье. Почему? Потому что, честно говоря, у меня возникает ощущение, что на счастье в нашей жизни стоит запрет. А нет запрета на то, чтобы грустить, нет запрета на плохие эмоции, нет запрета на агрессию, нет запрета на крики, а вот на счастье в нашей стране получаются какие то запреты.

На самом деле есть такая психология, что когда ты живёшь, например, за рубежом то часто можно услышать:

How are you?

– I'm fine. Thanks. And you?

То есть ок, у меня всё отлично. Даже если у тебя всё фигово, ты должен сказать I'm fine. Thanks. And you? Вот в культовом фильме Брат 2 Данила Багров спрашивал: а чего они все так интересуются? Им что им так нужно знать как у меня дела? – нет, им всё равно, был ответ. Вот, казалось бы им всё равно, но всё равно нужно услышать I'm fine. Thanks. And you? Вот как то они себя программируют на счастье что ли эти американцы, прочие западные люди.

Мы на вопрос "как дела?" очень часто отвечаем – "да нор-

мально", "так себе", "пойдёт". Нам нельзя говорить, что у меня всё отлично, потому что на тебя посмотрят как на дуручка, согласитесь? То есть приходите вы в группу, здороваетесь, задаете вопрос "как дела?", Если в ответ – "Отлично!", то всё, ты дурачок у тебя что-то не в порядке, давай делись, что у тебя не в порядке, точно ты что-то скрываешь. В нашей жизни и счастье – это нечто такое, не знаю, признак дуручка. Это что то запретное? Очень многие из вас спрашивают, как у меня дела. Вы часто от меня слышите, что всё отлично, всё замечательно. Я рад, Я счастлив. И я вижу недоверие ваших глазах, потому что ну как может быть счастливым человек, который передвигается с палкой, который инвалид и прочее. Но нельзя быть счастливым в этом обществе. Вот ваш взгляд мне это говорит. А я хочу вам сказать обратное. Счастливым быть можно и нужно. Сегодня мы поговорим о счастье и об истоках того, почему мы эти этого счастья своего стыдимся. Этого делать не надо.

Во первых, вчера, когда я перед сном готовился к лекции, я делал себе какие-то пометки, записи и я вспомнил 2 поговорки. Такие, которые каждый из вас знает. Поговорка номер один. "Каждый из нас кузнец своего счастья". И есть ещё другая поговорка, что "рецепт счастья нужно знать". То есть мы сами "кузнецы" и есть какой-то "рецепт" у счастья. Я хочу вам объяснить, что я думаю на этот счёт и что для меня "кузнец" и что для меня "рецепт".

Если мы представим себе кузнеца, то это будет человек,

который очень тяжелым физическим трудом делает что-то, куёт этот кузнец и, соответственно, тяжёлым физическим трудом делают свою работу. Счастье – это тяжелый труд и самое главное счастье – это активный процесс. Невозможно быть сейчас счастливым, если вы пассивны, невозможно стать счастливым просто так. Для счастья обязательно нужно что-то сделать.

В счастье, в свое личное счастье нужно вкладывать свои силы, свои эмоции и тогда оно появится. Очень часто говорят, вот я хочу выиграть миллион долларов в лотерею. Да, окей, купи билет! Вот купи билет, и ты обязательно выиграешь. Не сразу, может быть, сразу. Я не знаю. Как повезет. Это же удача. Но для того чтобы выиграть миллион долларов в любую лотерею нужно, как минимум, предпринять одно активное действие – купить билет. Соответственно, для своего счастья "кузнец своего счастья" должен его ковать. Это каждодневная работа над собой, каждодневный труд.

Здесь встаёт вопрос, а что же является "рецептом счастья"? Ну вот, допустим, когда повар готовит свое блюдо, он знает его рецепт. Для того, чтобы приготовить борщ есть определённый рецепт того, что нужно добавить. Добавьте что-то другое, получится солянка. Другое добавьте, то получится суп харчо. У каждого блюда есть свой собственный рецепт. Для каждого блюда нужно добавить определённые ингредиенты. Что же является рецептом вашего счастья? Это те ингредиенты, которые есть у вас. Чтобы узнать, какие у

вас есть ингредиенты, для этого на прошлой неделе мы с вами четыре с половиной часа обсуждали, что же такое самосознание и как правильно познавать себя. Лишь только тот человек, на мой взгляд, который обладает полным самосознанием, который истинно понимает кто он такой, что ему в этой жизни нужно, лишь только этот человек знает рецепт своего, именно своего счастья, а не абстрактного.

Я не могу сказать кому-нибудь из вас как стать счастливым. Я не знаю. Я не знаю кто вы, что для вас важно в этой жизни, что для вас не важно. Вот, честно говоря, хоть убейте, не знаю, Я каждый день стараюсь понимать, а что мне в этой жизни важно, что для меня важно? Для того чтобы мне это понять, я изучаю себя и отсюда идёт моё самосознание. А как можно изучить себя? Для этого нужно очень часто ставить себя в такие ситуации, в которых ты никогда не был, чтобы понять, как ты на них отреагируешь, как вообще отреагирует твой организм. Это я называю выходом из зоны комфорта. Лишь только выходя из зоны комфорта, и делая то, что ты не делал раньше, можно узнать, какой ты и что тебе в этой жизни нужно.

Вчера мы с супругой сходили в 2 прекрасных места. Место номер один – картинная галерея, и я вам скидывал картины, которые нам безумно понравились и место номер 2 – это театр. Мы ходили на прекрасную постановку, кто хочет в моём инстаграме есть пара видео со спектакля. Так вот – я этого никогда не делал. И я не знал, могу ли я от этого стать

счастливым. И для того, чтобы мне это узнать, мне нужно было это сделать. Мне нужно было пойти в картинную галерею, полюбоваться прекрасными женскими телами. Я понял, что мне это очень нравится. Это очень красиво, завораживающе на картинах. Мне нужно было пойти на прекрасную театральную постановку, где я узнал очень много нового, в том числе о себе, благодаря тому спектаклю, на который я ходил. В итоге сделал что-то такое, чего я в обычный свой выходной день никогда не делал и, опачки, в рецепт моего счастья добавилось ещё 2 блюда, 2 ингредиента. Театр и картины. Искусство.

Вчера я писал посты про то, что каждый из нас медик, как правило, рациональный человек. Человек, который думает, и который опирается на факты, на симптомы, на жалобы, на знания, получаемые из учебника. Хочу вам сказать, что открыть свой внутренний мир нам помогает что-то новое, что-то абсолютно отличающееся от этих скупых, рациональных вещей, таких как факты. Мир искусства.... В данной ситуации – это ещё один ключ к познанию себя и к обретению своего собственного счастья.

Таким образом, для меня "рецепт счастья" – это активные собственные действия, соответственно, каждый из нас "кузнец своего счастья", для чего необходимо познание себя и узнавание своих собственных граней. Мы с вами говорим о том, что очень часто нам не хватает чувства счастья и есть одна причина. Мы не умеем это счастье испытывать. Почему

мы не умеем испытывать счастье?

Во первых, я уже говорил о том, что в обществе не принято быть счастливым, потому что посчитают дурачком. Очень часто мы не испытываем счастье от своих собственных успехов по жизни. Если что-то получилось – радоваться надо, а мы не радуемся. Мы не радуемся, потому что "так и должно быть", это "нормально". Я же работал, я же трудился, почему бы у меня не должны получиться? Вот если не получится, вот тогда есть повод для того, чтобы громить всю квартиру и кричать на весь мир. Как это так? У меня что то не получилось? То есть, нет ничего не обычного в том, что я расстраиваюсь от того, что у меня что-то не получилось. Блин, но это же здорово? Или это ужасно? У меня не получилось. Теперь то уж точно я имею право себя гнобить! А когда у меня что-то получилось – да это "нормально"... Я же старался. Я получил пятерку по итоговой или четверку, то на что надеялся, ну "окей, нормально", "я же учил". А если мне не поставили... Я учил, но мне поставили двойку – вот это ужас. Вот это стоит того, чтобы дней 20, 30 об этом грустить, вспоминать, ругать себя и говорить какое же я ничтожество! Как я мог не сдать итоговую?! То есть гнобить себя не запрещено, а хвалить себя, почему то запрещено? Где же собака эта вот зарыта? Где же зарыто это обесценивание?

Я не знаю откуда это идет. Очень часто это идет из детства. Например, когда вы были маленькими, построили пирамидку какую-то, нарисовали рисунок. Они был на самом

деле объективно плохими, но вы пошли с этим рисунком, такие радостные, к своим маме и папе. Говорите: "мама, папа, посмотрите, как я нарисовал рисунок". И тут вы в ответ не слышите: вау! здорово! молодец! круто! ты так здорово старался! Спасибо тебе, что ты нам это показал. В ответ и очень часто слышите сразу же замечания.... "Ну вот тут ты не дорисовал", "вот тут ты не доделал", а "вот тут у тебя плохо", то есть почему-то многие наши родители вместо того, чтобы вместе с нами порадоваться и испытать чувство эмпатии, почему то они сразу указывали нам на наши недостатки, на то, что у нас не получилось. И мне кажется, в этом одна из причин того, что мы перестаем радоваться своим успехам. Потому что ещё там в детстве любые наши успехи самыми близкими, самыми важными для нас людьми обесценивались. И в результате, когда у меня что-то получается, я не радуюсь, потому что это "так и должно быть", я же старался. Потому что я знаю, что я сейчас приду домой, расскажу маме и она спросит: – а другие как? Вот да, хорошо, ты получил пятёрку, но а другие как? А все остальные тоже пятёрки получили? Да? Ну ничего... Значит это просто халявный преподаватель или халява какая-то была. Поэтому ничего в этом такого нет. Ну и что, что получил. Был бы лох, если бы не получил.

Хорошо, берем другую ситуацию. Вы приходите домой и говорите, мама, я получил тройку. А другие как? Другие тоже тройки. Мама скажет: ну да, наверное было очень сложно и не поругает. И теперь третья ситуация. Вот, на мой взгляд,

самая ужасная.. Вы приходите домой и говорите:

– Мама, я получил тройку.

–А другие как?

–А другие пятерки.

– Ты что? Хуже всех. Ты что, не мог ответить на 5 так же как остальные? Да что я тебя плохо воспитываю? Да что я не так делаю? Да почему ты не учил? Да это всё потому что ты вчера в телефон играл, в компьютер, шлялся где попало и не учил. Да как ты мог!

И вот в этой ситуации человек вместо поддержки получает оплеуху от своего родителя. Получает ещё один повод для того, чтобы подумать о том, что в случае неудачи его поругают и он будет сильно расстраиваться. В случае счастья, когда у меня что-то получилось, то меня тут же сравнят с кем то другим. И если кто-то другой точно такой же, то скажут: ну и чего? А если другие будут хуже, то скажут.... Хотя не факт, что другие будут хуже. Вы же понимаете, что вы не можете быть идеально лучшими, а если вы реально будете идеально лучшими, то мама или папа, самые близкие для вас люди вдруг скажут: – Ну что тут такого? Ты же старался, я же знаю, что ты учил, поэтому, ну ладно, молодец, возьми с полки пирожок. Без какого-то бешеного счастья, без какой-то радости.

