

ЗАКОНЫ ЖИЗНИ

НАРША БУЛГАКБАЕВ

Нарша Булгакбаев

Законы Жизни

«Автор»

2026

Булгакбаев Н.

Законы Жизни / Н. Булгакбаев — «Автор», 2026

Почему правильные слова не всегда помогают, уверенность не гарантирует успеха, а стремление стать лучше порой превращается в войну с собой? В книге «Законы жизни» Нарша Булгакбаев размышляет о счастье, вере, мышлении и ответственности. Как отличать наблюдения от оценок? Где заканчивается наше влияние на обстоятельства? Как сохранять надежду, признавать ошибки и обращаться за поддержкой? В двадцати главах автор соединяет философские размышления, повседневные примеры и небольшие задания для самостоятельной работы. В финале — план ближайшего шага: определить важное, учесть свои силы, выбрать действие и вернуться к результату. Книга адресована тем, кто устал от обещаний безграничных возможностей и хочет выстроить более бережные отношения с собой и другими. Это приглашение проверять свои убеждения и искать посильные способы участвовать в собственной жизни.

© Булгакбаев Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Как пользоваться этой книгой	6
1 Насколько обоснованно наше мышление	7
Небольшая проба	8
2 Когда мысль становится правилом	9
Небольшая проба	10
3 Загвоздка в невежестве	11
Небольшая проба	12
4 Когда вера помогает и когда мешает	13
Небольшая проба	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Нарша Булгакбаев

Законы Жизни

От автора

Человек может прочитать десятки книг о счастье и по-прежнему не знать, что делать завтра утром. Он научится говорить о предназначении, силе мысли и внутренней свободе, но обычный разговор с близким снова закончится ссорой. Или он решит начать новую жизнь, а к вечеру обнаружит, что для старой-то едва хватает сил.

Мне хочется поговорить о том, что помогает сократить расстояние между красивым убеждением и посильным поступком. Как проверять свои мысли? На что опираться, когда уверенность пропадает? Где заканчивается моя ответственность и начинается то, что от меня не зависит? Как сохранить веру, не превращая её в запрет на вопросы?

Название «Законы жизни» выражает поиск ориентиров. В этой книге слово «закон» не означает научно установленную формулу, которая гарантирует счастье, здоровье или достаток. Здесь собраны размышления о мышлении, вере, отношениях и ответственности. Их задача — помогать разбираться в жизни, а не подменять её сложность простыми обещаниями.

Вера в Творца занимает важное место в моём понимании мира. Я говорю о ней как об основании собственных нравственных поисков. Религиозное убеждение, научное знание и личный опыт — разные способы осмысления действительности. Они могут встречаться в жизни одного человека, но не становятся от этого взаимозаменяемыми. Авторское толкование веры не следует принимать за единственно возможную богословскую позицию.

Я не могу обещать вам жизнь без потерь и разочарований. Никто не получает полной власти над обстоятельствами после чтения книги. Но можно внимательнее относиться к своим решениям, замечать необоснованные выводы, учиться просить о помощи и перестать считать каждую трудность доказательством собственной неполноценности.

«Помогите себе сами» — приглашение участвовать в своей жизни. Иногда такое участие начинается с самостоятельного поступка. Иногда — с признания: «Мне нужен другой человек». Эти пути не противоречат друг другу.

Читайте в удобном темпе. Можно спорить с автором, возвращаться к отдельным страницам и откладывать книгу. Несогласие не делает читателя невежественным, а недочитанная глава ничего не говорит о его желании жить лучше. Важнее проверить, что из прочитанного действительно пригодилось.

В конце глав предложены небольшие пробы. Это авторские задания для размышления, а не психологические тесты и не программа лечения. Примеры в тексте условны. Справочные источники к отдельным психологическим и медицинским положениям приведены в конце книги; они не подтверждают всю авторскую философию целиком.

Как пользоваться этой книгой

Сначала прочитайте главу целиком, не пытаясь немедленно исправить себя. Затем выберите одну мысль, которую хочется проверить на собственном опыте. Если предложенное задание подходит, выполните его на обычной, сильной ситуации. Для первых проб не стоит выбирать самое тяжёлое событие своей жизни.

Отделяйте наблюдение от оценки. «Я отложил звонок» — наблюдение. «Я безнадёжный человек» — оценка, которая почти ничего не объясняет. Первое можно исследовать: что помешало, нужна ли подготовка, можно ли написать вместо звонка? Второе только закрывает разговор.

Не превращайте чтение в новый экзамен. Вам не нужно выполнять все задания или чувствовать улучшение после каждой главы. Если упражнение усиливает переживания, остановитесь и выберите более подходящий способ поддержки. Когда трудности устойчиво мешают спать, учиться, работать или заботиться о себе, стоит обратиться за профессиональной помощью [1].

Для заметок достаточно четырёх строк: что произошло; что я об этом подумал; что могу сделать; какая поддержка мне нужна. Со временем к ним можно добавить пятую: что изменилось после моей попытки?

1 Насколько обоснованно наше мышление

Представьте: вы отправили важное сообщение и не получили ответа. На экране ничего нового. В голове уже целое заседание: вас не уважают, просьба была глупой, отношения испорчены. Человек ещё не прочитал сообщение, а внутренний суд успел огласить приговор.

В такие моменты полезно различить событие и его объяснение. Событие — ответа пока нет. Объяснений несколько: собеседник занят, не увидел уведомление, обдумывает просьбу, не хочет отвечать. Последний вариант тоже возможен. Но возможность ещё не делает его установленным фактом.

Мышление помогает связывать сведения, делать выводы, строить планы. Самооценка относится к тому, как мы оцениваем себя. Эти понятия связаны, однако не являются синонимами. Можно хорошо решать сложные задачи и обращаться с собой жестоко. Можно быть уверенным в себе и при этом ошибаться в рассуждениях.

Поэтому я предлагаю проверять не то, насколько мысль приятна, а то, насколько она обоснованна. «У меня обязательно всё получится» способно ободрить