То есть с нами ещё с детства не разделяли радость. Гораздо проще другое... Вот вы сейчас, пожалуйста, вспомните человека, какого-нибудь вашего одноклассника, у которого

горе, у которого беда, у которого проблема. Да, вся группа начинает ему помогать! Да, вся группа говорит ему: – ничего страшного, да не переживай, да, всё в порядке, да всё отлично и так далее. Вся группа сопереживает этому человеку у которого горе. И он такой: – вау! горе! – я получаю внимание.

Берём другую ситуацию, человек единственный из группы сдаёт на пятёрку итоговую патану этому злому Сотниченко. И вся группа косо на него смотрит:

– Да как? Ты что вообще что ли? Да как ты смел?

Однoгруппники могут не говорить об этом, но во взглядах это очень часто читается. Я прям вижу эти взгляды на тех людей, кто у меня получил пятёрки. Вся группа вместо того, чтобы вместе с ним порадоваться, как если бы они вместе с ним разделили его горе, смотрят с укором на этого человека. Вот, допустим, он получил оценку отлично, то вся группа как то замыкается и даже, может быть, не общается с ним. То есть разделять счастье с нами никто не хочет. И в результате этот человек подсознательно, даже когда у него всё получается, когда он получает пятёрку, стесняется того, чтобы испытывать счастье на глазах других.

– Они же меня осудят! У них же не так всё хорошо! У них же плохо. Как я могу вообще радоваться? Как я могу испытывать счастье, когда другие несчастливы?

И вот здесь такой мой вам совет. Пожалуйста, не скрывайте свои эмоции, если вы счастливы. Радуйтесь! Не запрещай-

те себе счастье. Тогда счастье станет вашим лейтмотивом по жизни и тогда вы будете чувствовать счастье, даже когда у вас все плохо. Потому что вы так привыкли быть счастливыми, потому что вам так это в кайф. Вам просто реально будет не в кайф от того, когда вы грустите. Мы уже как то с вами говорили о том, что когда вы испытываете дикий фейл, единственное, что нужно сделать – это понять, что было не так, где были допущены ошибки. Далее необходимо работать над их исправлением, а вовсе не посыпать голову пеплом.

Не скрывайте свои эмоции и самое главное, а в этой жизни нужно (вот чего я очень долго добивался в своей жизни) это избавляться от так называемый дуальности, то есть от сравнения себя с кем-то ещё. Потому что это сравнение всегда будет не в вашу пользу. Если кто-то другой лучше, то конечно, вы будете испытывать плохие эмоции. Если кто-то другой хуже, то очень часто вряд ли ваши эмоции будут радостными, потому что вам же нельзя радоваться! Казалось бы, вы лучше других.. Ну, радуйтесь... Нет, вам нельзя! На вас косо посмотрят! В результате счастье в нашей жизни задвигается в какую-то жопу.

Дальше поехали. Когда человека очень часто воспитывают, не разделяя с ним счастье, в конечном итоге он сам себе начинает говорить: – Я ничего такого не сделал. И вот он уже стал взрослым, уже не маленький ребёнок, который с мамой папой живёт и который от них зависит. Он уже там, чего-то добивается. Ему говорят: – Вау! Какой ты крутой! Вау, как у

тебя здорово то или иное получается! И в результате этому бы человеку вместе порадоваться, сказать: -Да, спасибо! Да спасибо вам за то, что вы отметили мои успехи! Но в ответ человек скромно говорит, что ничего особенного он не сделал. Просит не обращать внимания на успехи. Говорит, это не его заслуга, так просто вышло...

Сейчас я вам описываю характерные симптомы синдрома самозванца. Самозванец – это тот человек, который находится не на своем месте, которого случайно поместили куда-то. Вот, в частности, этот человек говорит о том, что "ой ребята вы меня случайно помещаете на пьедестал". Если в детстве его успехи обесценивали самые близкие люди, то есть родители, близкие друзья или близкие родственники, то он вырастает и обесцениванием собственных успехов займется теперь уже самостоятельно. И он считает, что "да нет, я недостойн", "я не должен", "это не моя заслуга" и так далее. Пожалуйста, запомните, а потом прошу вас и поискать в интернете информацию, но уже с клиническими примерами.

Выводы. Пожалуйста учитесь принимать похвалу, когда вас хвалят. Это неплохо, когда вас хвалят! Это повод для того, чтобы порадоваться! Порадоваться тому, что те силы, эмоции, которые вы затратили на то, чтобы добиться тех успехов, которых вы добились, были потрачены не зря. Просто порадуйтесь. У чувства радости есть его двоюродная Сестра, плохая Сестра, называется "гордость". Вот гордиться не надо. Гордость это плохое чувство. Гордыня! Но

радость это хорошее чувство, пожалуйста, радуйте своими успехами, не стесняйтесь этой собственной радости. Это не говорит о том, что нужно этой радостью возвышаться над другими, но и принижать себя и обесценивать свои успехи на фоне неуспеха других людей тоже, на мой взгляд, неправильно, абсолютно неправильно.

Другая часть того, о чем бы я хотел с вами поговорить тоже о радости. Очень часто мы с вами не получаем той радости от общения с людьми, от взаимоотношений, на которые мы настраивались. А почему это так? Потому что, мне кажется, что мы должны ставить перед собой реальные цели. Мы уже говорили с вами о мечте и о цели. Мечта – это нечто возвышенное, нереальное и восхитительное, но не обязательно достижимое. Однако цели для осуществления этой мечты должны быть реальными. Такими, чтобы вы в ближайшем будущем, поставив определённые задачи, могли этих целей добиться. И тогда, я уверен, у вас будет наступать чувство самоудовлетворения. Благодарности по отношению к себе. Ваши ожидания начнут оправдываться, потому что вы ставите перед собой реальные цели.

Вопрос. Как поставить себе реальную цель? Реальную цель можно поставить только тогда, когда вы очень хорошо себя знаете. То есть опять же реальная цель идет от самосознания. Может быть, я и могу себе поставить цель полететь в космос. Но я должен реально понимать, что космос и я это абсолютно разные вещи. Я даже на велосипеде ездить долго

не могу. Какой нафиг космос? Если цели будут реальными, тогда достижение счастья тоже будет для вас реальным. Ну а что? Вы добились чего-то, поставили реальную цель, и, как следствие, добились реального успеха. Вау! Счастье! Здорово же! Соответственно, есть повод порадоваться.

Ещё такой момент. Наверное, уже третий, о котором я хотел бы поговорить. Вы живёте для того, чтобы испытывать счастье. Нужно жить здесь и сейчас, то есть в настоящем моменте. Что значит жить здесь и сейчас? Это значит, что прошлого не существует, потому что оно уже прошло. Будущего не существует, потому что оно ещё не наступило. Жить прошлыми эмоциями и жить в будущем, будущими совершенствами, на мой взгляд, не совсем правильно, потому что вы упускаете тот самый настоящий момент, тот момент, в котором вы живёте сейчас. Вы упускаете жизнь, которая вокруг вас. В результате вы упускаете источники вдохновения, счастье, эмоции.

Вот сейчас весна. Сейчас прекрасная весна, когда можно радоваться. Вот сегодня мы сидели с группой на паре и немножечко даже завидовали этим птичкам, которые пели за окном. Мы же знаем, что кафедра находится в лесу практически. Когда час занятия проходит, я обычно говорю вам:

-Ребятки, теперь выходите на перерыв. Буквально спустя пару минут я выхожу вслед за вами на улицу и что я вижу?

Стоите группками. Обсуждаете какие-нибудь итоговые по фарме, по хирургии, вместо того, чтобы выйти на улицу и на-

сладиться текущим настоящим моментом и получить необходимые эмоции. В результате вы приходите после перерыва ну ни разу не отдохнувшими, загруженными и потому что на ферме или на хирургии, на терапии какие то беды. Ну, блин, а как же отдых? Я вам дал время для отдыха, а вы только ещё сильнее загрузились, хоть следующий раз перерыв вам не делай.

Ещё один момент, о котором я бы хотел с вами сейчас поговорить. Это выгорание. Да, можно находиться в каком то постоянном потоке, в постоянном действии, не давать себе время на отдых, но когда организм ваш не отдыхает, то вы не успеваете восстановиться. Вы не успеваете восстановиться от пережитых эмоций как положительных, так и отрицательных. И в результате все ваши эмоции превращаются в одну серую массу, в результате в вашей жизни отсутствует ее часть. Почему? Потому что вы не отдохнули. Не отдохнули как после хорошего, так и после плохого. Вы не восстановили свои жизненные силы, гормональный баланс. В результате любые будущие действия не вызывают у вас счастье, потому что у вас не восстановились гормоны, которые позволяют вам реагировать на это счастье.

Итак, счастье – это текущий момент. Его нет в прошлом, его нет в настоящем. Оно здесь и сейчас в нашей беседе. Вот прям сейчас! Какие у вас есть эмоции?

Часть с вопросами и ответами. Диалог со студентами.

Карина

Мы боимся быть счастливыми, наверное, потому, что боимся выделиться из серой толпы.. Мы не можем жить в моменте, потому что мы боимся чего-то не успеть, даже по той же самой учёбе, чего то не доделать, где то не сдать итоговое, где то сидеть с этими долгами, поэтому, наверное, и не может быть счастливыми.

Сотниченко

А не надо бояться, Карина. Нужно делать. Правда ведь?

Карина

Да, да.

Адам

Извините, что перебил. Вот вы говорили испытывать счастье на фоне чужого несчастья. У меня раньше такое было, но я начала осознавать, через что я прошёл, чтобы добиться именно вот этого момента. Я начал понимать через что прошёл тот, кто не добился. Раз он лёг спать вместо изучения предмета, то он понимал, что за этим последует, к какому последствию приведут его действия. И вот это мое осознание помогает испытывать мне чувство счастья.

Сотниченко

Да, Адам, я вижу, когда ты искренне рад на занятиях. Когда мы с тобой общаемся, я тебя всегда называю тебя своим отличником, да и ты это знаешь. Ну так, извини меня,

так ты отвечаешь хорошо, правильно ты работаешь и в данной ситуации ты заслуженно получаешь от меня эту похвалу. Почему же ты должен себе запрещать радоваться? Вот ты трудился. А многие из твоих одноклассников, в том числе когда я их хвалю, не радуются, потому что они обесценивают свои труды. Да, вот тут ты не спал или трудился вместо того чтобы забить на всё и погулять, что то поделать. Ты сидел, учил, сидел вникал, трудился. Так почему же ты себя улыбкой, радостью не можешь вознаградить за свой труд? Можешь и должен!

Адам

Да вот с этим я согласен. Именно это и хотел сказать.

Сотниченко

Я абсолютно поддерживаю тебя, и очень рад, что ты именно так считаешь. Каждый из вас все может. Кто-то говорит, что вот Адаму всё легко даётся, вот он всё знает, потому что он такой умный. Блин, так ты для того, чтобы стать таким умным по их словам, что ты для этого сделал? Ты же до фига всего сделал! Ты же трудился! Ты же работал над собой, работал с предметом, вникал в него. Почему же ты сейчас должен запрещать себе радоваться? Правильно?

Адам

Да вот многие смотрят на конечный итог, а надо смотреть на путь, через который человек прошёл. Вот этот путь и есть счастье, а не конечная цель.

Сотниченко

Всё верно, а все смотрят только на твою оценку в журнале и потом сравнивают её со своей. Я, как преподаватель, каждому из вас говорю, что оценки это фигня. Иногда я тройку ставлю с гораздо большим удовлетворением и эмоцией от того, что человек реально трудился, чем, например, пятёрку. Вы сами знаете. Оценка – это вообще не показатель. Показатель – то счастье, которое человек испытывает. Я просто искренне радуюсь за тех людей, которым я ставлю четвёрку на экзамене, допустим, а у этого человека слёзы счастья! Он так рад, так рад тому, что его усилия (а он надеялся четвёрку и он вложил огромное количество эмоций и сил.) вознаградились. Это результат его трудов. Ну здорово же! Почему бы не порадоваться?

Карина

На самом деле я только после ваших пар научилась искренне радоваться. Даже той же самой тройке от сданной итоговой.

Сотниченко

Я знаю. Потому что когда ты у меня получала тройку на итоговой, ты знала, за что ты её получила и знала, где ты молодец.

Карина

Особенно мне нравилось как кипел мой мозг, когда я думала над ответом на ваш вопрос. А в итоге я в итоге я сама приходила к ответу и радовалась даже тройке. Это правда.

Сотниченко

Ну да, тройка это положительная оценка. Ведь в данной ситуации это положительная оценка, потому что ты реально дошла до ответа. Я его оценил как 3, 5 – это если бы ты ответ знала. Вот такие вот особенности нашей системы преподавания и оценивания, но это ни в коем случае не говорит о том, что оценка 3 это плохо, а оценка 5 это хорошо. Вот та 3 когда ты сидела у меня на итоговом, я тебе задавал какие-то вопросы, а ты сидела, пыхтела... Да ты не знала. Ты не знала, но ты сидела, пыхтела, догадывалась. Честно говоря, вот эта тройка гораздо лучше, чем если бы я тебе задал вопрос, а ты мне сразу ответила. Да, я бы тебе тогда поставил пятерку, ты знаешь. Это тоже прекрасная оценка, это тоже результат твоего труда. Пятёрка – значит ты хорошо трудились, а так и тройка – значит ты хорошо умеешь думать. Правда ведь? Хорошо умеешь использовать свои знания. И этому тоже нужно уметь радоваться. Я же тебе никогда не говорю, в чём ты плоха. Никогда не говорил это на итоговой. Но говорил, в чём ты хороша. Даже когда ставил тройку. Ведь так?

Карина

Да, да, да.

Сотниченко

Старайтесь и на это тоже обратить на это внимание. Я начал наш разговор с того, что родители обесценивают наши успехи, потому что они смотрят на то в чем мы плохи, а не на то, в чем мы хороши. В результате они и сами несчастны

и делают нас несчастливými. Так давайте же каждый из нас после этого разговора будет обращать внимание человека, с которым он общается, на то, в чём он хорош, а не на то, в чем он плох! Почему именно он плох он знает и без вас. А вот в чем он хорош? Один раз скажешь человеку, что он хорош, так он следующий раз крылья расправит, полетит. У него же счастье! Ведь заметили его труд! Ведь заметили его работу! Значит, все это было не зря? На самом деле адекватный человек и так должен понимать, что всё это не зря. Вот как сейчас Адам сказал, что он знает цену своему труду. К сожалению, не все знают цену этому своему труду. И многим из нас нужно говорить, что он молодец, что хорошо потрудился да сегодня. Тройка??? Ну ты все равно молодец! Поэтому я не ставлю тройки тем людям, кто тупо недоучил. Вроде бы на 3 отвечает, другой преподаватель поставил бы.. Но он недоучил, не трудился. А тот, кто трудился и получил тройку за то, что догадался как ты, ну как же это клево! Как то так.

Станислав

Александр Сергеевич, здравствуйте. У меня философский вопрос. Счастье это момент, как вы говорили. Но может ли этот момент длиться постоянно? То есть длинный промежуток времени, скажем так, или оно только здесь и сейчас может находиться?

Сотниченко

Нет жизни вчера и нет жизни завтра. В том то и дело, что жизнь происходит здесь и сейчас. Вот другой вопрос, что ты

можешь эту жизнь "здесь и сейчас" замечать постоянно. А не обращать свой взор в прошлое и не кидать его в будущее. Что же будет потом или что же было вчера? Живи здесь и сейчас тогда твоё счастье будет постоянным! Потому что здесь и сейчас ты есть и это счастье. Замечать всё хорошее, что происходит сейчас тоже счастье. Нет вчера, нет завтра... Они уже прошли или уже ещё не наступили, всегда есть только здесь и сейчас. Если человек адекватно оценивает себя, он всегда счастлив.

Станислав

Я понял. А вот у меня тогда следующий вопрос возникает, а где тогда грань между блаженством и сумасшествием, например? Если мы обращаемся к литературе, возьмём, например, Дон Кихота или Идиота. Вот эти люди по-настоящему же были счастливы? Однако все вокруг считали, что они сумасшедшие, ненормальные люди. Все вокруг воспринимали, что это ненормальное явление, хотя они по настоящему были счастливы и жили этим счастьем.

Сотниченко

Счастье внутри каждого из нас. Счастье – в глазах смотрящего, правда ведь? А как все остальные относятся к тому, что я счастлив или несчастлив, и к тем причинам, которые меня к этому счастью привели, так их проблема. Кто подписан на меня в контакте, зайдите там, где то внизу на стене есть пост, который мне очень понравился. Про счастье. Пришла женщина к подруге и увидела какая та счастливая и до-

вольная.

– Ты счастлива.? – спросила она.

– Да! посмотри, какой я маникюр классный сделала. У меня он так здорово получился!

– Послушай? Ну какой может быть маникюр, когда у тебя ребёнок болен лейкозом? Ты должна быть несчастлива!

Подруга в ответ говорит: -нет, то что я маникюр сделала еще не значит, что я не переживаю своем ребенке, но я счастлива здесь и сейчас от того, что для себя сделала приятно! И я не ориентируюсь на то, какой я должна быть по мнению других людей.

Тот же Дон Кихот был счастлив, ему было всё равно, что о нем думают другие и как ему стоит быть. Честно говоря, если говорить о нем, то я был в доме где родился Мигель Сервантес в городе Алкала вблизи Мадрида. Перед домом стоит памятник, посвященный его двум главным героям: Дону Кихоту и Санчо Пансе. Поэтому к этому произведению у меня есть личное трепетное ощущение.

Счастье внутри каждого из нас и мало ли что об этом думают другие. Вот например, если говорить о человеке, у которого прямо сейчас галлюцинации. Он говорит, что видит чёртвов или что-то подобное. Вот скажите ему, что этого не существует! А таким людям делают энцефалографию, в этот момент и энцефалограмма показывает активность зрительной коры головного мозга, хотя у человека закрыты глаза. Он реально это видит, он реально видит этих чертов! То же

самое касается Дона Кихота. Он реально был счастлив. Ему было всё равно на мнение остальных.

Это к вопросу о том, что не нужно сравнивать себя с кем то. В то же время не нужно всерьез относиться мнению других людей по отношению к вашему чувству счастья, к этому обесценивающему воздействию других людей. Оно ничто не значит по сравнению с вашим счастьем. Если вы счастливы – будьте такими и плевать, что думает другие. Счастлив ты от тройки, которую получил у меня на итоговой, вот и будь счастлив! И пофигу, что все остальные говорят тебе:

–ха! лох, мы мы пятёрки получили.

Станислав

Александр Сергеевич, а вот тогда, как вы считаете, если счастье будет постоянным и мы его будем постоянно ощущать, не потеряет ли оно свою ценность и свой смысл? Не превратится ли оно просто в рутину, если мы его будем видеть везде и во всём, и постоянно его ощущать, несмотря на других?

Сотниченко

А для этого есть специальный способ. Нужно испытывать разное счастье по разным поводам. Сегодня я счастлив тому, что я читаю вам лекцию. Вчера я был счастлив, потому что я был в театре на прекрасной пьесе, позавчера я был счастлив по другой причине. Сегодня днём я был счастлив от того, что я классно поиграл в настольный теннис в спортзале и так далее. И тогда у тебя не будет усталости от определённого вида

счастья, ведь твоё счастье разнообразное. Да ты его испытываешь в разных ситуациях. И тогда это называется истинное счастье. То есть для того, чтобы испытывать счастье в разных местах, в разных ситуациях, нужно знать себя. Опять же мы идём к самопознанию, к тому, что для тебя хорошо, что для тебя плохо. Вот ты сейчас мне сказал про счастье: "ой, как это плохо, вернее, как это необычно, когда человек постоянно испытывает счастье, наверное, что то в этом человеке не так явно он. Будет все плохо с ним". Если счастье будет разнообразным, если вы будете видеть счастье во всём, с чем вы соприкасаетесь, оно не приестся. Оно вам понравится и вы будете делать так, чтобы испытывать его постоянно. Счастье – это наркотик. Только для этого наркотика нужно трудиться, а когда ты трудишься, ты вряд ли обесценишь этот свой труд.

Станислав

Я теперь задумался, в чём же смысл жизни. Думаю, что он не в счастье заключается, а именно в конфликте.

Сотниченко

В каком конфликте?

Станислав

В конфликте между человеком вообще и в принципе миром. Именно это, я думаю, рождает смысл, это заставляет человека совершать те или иные действия и что-то и создавать.

Сотниченко

Обязательно ли нужно что-то делать через конфликт?

Ведь побуждать новые действия можно из интереса к познанию к познанию мира, а не из конфликта с ним. Вот мне, допустим, интересно узнать что-то новое и я это узнаю, а не потому, что я с миром конфликтую и я с ним борюсь. Когда я борюсь, то это борьба и это тяжёлая борьба. А если я познаю мир и рад тому, что я его познаю, тогда это будет постоянное счастье. Нужно немножко перестроить вот этот жизненный ориентир.

Станислав

Я просто считаю, что конфликт, не в плане какой то прям именно борьбы, а конфликт – как конфликт интересов. Например, чтобы узнать истину это же тоже своего рода конфликт. Я об этом говорю.

Сотниченко

Ну да, в этом что то есть. Но вот узнать истину мира, конечно, это своего рода конфликт, та самая борьба. Это тот путь, о котором говорил Адам, тот путь, который он проделал для того, чтобы испытать счастье. Это та цель, которой он добивается. Поэтому я в самом начале сказал, что счастье это активный процесс. Мы – кузнецы своего счастья, соответственно, счастье нельзя испытывать постоянно ещё и потому, что нам нужно постоянно усердно трудиться.

Адам

И хотелось бы добавить, что важно то, с каким намерением ты вступаешь на этот путь. Вот если человек хочет просто сдать итоговую и получить какую-то оценку определённую

ную, это будет намного сложнее, чем если он имеет намерение что-то узнать. Если намерение именно таково, т.е. для себя, для своего саморазвития, то тогда этот путь будет намного проще.

Сотниченко

Значит необходимо ставить правильные цели перед собой? Согласен. А если мы ставим цель просто получить определенную оценку, то мы в результате не испытываем счастья, потому как получили оценку, на которую рассчитывали и так вроде бы и "должно быть". Опять обесценивание. А когда ты ставишь себе цель, что то узнать, вот тогда обесценивания не будет, потому что ты реально узнаешь что-то. А если узнаешь, то это на всю жизнь. А оценка? Да ты её забудешь через неделю уже. Я забыл все оценки, которые я получил в университете.

Володя

Могу я с вами немного поспорить? Я вот не соглашусь по поводу оценки, не соглашусь по поводу того, что вот вы говорите, что нет ни завтра, ни вчера и всё происходит только сегодня. Ну начнём, наверное, с оценок. Некоторые, допустим, не имеют, не получают счастья от того, что они, как Адам сказал, что необходимо ставить себе цель получить какие-то знания, и этого якобы легче достичь. С точки зрения науки если выучить предмет просто каким-нибудь интенсивом, то тогда будет намного проще добиться быстрого результата. Ну вопрос в другом, останется ли это в голове?

Сотниченко

Мы говорим о том, что счастье будет от того, что осталось в голове, от полученных знаний, а не от полученной оценки. Оценка в данной ситуации это не только цифра в журнале, но и твоё эмоциональное кратковременное ощущение.

Володя

Допустим, Адам, я обращусь к тебе. Ты с 1 курса учишься. Все равно ты же понимаешь, что когда что-то учишь, то ты уделяешь этому делу внимание и время. Тебе нравится что-то учить, тогда тебе это доставляет ещё больше удовольствия, но всё равно, даже если ты что-то хорошо выучил, хорошо сдал, получил удовольствие от этого, то ну не факт, что ты запомнил информацию прям надолго. Чтобы что-то запомнить все навсегда, как говорит Александр Сергеевич, для этого же нужно постоянно повторять?

Адам

Я не спорю, что надо повторять. Я могу забыть некоторые моменты, за которые я мог получить высокую оценку. Но я запоминаю именно смысл, основу, фундамент, на который я буду накладывать мелкие вещи, за которые меня будет оценивать. Вот в чем для меня смысл обучения.

Сотниченко

Вот вы когда меня что-то спрашиваете не по теме занятий или по другим предметам, то я вроде бы готов не должен быть? Но я вам часто подробно отвечаю. Не говорю "ой,

я этого не знаю". Потому что я все помню. А почему я это помню? Потому что учил с таким подходом, что я это начал понимать. И, вы знаете, когда я вам объясняю ту или иную тему, я обычно не говорю то, что написано в учебнике. Я говорю так, как я это понял, а не так как написано в учебнике.

Если бы рассказывал, как написано в учебнике, то я бы вам просто пересказывал, пересказывал зазубренные фразы, от которых я не получаю удовольствия. Так же как однажды я научился ездить на велосипеде, то теперь езжу на нем всегда.

Володя

Но если долго что-то не повторять, то обычно знания забываются и тогда нужно не просто это повторять, нужно это переучивать.

Сотниченко

Володь, я прекрасно понял твою точку зрения, она имеет право быть. Вот видишь, ты употребляешь слово "переучить", Адам, употребляет выражение "вспомнить". В этом, наверное, вся разница. То, что было зазубрено, то будет забыто, то, что было понято, то забыто не будет. Это нужно будет просто вспомнить, воскресить.

Володя

Слово "зубрёжка" какое то неправильное. Нужно запоминать последовательно, постепенно, накладывая, как Адам абсолютно правильно говорит, кирпичик на кирпичик всё складывать.

Сотниченко

Понимая, что значит этот кирпичик, понимая! Вот сегодня моих стоматологов вверг в шок вопрос о том, какой эпителии в пищеводе. Это же надо вспомнить! Какой там эпителий: многослойный или однослойный? Но если понимать, зачем он нужен... Что нужен он для того, чтобы по нему проходила пища, которая его будет травмировать, то ты сразу же говоришь: блин, ну какой же там может быть однослойный эпителий, если он будет травмироваться? Там однозначно должен быть многослойный! При этом он явно будет неороговевающим, чтобы пища скользила по нему, потому что если он будет ороговеть, то пища скользить не будет, а будет застревать.

То есть от понимания процесса рождаются знания. Сейчас, навскидку, какой эпителий где находится, вряд ли кто из вас ответит мне, если не понимает, зачем этот орган нужен. Когда есть понимание, тогда зазубривать не надо!

Вот так вот плавно мы перешли к знаниям, а не к счастью. Но знания это тоже путь к счастью. На мой личный взгляд, знания не дают счастье, потому что знания принесут его только в том случае, когда каждый из нас сможет их использовать. А момент того, что вы смогли использовать свое знание дает вам счастье.

На этой неделе опять же я говорил, что теплоемкость воды 4200 джоулей на килограмм. Казалось бы, лишние знания? Но когда мы с вами поняли как это важно при холере, вот тогда появилось понимание, что эти знания были не лишни-

ми и что не всё было зря.

Володь, я в данной ситуации, во время всех наших бесед, все эти дни, что мы общаемся, я не говорю, что есть правильно, а что неправильно. Я говорю так, как я считаю. Высказываю свою точку зрения. Ты высказываешь свою. Имеешь на это полное право. Если ты свой подход считаешь правильным, то ты прав. Поэтому я считаю, что ты прав, Володь, в каждом твоём рассуждении. Потому что для тебя, для твоего самосознания это правда. Значит, так оно и есть для тебя. Спасибо большое за твою точку зрения, и, я думаю, что ты не один, кто так относится к данному процессу. Я думаю, что у таких людей много и это здорово!

Володя

Вам спасибо! За то, что даете каждому право выразить свою точку зрения.

Сотниченко

Володь, ты на неё имеешь полное право. Я очень рад, что ты её высказал. В самом начале я говорил о кузнеце своего счастья, о рецепте счастья. Так вот все это имеет самопознание в своей основе. Вот ты так познал себя. Считаешь то, что есть внутри тебя единственно правильным. Блин, это здорово, что ты нашёл себя! Я реально кайфую от этого! Я кайфую от того, что ты стоишь на своей точке зрения. И правильно делаешь! Никто лучше тебя не знает, что хорошо для тебя, а что плохо. Согласись!

Володя

Соглашусь.

Сотниченко

Ну правда? Ну откуда мне знать, что для тебя хорошо? Вот у тебя такой подход к жизни, такой характер при этом. И этот характер делает тебя счастливым?

Володя

Конечно!

Сотниченко

Вот значит ты прав! Помните пару дней назад я написал в чате, что не тот счастлив, кто прав, но прав тот, кто счастлив. Поэтому если ты счастлив, значит, ты прав.

Настя У

Александр Сергеевич, а мне поможете немножко? В общем, у меня такая ситуация. Если я правильно понимаю, вы сказали, что можно быть счастливым от каждого хорошего результата. И я вот сейчас расскажу вам ситуацию, которая у меня уже повторялась пару раз. После этой ситуации я начинаю себя винить, а не становлюсь счастливой.

Я думаю, что всем известно, что на некоторых кафедрах в нашем вузе действуют рейтинговая система. И так получается, что я готовлюсь к каждой итоговой и получаю там хорошие оценки. В итоге у меня выливается хороший рейтинг. И когда я готовлюсь к экзамену, да, я понимаю, что я прикладываю много сил к этому, но всё равно остаётся та часть вопросов, которые я не успеваю разобрать или я их уже разобрала. Так происходит из-за того то, что мало вре-

мени для подготовки. В результате я не могу их вспомнить на экзамене. Мой ответ не нравится мне самой и преподавателю, который меня оценивает, он тоже может не нравиться. Но так как у меня хороший рейтинг, так как я, можно сказать, старалась в течение всего семестра, он мне ставит хорошую оценку. И после того, как я выхожу с экзамена я виню себя за то, что получила оценку незаслуженно. Я не понимаю, что мне с этим делать? Мне нужно как то перестроить своё мнение? Насчёт этого и легче относиться к этому. Не знаю... Быть счастливой?

Сотниченко

Настенька, знаешь, в чём беда или проблема, а может и не проблема вовсе? В неправильном отношении к экзамену. Ты думаешь, что экзамен – это здесь и сейчас оценка твоих знаний. Правда? Но это экзамен по предмету, который длился целый год! Вот я, как преподаватель, видя человека с хорошим рейтингом, почему не могу поставить ему оценку выше, чем он ответил? Да, такое со мной бывает. Бывает, что и ниже ставлю, конечно же. Почему? Я его раньше видел, например и, во-вторых, я знаю, как человек работал в течение года. Экзамен это не срез знаний здесь и сейчас. Экзамены очень часто преподаватели оценивают, исходя из того, как человек трудился. Часто не всегда оценивают знания студента здесь и сейчас. Очень часто оценивают те силы и тот труд, которые он вложил. Бывает, что у тебя рейтинг, грубо говоря, 95, а ты

затупила и ответила на 4, но получила 5. В данной ситуации преподаватель оценивает твой труд, который ты вложила в его предмет, потому что он знает, что этот высокий рейтинг обязательно подкреплён знаниями, которые у тебя есть.

Другой вопрос, что здесь и сейчас каждый имеет право на ошибку? Каждый имеет право перенервничать. Может, пока ты ехала на экзамен в лифте, то застряла или что-то другое вывело тебя из равновесия? И что вот этот застрявший лифт может перечеркнуть то, что ты весь год трудилась? Ведь ты трудилась, видишь, ты реально трудилась! Высокий рейтинг редко бывает просто так. Соответственно, в данной ситуации оценка на экзамене это твоя оценка за твою работу. Иногда эта оценка бывает за работу даже не по данному предмету, а твоя оценка как человека. Так доставят оценку по зачётке, когда у человека зачётка замечательная.

Я говорю о ситуации, допустим, что я с тобой не работаю, ты не моя студентка, ты у меня не училась ни в 1 ни во 2 семестре. И вот ты садишься ко мне, отвечаешь на 3, но я вижу, что у тебя в зачетке одни пятёрки. Не зная тебя, я могу предположить о том, что ты трудяга, что ты хорошо относишься к предмету, но в данный момент, здесь и сейчас, что-то вывело тебя из равновесия. Так почему я должен перечеркнуть то, что ты, в принципе, трудяга тем моим личным отношением к тебе и к твоему ответу? Да, вряд ли я так сделаю. Вряд ли так делают другие преподаватели, которые оставят тебе высокие оценки за высокий рейтинг, когда ты

не очень хорошо отвечаешь. Поэтому помни, что не всегда преподаватель оценивает тебя здесь и сейчас. Очень часто оценивается твой путь, который ты провела. Вот тебе и ставят оценку за твой путь.

Знаешь, часто такое бывает в ситуациях, когда человек идёт всю жизнь к победе на олимпийских играх. Спортсмен трудится, старается и тут олимпиада и его там на 0,02 секунды кто-то опередил. И этот человек не получил приз. Давайте поговорим о последней ситуации Медведева/ Загитова. Медведева была чемпионкой мира многократной, Загитова выстрелила и сразу 1 место для Олимпиаде. И что? Мы Медведеву меньше стали любить? Да нет! Мы ее ещё больше уважаем за тот труд, который она проделала, за каждодневный труд. За многолетний труд ей почёт и уважение. А Загитова – молодец. Да, она реально откатала лучше. Но это не значит, что Медведева, которая в этот конкретный момент упала – плоха? Нет, мы точно так же её уважаем. Правда, мы уважаем часто не конкретный результат. Мы уважаем тот труд, который человек проделал. Мы не гнобим его за конкретный результат. Ну, к сожалению, очень часто в нашем сознании довлеет результат. Очень часто нам кажется, что вот здесь и сейчас нужно быть. Да, так бывает. Мы забываем о тех силах, которые мы вложили в тот путь, который мы проделали. Правда, Настя?

Настя У

Да да, я согласна.

Сотниченко

Поэтому не ругай себя, а цени тот путь, который ты прошла. Ты пришла по этому пути к экзамену. Были моменты, когда меня преподаватели вообще на экзамене не спрашивали, как сейчас помню, и мне казалось, что ставят просто так. Просто это были преподаватели, которые у меня ввели, они знали, как я учил. Мне сразу вспоминается дерматовенерология. Мне ее поставили по зачетке. Потому что в конкретный день экзамена на самом деле у меня кое-что произошло, что помешало мне подготовиться и хорошо ответить. Эмоционально меня кое-что выбило из колеи. Но это не значит, что я до этого не трудился. Преподаватель посмотрел на меня, а пробежавший мимо Александр Олегович подтвердил мою «репутацию». И мне поставили пятёрку в зачётку. И я ни капельки не расстроился, потому что я реально готов был. Вернее, реально предмет, знал, но кое-что вывело меня из эмоционального равновесия и я не смог ответить.

Настя У

Да, я понимаю, то о чём вы говорите, постараюсь как-то и проработать эту ситуацию у себя в голове. Вот и, наверное, начну ценить то, что я действительно вкладываю. А вот что если ты стараешься, делаешь, но не получаешь желаемого результата?

Сотниченко

Бывает и такое. Я стараюсь, я всё делаю, а ну не получается у меня этот долбаный патан, ну не понимаю я его! Может

быть такое? Конечно! Сейчас пол чата скажет: да, конечно, мы тоже его не понимаем. Ну так бывает. Не понимаешь – значит начни его учить не так, как ты учила до этого. Хочешь в чемто разобраться – начни разбираться. Сделай что-то по другому, и тогда либо тебе откроется предмет, либо попроси совета у других, либо расслабься. А вот какой путь выбрать? Ну выбираешь же ты.

Настя У

Да хорошо бы третий, конечно, но кто его выберет?

Сотниченко

Ну почему? Я этот путь очень часто выбирал. В тех предметах, которые, ну блин, ну не мои. Ну что делать? Ну не понимаю! Были предметы, наверное, которые я так и не понял, и, наверное, жалею об этом, т.к. потом мне пришлось их понимать. Вот сейчас нас слушает Настя М. Настя, ты уже на 6 курсе. Расскажи, пожалуйста, 3 курсу, свои ощущения о том, о чем мы сейчас говорили.

Настя М

Если самого начала? По поводу счастья я, наверное, соглашусь. Наверное, мы боимся показаться окружающим, какими-то не такими. Что мы радуемся? Все вокруг сидят угрюмые, значит, с нами что-то не так, значит, будут какие-то косые взгляды, я это на себе ощущала. Поэтому, наверное, соглашусь с этим. Ну и я сужу естественно по себе. А по поводу оценок? За 6 лет я поняла, что оценки – это не всегда важно, но важно, чтобы тебя оценили. Потому что, когда те-

бя оценивают, так как ты ожидаешь, то, конечно, ты получаешь удовлетворение и понимаешь, что ты не зря трудился. Но опять же в свете, если бы я сейчас была на 3 курсе или даже на 4... До меня это дошло не так давно. Я бы тоже не понимала этого. Да как же так? Оценки важны! Это же важно! Моя оценка показывает то, как я трудился. Но чем ты старше, чем больше сталкиваешься и в учёбе, и в жизни, в работе с разными ситуациями, ты понимаешь, что оценки не так важны для счастья, и я соглашусь с теми, кто говорил, что важно то, что у тебя остаётся после изучения предметов. Важно не заучивать. Важно понимать, поэтому я должна сказать, что со своими одногруппницами, с которыми мы 6 лет в одной группе и мы все 2 семестра патана были у Александра Сергеевича, сейчас мы часто вспоминаем некоторые моменты, уже изучая кардиологию, пульмонологию. Мы изучаем, мы вспоминаем всё словами Александра Сергеевича: так нам же говорили то то то то, нам же говорили, что при воспалении будет так то и так. Это всё быстренько восстанавливается в памяти. Мне кажется, я так всё сумбурно говорю, просто я слушала, пыталась каждую вашу мысль анализировать и думать по-своему, и у меня прям такой ком в голове. Очень, конечно, интересно, очень интересно слушать ребят. Которые мыслят ну где-то по-другому. Очень интересно слышать новые мнения, потому что всё равно я привыкаю к одному окружению. Я общаюсь с людьми плюс-минус своего возраста, мы были в одних ситуациях, а когда ты

все слышишь с другой стороны то, конечно, и ты пытаешься смотреть на всё на это с другой стороны.

Сотниченко

Настя, ты уже, правда, на 6 курсе и вот прожитые переживания, прожитые годы и имеющиеся у тебя опыт отличает тебя сейчас от 3 курса, да? Чтобы ты могла посоветовать ребятам?

Настя М

Ой, ну мне кажется будет нечестно всё таки сказать, что оценка это не так важно..

Сотниченко

А что важно, Настя?

Настя М

Мне кажется, важно именно то, к чему стремится человек. Если человек ставит для себя целью знания, которые ему нужны и пригодятся в дальнейшем, а они пригодятся, поверьте, и на 4, и на 5, и на 6 курсах, потому что в основе всего лежит то, что сейчас вот на 3 курсе изучают. А если человек ставит для себя цель быть тем понимающим, разбирающимся специалистом, то, конечно, я советую всем учиться на понимание, не на оценку.

Сотниченко

Ну и неважно какая оценка, так? Ты же у меня тоже двойки получала, правда?

Настя М

Конечно, у меня были пересдачи, много всего было. Я должна сказать, что я, наверное, все-таки не до конца привыкла к тому, что ты получаешь не всегда желаемую оценку. То есть вот на предыдущей сессии я тоже готовилась, была уверена, что получу пятёрку по травматологии, потому что и билет у меня был идеальный, ну знала я всё! Честно? До сих пор не поняла, за что мне поставили четверку. И никто из сидящих рядом этого не понял. Ну вот так бывает. Но при этом я вышла, я понимаю, что вот, ну зато я знаю, зато у меня остались знания. А как человек уже меня оценил? Это ж тоже ситуация...

Сотниченко

Ну так оценил. Уже в следующем году начнёшь работать, хотя ты уже работаешь с детьми. Я же знаю об этом. Ребята, Настя – это тот самый человек, который каждое утро смотрит моего ребёнка в детском садике. Я ей доверяю своего сына и, соответственно, самое главное, что в конкретной ситуации у тебя есть знания, которые ты применяешь, правда ведь? А какая была оценка в прошлом? Через некоторое время вообще забудется, главным будет то, что есть у тебя знания или нет, правда ведь?

Настя М

Да да, это верно. Ну вот опять же скажу, чтобы были эти знания, нужно учить на понимание, а не на оценку, потому что я учила и на оценку и на понимание, всё равно в итоге я возвращалась к тому, что чтобы что то применять, чтобы что

то использовать в будущем, нужно это понимать. Без понимания не знаю как можно. Может, конечно, есть такие люди, у которых какая то феноменальная такая память. Но на себе, проверено – не работает.

Сотниченко

Спасибо, Настя.

Настя М

Вам спасибо большое за приглашение. Очень интересно, очень.

Сотниченко

Ну что ребят, как вам речь шестикурсницы?

Володя

Отлично, только вот к чему по итогу пришли мне непонятно. Оценка все таки важна или нет?

Сотниченко

Понимание. Вот, по словам Насти, для нее важно понимание. Мы с Настей почти каждый день вживую общаемся, и вот она сейчас сказала, что понимание для неё важно, и когда она получила плохие оценки по той же травматологии, которые мы сейчас вспоминали, для нее главным было то, что она понимает. Оценка ей стала неважна. Так, Настя?

Настя М

Да, да, да! Всё верно! К этому же и пришли, что я была на том этапе, когда была важна оценка, да и сейчас иногда я тоже пошатываюсь в эту сторону. Думаю, ну как же так, ну

как же так? А потом немножко чувства уходят, и я понимаю, что всё равно со мной остались знания. А уже какая оценка – не важно. Я же не буду в жизни применять оценки? Я же не скажу пациентам: знаете, а вот у меня была пятёрка..

Володя

Чисто гипотетически, вот счастье же сегодняшнем дне? Если тебе ставят плохую оценку, хотя ты знаешь предмет, знаешь.. Тебе же обидно становится? И даже потом ты вспоминаешь? Не думаю, что до конца жизни ты забудешь, что по травматологии тебе поставили четверку?

Сотниченко

Володь, можно, я тебя перебую тебя? Я до конца жизни, вот лично я, буду помнить, что у меня в зачётке есть четвёрка по физике. Тогда ещё экзамен сдавали по физике. Я до конца жизни буду говорить спасибо за эту четвёрку. У меня не 5. У меня в группе 7 человек получило пятёрку. Я получил четвёрку. Это моя единственная четвёрка в зачётке, ну так, чтоб ты понимал. Так вот я до конца жизни буду говорить этой четвёрке своей спасибо. Пояснить? Я знал физику на 5, как ты понимаешь. В школе физика это вообще для меня была как раз плюнуть, но это было 1 сессия, 1 курс, зима... Я получаю четвёрку в виде самоэкзамена. Я был очень счастлив тому, что я получил четвёрку, Из-за самоэкзамена я заранее получил ее и уехал домой. После экзамена мои одногруппники позвонили мне и сказали, что у нас в группе 7 пятёрок. У меня просто очень сильная группа. Где-то закрался

червь сомнения у меня. Блин, а что я не пошёл на экзамен? Да, я по любому получил бы 5! Я действительно бы ее получил, но не получил, т.к. не пошёл. Зато наслаждался жизнью дома. Конечно, какое то время я действительно расстраивался, потому что у меня была не та оценка... Оценка была поставлена автоматом просто по итоговым. У меня все итоговые на четвёрки были сданы, а у всех моих одноклассников на тройки. Вот мне автоматом и поставили четверку. Я сам решил это. Вот я порасстраивался какое-то время, а потом я понял, что из каждого фейла нужно извлекать урок. И я из этой четвёрки, из этой плохой оценки, сделал для себя шикарный урок. Вывод из которого я говорю во время все нашей беседы, что важны не оценки, а знания. И всё оставшееся время в университете я понимал, что ок, точно всех пятёрок в дипломе не будет, и я начал работать на знания, а не на оценку. В результате это мне помогло получить все остальные пятерки. Вот так.

Адам

Можно один вопрос? Володя, а часто ли ты обращаешь внимание на мнение других людей? Это очень важно для тебя?

Володя

Нет.

Адам

Я как воспринимаю оценку? Оценка – это сугубо личное

мнение преподавателя по отношению к моим знаниям. Я начал понимать, что я должен не сравнивать себя с кем то, а нужно сравнить себя с самим собой вчерашним. Если я что то узнал сегодня и стал лучше, чем вчера, это уже плюс. Для меня неважно, кто как оценил этот успех в моей жизни.

Сотниченко

Прекрасная точка зрения. Володь, что думаешь?

Володя

Я полностью согласен с ней. У было так на экзамене по биохимии. Ну что, видимо, я как-то не понравился преподавателю, не захотели ставить пятерку, но поставили.

Сотниченко

Ты знаешь, хочу рассказать про одну девочку, звали её Лиза. У неё ещё фамилия такая известная – Симпсон. Лиза Симпсон из мультика. Так вот, она же отличница, прям везде везде отличница. Тут в школу пришла новая учительница, и, ты не поверишь, но поставила ей 4. У Лизы был шок! Она говорит: – ну как же? Я же такая хорошая! Мне же всегда ставят пятерки. И учительница в ответ: – кто тебе сказал, что каждый человек каждому человеку будет нравиться? И вот моя оценка такая, потому что ты мне не нравишься. Иногда бывают оценки субъективны, иногда они бывают объективны, но главное то, что есть знания или нет. Вот всё-таки я за это выступаю. Плюс иногда в формате экзамена в течение 10 минут очень сложно узнать насколько человек знает предмет, и я, как преподаватель, ориентируюсь, в том

числе на свои ощущения, особенно если я студента не знаю. Одно дело, если я у тебя вел 2 семестра, а другое дело, если я у тебя не вёл. Очень часто преподаватели ориентируются, к сожалению, к моему огромному сожалению, я стараюсь это в это не вовлекаться, очень часто реагируют на эмоциональное ощущение от общения с человеком. И тогда оценка не соответствует знаниям и не соответствует этому человеку, к сожалению. Вот лично мне тоже не все вы нравятся. Я вам честно скажу, есть те студенты у меня в группах, которые мне ну просто не нравятся чисто по-человечески, но я стараюсь свое человеческое оставлять на входе в кабинет и когда захожу туда, то я включаю преподавателя и оцениваю, стараясь делать это объективно. Уж не знаю, вам виднее. Когда выхожу из кабинета, то опять надеваю свои эмоции, становлюсь Александром Сергеевичем, который есть в обычной жизни.

Не всегда же преподаватели так делают, правда ведь?

Вика А

А можно вопрос задать?

Сотниченко

Да, пожалуйста, Вика.

Вика А

Я хотела вернуться к вашим рассуждениям о гордости. Вот я хотела у вас поинтересоваться, почему вы считаете, что испытывать гордость это плохо? За свои какие-то успехи, например, или за чьи-то? Мне казалось, что гордость это положительное чувство, в отличие от гордыни. Вот как раз

таки гордыня это один из грехов.

Сотниченко

Как раз, говоря про гордость, я оговорился и сказал "гордыня", помнишь? Я сейчас нахожусь в 20 метрах от православного храма, он рядом с моим домом. И для меня слова "гордость" и "гордыня" это немножко разные вещи. Поэтому я уточнил, когда говорил о гордыне. Когда мои студенты мне отвечают хорошо, то я им говорю: – я горжусь тобой! Я очень часто употребляю фразу "я горжусь тобой". Карина сегодня говорила, что она получала у меня тройки, но она догадывалась о правильном ответе. И я говорил ей, что горжусь ей за то, что догадалась.

Вика А

Да, когда такое человеку такое говорят, особенно преподаватель, то ему это уверенности это в себе придает.

Жади

Здравствуйте, я хотела вернуться к теме синдрома самозванца и хотела спросить в чем разница между этим синдромом и скромностью? Если ли разница вообще?

Сотниченко

Скромность – это не выпячивание себя по отношению к другим. Ты ведь мусульманка, да? Я знаю, что одно из самых величайших качеств мусульманских женщин, которые прививаются вам – это скромность. Правда? Скромность это то, что ты, находясь в кругу более уважаемых людей, так на Кавказе принято, не выпячиваешь себя. А синдром самозванца

– это когда ты себя гнобишь и не уважаешь свои успехи, говоришь, что они это "ничего особенного". Вот ну "ничего особенного", "я ничего для этого не сделал". Вот эта разница! Одно дело выпячивать себя и говорить всем подряд, что я такой крутой, другое – не говорить этого. Вот это называется скромностью. Это то, чему мама с детства тебя учила, правда ведь?

Жади

Да.

Сотниченко

Но она не учила тебя себя гнобить, себя ругать, обесценивать свои успехи. Одно дело не кричать на каждом шагу о своих успехах или, допустим, критично к ним относиться, а другое дело не уважать себя за свои успехи. Так вот, синдром самозванца – это когда человек не уважает себя за свои успехи и говорит, что они случайность. Он не ценит тот труд, который он провёл на пути к своему собственному личному успеху. А скромность – это просто не кричать об успехе на каждом шагу. В этом разница.

Вика А

А я ещё читала про синдром самозванца и там было сказано, что для таких людей вот прям катастрофа, если они покажут свои какие-то недостатки перед другими людьми или какую то неудачу. Вот для них это прям ещё один повод себя погнобить, что они себя за это истязают, скажем так..

Сотниченко

Да. Это ещё один повод. Они себя за успехи гнобят, а уж за неудачу.... Поверь мне, они гнобят себя в 10 раз сильнее. Потому что в детстве им запретили радоваться. И для них радость, в том числе своим успехам это грех. Вот для них, внутри них. Поэтому они гнобят себя. Для них удовольствие гнобить себя, гнобить себя за успехи, а уж за неуспехи – тройное удовольствие. Вот в чем суть этого синдрома. Когда кто-то их хвалит, то для них это гораздо хуже, чем если бы их ругали, потому что их всю жизнь ругали. Когда их ругают, они привыкшие, а когда хвалят то, что им делать? Когда их хвалят, они не знают как себя вести. Поэтому им проще мысленно сказать: "Я дурак, только не хвалите меня! Я не умею воспринимать похвалу, правильно, адекватно радоваться тому, что меня хвалят. Я гораздо более привык к тому, что люди замечают мои неуспехи, мои неудачи. А тут меня хвалят! Блин, не надо! Я не привык к этому! Я привык к тому, что меня гнобят. Я и сам себя начну гнобить. Мне это привычно". Вот что такое синдром самозванца...

Вика А

Это же всё от родителей идет?

Сотниченко

Наша психика закладывается в детстве, когда рядом с нами были мама, папа, бабушки. Кто там ещё был?

Вика А

Да, вот я про тоже. Когда они сравнивают тебя с кем-то, то человек же потом, когда он уже взрослый, считает, что чтобы

его оценили, он должен много и хорошо работать.

Сотниченко

Он привык к сравнению! Понимаешь, человек со временем начинает привыкать к этому. Если его в детстве сравнивали, то он начинает привыкать к тому, что его сравнивают. С лучшими. И, окей, ты добилась, ты молодец, ты умничка. Но когда ты получила четверку, ты обычно себя сравниваешь себя с теми, кто получил пятёрку, а не с теми, кто получил тройку или в результате ты несчастлива.

Вика А

Ну да! Получается, что такой человек боится не оправдать ожиданий, либо же он как то убежден, что для того, чтобы его заметили или ещё что-то, он должен быть лучше.

Сотниченко

Потому что быть лучше остальных – это для него норма, а вернее для него это "ничего особенного", для него это как "так и надо". Правда ведь, да?

Софья

Александр Сергеевич, Виктория, можно я вклинюсь немного в вашу дискуссию? Я тут послушала и хотела бы развить мысль Вики. Получается интересная вещь. Логично, что до синдрома самозванца могут довести человека родители. А, допустим, мы возьмём преподавателей. Часто дети в школе сталкиваются с непониманием со стороны учителей. Школьники тоже довольно чувствительные. К комментариам таких взрослых многие дети чувствительны, но при этом

и те и те люди занимают патерналистскую, родительскую модель. А вот интересно, буллинг в школе со стороны сверстников может привести к развитию синдрома самозванца?

Сотниченко

Может быть, кто-то из нас с ним сталкивался? Те, кто учился хорошо, естественно, сталкивались с буллингом. В данной ситуации это очень сильно развивает синдром самозванца по той простой причине, что буллинг идёт как раз таки отличников и, соответственно, отличник говорит: – Ой, это ж не я! Я не виноват, что я молодец, я не виноват, что другие думают, что я молодец. Главное меня не травите! Так Сонь? Такое есть, да. Поэтому этот человек на глазах других людей, как только он чего-то добьётся, тут же это обесценивает. Потому что главное, чтобы его за успехи не травили, не ругали. Он боится травли, и, в результате, он боится испытывать счастье тогда, когда он этого заслуживает. Потому что за это счастье его обязательно загнобят.

Софья

Да теперь стало понятней. Спасибо.

Марина Г

Александр Сергеевич, я хотела бы немножко отмотать назад на момент оценок. Я просто вспомнила момент на 2 курсе, когда у нас только началась нормальная физиология. В тот момент Валерий Гордеевич сказал нам, что он не согласен с существующей системой образования, которая имеется на данный момент. И что он бы сделал один единствен-

ный экзамен в конце 6 курса. Дал бы нам пациента, которому мы должны были бы помочь, потому что это самый главный экзаменатор в нашей жизни. Так же он сказал, что никакие оценки никогда нам ни в чём не помогут. Самое главное то, что останется в нашей голове. И многие с ним тогда не согласились, но я ещё тогда поняла, что в этом что-то есть и вот, спустя пять сессий, я понимаю насколько много смысла было в этих словах. У меня, кажется, есть синдром самозванца. Я сейчас по вашему рассказу сейчас так поняла. Мне отчасти кажется, что мне везёт как будто бы на экзаменах. Как будто бы я нравлюсь преподавателям. У меня хорошие просто оценки в зачетке пока что. По гистологии, например, я успела выучить большую часть вопросов, но мне попался такой билет, который я смогла ответить отлично и даже чувствовала, что я хорошо, уверенно отвечаю. Мне не задавали никаких дополнительных вопросов. В итоге я ушла с пятёркой, но я чувствовала, что у меня очень много пробелов, которые сейчас, например, дают о себе знать и это очень плохо.

Сотниченко

Ну, знаешь, Мариночка, в данной ситуации конструктивную критику по отношению к себе ни в коем случае не нужно превращать в самогнобление. Если ты получила эту пятерку, ну и получила – шут с ней. Сейчас твоя задача такова, если ты считаешь, что у тебя не хватает знаний, так получи их! И все! Просто вот на этом точка. Считаешь, что мало знаний – получи.

Марина Г

Ну да, это верно. Просто вот не стоит превращать эту гонку за оценками во что-то невероятное и убиваться. Для меня это проблема. Я вообще закончила школу с золотой медалью и ещё со школы у меня проблемы, т.к. мне нужно получить 5 даже, если я не знаю на 5. Мне нужна эта пятерка.

Сотниченко

Мариночка, вот поэтому буквально 10-15 минут назад я рассказывал тебе как я был счастлив тому, что получил четвёрку по физике на 1 экзамене и благодаря этой четвёрке я избавился от этого комплекса. Он у меня тоже был, как ты понимаешь, тоже школа с золотой медалью, и у меня был точно такой же комплекс. Я понимаю, о чём ты говоришь. И вот тут четвёрку, слава Богу, я воспринял именно с этой точки зрения. Она меня избавила от комплекса по поводу оценок. Больше я никогда не парился на тему оценок и в результате мне все остальные пятёрки. Если бы я парился, то, может быть, у меня тоже были бы все остальные пятерки, но какой ценой? Эмоциональной! Эмоциональной и очень тяжелой ценой. Я бы конечно работал, конечно трудился, конечно затрачивал бы эти силы, которые затрачивал. Но представь как бы курсу к 5 я бы уже обдывался от страха испортить себе зачётку. Я бы трясся! А так я не трясся. У меня есть уже 1 четверка, ну будет ещё одна будет 2, ну и что? Понимаешь? Поэтому для каждого из нас бывают разные сигналы в жизни. Правильно их воспринимать нужно. И вот я вос-

принял ту четвёрку как сигнал и до сих пор ей благодарен. Когда я косячу сейчас, я в том числе не переживаю. Потому что ну и что? А косячу я много. У кого ещё есть какие-нибудь мнения?

Станислав

Александр Сергеевич, а можно ещё раз задать вопрос по поводу цитаты "Не тот счастлив, кто прав, но прав тот, кто счастлив"?

Сотниченко

Сейчас дополнительно поясню. Володя только что сказал, что он считает абсолютно по-другому, чем я. Он со мной спорил. Но я ему что сказал? Если ты счастлив, значит ты прав и все равно, что является правдой на самом деле. Бывает такое, что человек делает что-то правильно, но он от этого несчастлив. Бывает же такое? Не всегда нужно делать то, что правильно. Потому что правильные действия не всегда приведут тебя к счастью. А если ты счастлив, значит ты всё сделал правильно. Вот об этом эта цитата.

Станислав

А если я делаю объективно плохие вещи, но я от этого очень сильно счастлив и я получаю удовольствие от этого? Но это, например, ужасно.

Сотниченко

Если от твоих действий никто другой не страдает, то делай что хочешь. Это твоя жизнь. Если кто то другой страдает физически, эмоционально, то ты в такой ситуации нехо-

роший человек.

Станислав

Я понял, спасибо. Ну а насчёт учебки можно как то свое мнение тоже выразить?

Сотниченко

Скажи, пожалуйста, прежде чем ты начинаешь спрашивать, с какого раза ты сдал 2 итоговую? Ну, просто, чтоб все понимали.

Станислав

Ой, я не помню. Раза с 3 или 4, по-моему. Я первую раз 5 сдавал. Я могу много интересного рассказать о том, как я пришёл к тому, что оценки неважны и так далее. Я считаю вообще, что если человек учится и понял это только очень поздно, что оценки это неважно, то мне, если честно, искренне жаль этого человека. С одной стороны хорошо, что он это понял, но просто слишком поздно тоже нельзя. Ну ладно, я не об этом.. Я хотел о другом спросить. Я вообще хочу подытожить, что счастье для меня лично не выражается в учёбе. Вообще счастье должно быть, как мне кажется, в каких-то обыденных вещах, в каких-то совсем простых. Счастье не материально априори и счастье это не какой-то результат. Счастье – это сам путь! Мы всегда к чему то идём. Счастье – это когда мы что-то осознали. Важны не оценки, а сам путь учёбы! Например, когда человек что-то узнал для себя. В этом и заключается, как мне кажется, тот конфликт

о котором я ранее говорил.

Сотниченко

Ты уже на 3 курсе и помнишь законы диалектики Гегеля? Да вот как раз закон единства и борьбы противоположностей отвечает на твой вопрос о конфликте. Должна быть борьба противоположностей.

Станислав

Да. Конфликт. Не мой с вами, условно преподавателя со студентом.

Сотниченко

Слушай, если посчитать, 12 раз ты мне сдавал итоговые? Это был конфликт по факту. Если так на него смотреть, Это был конфликт тебя – студента, со мной – преподавателем. Но в результате мы же добились решения этого конфликта?

Станислав

Ну вот я клоню к тому, что глобально счастье – это преодоление каких-то трудностей, преодоление в первую очередь себя, а не чего то там.

Сотниченко

Да. Ты преодолел где-то свою собственную лень, свое невнимание, свое ещё что-то. Ты вот это сделал. И я за это тебе поставил оценку, зачёл итоговую. Не сколько за знания, т.к. знания у тебя были и до этого. На самом деле можно было поставить тройку и раньше, но ты не преодолел тот путь. И ты бы не ценил оценку, правда ведь?

Станислав

Я согласен. Просто я считаю, что счастье надо проецировать не на учёбу, а на некоторые, скажем так, приземлённые к жизни вещи. Учёба учёбой, знания знаниями, но, я думаю, я надеюсь, по крайней мере, что люди, которые тут находятся, учатся для того, чтобы получить знания, а не только ради диплома. Надеюсь им важно полюбить дело, которым они хотят заниматься, и жить этим, а не ради там каких-то дипломов, оценок и так далее. Ведь любовь всегда созидательная.

Сотниченко

Никто не посмотрит, какого цвета у тебя диплом. Вот у меня красный был. Что я стал врачом? Нет, я не стал врачом, который лечит людей и прочее... Нет, я им не стал.

Станислав

Мне кажется, ещё счастье – это любовь. Если человек любит, не обязательно кого то, а просто любит, то он всегда счастлив, наверное. Потому что любовь всегда созидательная. Если кто читал братьев Карамазовых, то советую вспомнить последнюю сцену в романе. Там про любовь и счастье хорошо написано.

Сотниченко

Достоевский это известный славянофил. Как раз в те годы философ Владимир Соловьёв говорил, что Бог есть любовь. А братья Карамазовы это религиозное произведение Достоевского. Он также говорил, что Бог есть любовь, Бог есть все.

Неважно, какой бог, Иисус или Аллах, в данной ситуации для него было неважно. Любовь – она во всем. Любовь – это чувство, которое созидает. В противовес ему существуют зависть, тревога, агрессия – это те чувства, которые разрушают. Инесса, тебе есть что добавить?

Инесса

Здравствуйте. В принципе, очень много аспектов было затронуто, которые откликнулись в моем сердце, и лично от себя бы хотела сказать, что счастье я не могу вообще ощупать в своей жизни. Я счастлива тогда, когда я не могу описать это счастье и, как раз таки, как упоминалось выше, счастлива тогда, когда я просто живу, находясь в моменте. Не вчера, не завтра, а сегодня. Ставить перед собой целью достижение счастья я бы не хотела и не ставлю собственно. Очень часто многие рассуждают: вот, если я заработаю, например, миллион, я буду счастлив или же если пробьюсь в каком-либо деле, то я буду счастлив. Но счастье – это же только путь, то есть быть счастливым нужно здесь и сейчас, как упоминалось выше, и поэтому не знаю, не могу я ощупать счастье. Я счастлива тогда, когда я живу здесь и сейчас, когда меня окружают и позитивные моменты, и негативные, но это сугубо моё личное мнение и взгляд на жизнь. Счастлива я, например, когда кто-то счастлив. Важно, чтобы ты был доволен тем, что имеешь, что тебе преподносит жизнь. Именно преодолевая эти условия, ты вознаграждаешь себя счастьем. То есть жизнь, наоборот, тебя вознаграждает счастьем и поэто-

му так важно жить просто в моменте и не стремиться именно быть счастливым, а просто нужно это нести в себе. В общем, как то так, какая-то сумбурная речь.

Сотниченко

Спасибо, ты прекрасно всё сказала.

Софья

А можно Соне добавить немножко? В общем, рассуждения о счастье мне очень напомнили эссе Джорджа Оруэлла "Могут ли социалисты быть счастливыми?". И там как раз таки, автор рассуждал, в том числе о том, что во многих конфессиях очень ярко и красочно описаны адские муки и страдания, но при этом убедительных описаний рая и, собственно, наслаждения для праведников практически нет. И Оруэлл выражает интересную мысль, что счастье, как таковое, бесконечно быть не может в принципе, потому что степень счастья измеряется степенью несчастья, через которое либо прошёл человек, либо которое существует в мире. И именно поэтому, допустим, в романах Диккенса, в том числе в "Рождественской истории" счастье семьи, по моему, Кречетов, если память мне не изменяет, описано так ярко и так живо на контрасте с теми страданиями, через которые прошли эти герои. Их минуты уединения в семейном кругу выглядят очень и очень живо наполненными, но при этом не бесконечными. И я это к тому, что наша жизнь построена из череды счастливых и несчастных моментов, без определённых падений мы бы не смогли оценить степень взлета.

Невозможно счастья достигнуть. Мы как раз сейчас говорили, что счастье – это дорога, но не самоцель.

Сотниченко

Супер. То есть мы опять становимся даосистами, которые говорят о том, что самурая нет цели, а есть только путь. Важен путь. Правда ведь? Потому что о цели своей жизни я смогу говорить, и я вам уже рассуждал с вами об этом на одной из предыдущих лекций, только тогда, когда мне будут закрывать глаза. На смертном одре в реанимации. Тогда можно будет сказать, какая была у меня судьба. Сейчас у меня судьбы нет, у меня есть та жизнь, которую я живу, не так ли? То есть у меня есть путь. Есть путь и, соответственно, каждый из нас по нему идет, но никто не мешает нам в нашем пути быть, в том числе счастливыми, это раз. А во-вторых, Соня, мы говорили о том, что каждый из нас знает, как расстраиваться, но никто, к сожалению, или мало кто знает, как правильно радоваться. Это, наверное, опять же отражение того, о чем ты сказала.

Софья

Да, это очень похоже на то, как Оруэлл измеряет счастье мерой несчастья, оставляющей контраст для этих счастливых моментов.

Сотниченко

Знаешь, Сонечка, на это я тебе могу сказать, что тепла не существует и света не существует. Потому что нет понятия света, если бы не было понятия тьмы. Правда? Мы не

знаем, что такое тепло, какое оно может быть, но мы знаем, что такое абсолютный ноль. Мы знаем, что такое холод. Мы знаем, что такое темнота. А всё что больше – это уже бесконечность... Бесконечное тепло, бесконечный свет. Никто не знает, где это заканчивается, но где начинается, все знают. Точно так же и в счастье – никто не знает, где оно заканчивается, где границы нашего счастья, но все знают, что такое несчастье.

Софья

Ой, здесь можно ещё мастера и Маргариту процитировать, тот разговор Воланда на крыше. "Где был бы твой любимый мир, если бы из него убрали все тени?".

Сотниченко

В том то и дело, что это то, о чём нам Станислав про контрасты, про конфликт. Это опять же Гегель – единство и борьба противоположностей. Без несчастья мы никогда не будем знать, что такое счастье. Да, это всё верно, но сегодня я почему затеял этот разговор? Потому что каждый из нас, блин, говорит о несчастье и испытывает его, знает, как его испытывать, но никто не знает и все боятся почему-то его противоположности. Если вы плачете навзрыд и вас не развеселишь, то почему это невозможно себе запретить? Почему многие из нас запрещают себе радоваться навзрыд? Вот я к чему сегодняшней диалог хотел повести. Вот к этому запрету на счастье. Меня запрет на счастье, честно говоря, поражает. Опять же, если человек грустит, у него депрессия –

надо пожалеть, человек радуется – он дурак. Дон Кихот и прочие просто дураки? Были бы несчастны – вот были бы нормальными.. Мне это не нравится в нашем обществе.

Станислав

Я согласен, но убежден, что если постоянно, прям постоянно, 24 на 7 испытывать счастье, то наверное, это превратится в какую то рутину и потом он его просто в какой то момент может перестать испытывать.

Сотниченко

А ты испытывал счастье 24 на 7 хоть раз?

Станислав

Ну прям 24 на 7, наверное, нет. Я не засекал.

Сотниченко

Тебе плохо было испытывать счастье? Ты уставал от счастья?

Станислав

Нет, я не уставал от счастья. Просто, мне кажется, что любая вещь, теряет свою ценность, это можно на что угодно проецировать... Человек может после покупки охладеть к каким-то вещам, например.

Сотниченко

Ты сравниваешь материальные и нематериальные признаки счастья. Да, я не испытываю счастья от того, что я обла-

даю хорошей квартирой, хорошей машиной, но как только я этого лишусь, я тут же вспомню, ой блин, как же мне было здорово. Точно также, если я счастлив сейчас, и когда мне будет плохо, я буду говорить: блин, почему я не ценил то счастье, которое у меня было? Если мы не будем испытывать несчастья, тогда мы не будем бережно относиться к счастью. Тут я согласен. И то и другое хорошо. Даже несчастье – это тоже здорово. Оно позволяет нам ощущать счастье. В православной традиции часто говорят, что если у человека беды, то это значит, что Бог о нем не забыл. А если у человека все хорошо, значит, Бог от него отвернулся, не хочет им заниматься. Такая тоже мысль есть. Адам, а как это происходит в исламе?

Адам

А в исламе у нас точно так же. Творец испытывает свое творение посредством счастья и несчастья, чередуя их между собой, испытывает его веру, испытывает его терпение, то, как человек проявит себя в той или иной ситуации.

Сотниченко

То есть по факту это что-то универсальное, независимо от религии?

Адам

Да, независимо от религии, Творец испытывает каждого по-своему. Одного бедой, другого счастьем. Чтобы узнать, как человек будет проявлять себя по отношению к другим людям и по отношению к Творцу. Будет ли он молиться во

время радости и во время беды с одинаковым рвением?

Сотниченко

Ну вот, наверное, стоит перейти от глобальных рассуждений в практическую плоскость. На мой взгляд, нужно чаще выходить из зоны комфорта. Когда Бог или Творец посылает нам какие-то несчастья, значит, он так нас испытывает. Какие мы на самом деле? Вот так же и мы, когда мы выходим из зоны комфорта, из зоны счастья в зону несчастья, а мы должны это делать для того, чтобы понимать, кто мы есть на самом деле и как мы относимся к этому миру. Потому что, когда всё хорошо и когда всё не так хорошо, мы можем оказаться разными. Мы себя может быть не знаем в ситуации, когда у нас всё хорошо.

Адам

Я очень часто замечаю, что многие одноклассники, одноклассницы говорят, что надо перед сессией, особенно надо сходить в церковь. Вымаливают оценку вместо труда? Я понимаю, что наступили испытания, трудности, но почему ты забываешь во время семестра ходить туда?

Сотниченко

Вот! Согласен с тобой. Я перед экзаменами всегда ходил в церковь, но я говорил спасибо Богу за то, что у меня был этот путь и что я его прошёл. То есть я благодарил Бога за тот путь, который я прошёл, и завтра он закончится. Я не знал, как закончится этот путь, но я приходил туда говорить спасибо ему за то, что у меня этот путь был. Вот, скажем так.

Точно не для того, чтобы выпросить оценку. По-моему это глупо.

Адам

Да и хотелось бы добавить немного. Счастье – это путь. Я это понял ещё давно. Отец рассказал мне одну историю. Если вы не против, то я расскажу. Это было застолье. Один старший спросил у сидящих за столом, что такое счастье? Некоторые ответили, что счастье это любить и быть любимым. Кто-то сказал, что это иметь кусок хлеба каждый день. Один старец ответил, что счастье – это прожить жизнь честным и с открытой душой. Я понял! Впитал в себя каждое слово! Счастье – это прожить свой путь честным, но не по отношению к кому то, а по отношению к самому себе. Ты можешь обмануть кого то, но не самого себя. С открытой душой нужно воспринимать и похвалу и порицание со стороны кого-то. Может быть, ты где-то не прав? А может быть ты где-то прав?

Сотниченко

Прекрасные слова.

Дарья

Александр Сергеевич, можно чуть-чуть добавить? Вот эта фраза, что ты можешь обмануть кого угодно, но не себя... Не знаю. Я не очень согласна с этой фразой, потому что договориться с собой намного легче, чем с другими. То есть договориться со своей совестью. Можно даже договориться со своей памятью, заблокировать какие-то одни воспомина-

ния и придумать себе другие. Поставить для себя цели, убедить себя в том, что их достижение сделает тебя счастливым. Можно не обращать внимания на то, что в жизни, по сути, уже есть у тебя.

Сотниченко

Может быть и так,. Это тоже точка зрения. Наверное, ты хотела рассказать про самообман, да?

Дарья

Да, самообман существует. Дополнительно, говоря про запрет на счастье, а я хотела бы сказать, что возможно, запрет на счастье исходит из зависти других людей?

Сотниченко

Да, Дашенька, да. Зависть порождает запрет на счастье. Недавно читал книгу И. Хакамады, так вот она называет зависть российским национальным видам спорта. К сожалению, так она сказала о нас с вами. Назвала зависть в России национальным видом спорта и почему-то я с ней согласен. Я последние 2 книги её прочёл. Это российский политик, лидер союза правых сил, несколько раз избиралась в Государственную Думу, была вице-премьером Правительства, была кандидатом Президенты в 2004 году. После того, как она закончила политическую карьеру, занялась общественной жизнью. Сейчас я практически каждый день читаю и слушаю её высказывания в социальных сетях. Даже пока мы с вами сейчас общаемся, она выставила пост в телеграмме, который звучит следующим образом: хаос – это порядок,

но непривычный. Мельчайшие поступки имеют грандиозное волновые последствия: удачные – позитивные, неудачные – негативные. То, что в стабильном мире из мелочи проскакивало без последствий, теперь становится грандиозным успехом или катастрофой. Будьте аккуратнее. Включайте чуйку, но не стойте на месте – в страхе утоните. Такие времена. Вот это её последний пост, который только что во время нашей беседы пришёл ко мне в телеграм. Это ещё одна точка зрения, к которой я периодически прислушиваюсь. Не единственная. Не засыпаете ещё?

Софья

Пока нет! Мы бодрячком!

Сотниченко

Это прекрасно. Лёш, уж коль ты пришел, рассказывай что думаешь насчёт нашей беседы?

Алексей

Я могу сказать, что счастье присуще только тому человеку, который сейчас находится и живётся в этом мире. Сейчас поясню. Допустим, когда мы идём по улице, обычно все просто идут о чём-то думают, да? Никто, почти никто не идёт по улице и не смотрит вокруг, что происходит. То есть они все в себе? Что-то думают, а рядом красота, да что угодно, все, что приносит счастье! И вот. Нужно уметь его замечать правильно. Даже когда мы с человеком разговариваем, вот допустим, я часто замечал, что я ухожу как то, о чём-то начи-

наю думать. Я могу вообще даже не слышать человека, а вот как раз таки в этом умении быть сейчас и тут и есть счастье.

Сотниченко

Да! Это я тоже вначале говорил. Жить нужно моментом, проживать текущий момент. Завтра еще нет, вчера уже не существует. Если ты сейчас общаешься с человеком, будь рядом с ним, и тогда ты свою жизнь будешь помнить. И тогда сможешь оценить тот путь, который ты прошёл. Потому что ты не витал в облаках. Хотя иногда витать в облаках это очень здорово.

Ирина

Александр Сергеевич, я немного добавлю. В детстве, особенно летними вечерами мой папа предлагал мне пойти на балкон. И мы стояли на балконе, и он меня учил тому, чтобы мы глубоко дышали летним воздухом вечерним, смотрели на звезды. Учил меня тому, что нужно любить вот такие простые вещи, как природа, например. И он до сих пор, например, когда сейчас весна и цветы какие то расцветают, то он мне присылает фотографии и говорит: посмотри, какая красота! В общем учит замечать это.

Сотниченко

Это прекрасно! Я вот сейчас разговариваю с вами и смотрю на прекрасную цветущую вишню, я на улице нахожусь. И кайфую. Просто она цветет... Могла бы не цвести, но она же цветет и она красивая.

Ирина

Да, на самом деле весной, когда всё начинает зеленеть, даже настроение повышается и, действительно, более счастливыми все становятся. Это можно заметить по людям.

Сотниченко

Ну с другой стороны, когда зима, тоже нужно находить красоту, и когда лето и когда осень. Да вот эта странная фраза, что у природы нет плохой погоды. Нужно всегда, каждый день замечать, что всякая погода благодать. Это касается каждого момента, каждого момента жизни. Как здорово, что случается неудача. Как много у меня было неудач в жизни, честно. Как здорово, что они у меня были. Благодаря им я понимаю, как здорово, что я живу. Скажите мне, пожалуйста как вам тема сегодняшнего разговора?

Ирина

Мне кажется она для всех очень актуальна. Потому что каждый хочет быть счастливым человеком.

Сотниченко

Ира, что нужно сделать, чтобы стать счастливым, что ты сегодня для себя уяснила?

Ирина

А я считаю, что нужно делать то, что ты любишь, то, что тебе нравится. Допустим, если нравятся тренировки, то тренироваться, если нравится танцевать, то танцевать. Не думать о том, что о тебе подумают другие. То есть не бояться выражать свои мысли, не бояться делать то, что тебе нра-

вится. Я сталкиваюсь с тем, что люди, которые учатся в меде, негативно относились к моим занятиям спортом, потому что, по их мнению, мы должны только учиться, а я старалась абстрагироваться от их мнения. Как я могу перестать делать то, что мне нравится из за того, что кому то это не нравится? Я считаю, что очень актуальная тема была сегодня.

Сотниченко

Спасибо.

Инесса

Александр Сергеевич, если позволите, я бы хотела подытожить и напомнить о том, что счастье действительно многогранно. Если каждый спросит себя, какое было наше самое счастливое время, то, мне кажется, мы все ответим, что это было детство. А ведь в детстве мы не прятали никаких своих эмоций, и мы могли и смеяться и плакать, нам было грустно, нам было весело, то есть мы были настоящими. Исходя из этого, нужно проживать все эмоции и чувства, заложенные в человеке и данные свыше. Да, в жизни у каждого случаются чёрные полосы. У кого то они больше, у кого то меньше. Даже внешне счастливый человек иногда испытывает отрицательные эмоции. Если люди говорят, что они счастливы, это не значит, что они всегда счастливы, просто их жизнь наполнена позитивными радостными моментами, которые совокупности дают это ощущение радости. Беды и печали, которые нас настигают и которые случаются в жизни каждого из нас, позволяют на фоне всего этого контра-

ста впоследствии ощутить именно этот вкус. Принять и радоваться получаемому счастью. На контрасте мы обретаем счастье и будем ценить каждую минуту своей жизни.

Сотниченко

Инесса, хочешь я по секрету скажу, какой период был у меня самым счастливым в жизни?

Инесса

Конечно, хотелось бы.

Сотниченко

Сейчас. Правда! Я сейчас самый счастливый своей жизни. Вот сейчас, вот сегодня. По секрету. Ни в детстве, ни в школе, ни в институте, а вот именно сегодня. В том числе благодаря тому, о чем ты только что сказала. Я могу оценить тот путь, который я прошёл и я рад тому, что я его прошел, тому, что где я сейчас нахожусь. Ну как то так. Ну что, ребят будем заканчивать? Как обычно, после окончания нашего разговора я жду ваши эмоции впечатления в ваших кружочках. Если кто-то сможет записать, то запишите, пожалуйста, и тогда те, кто у нас не слушал сегодня, посмотрят на это и подумают, стоит ли им слушать, переслушивать наши два с половиной часа беседы или не стоит. Помогите им сделать правильный выбор. Спасибо вам большое. Всем до свидания. Спокойной ночи.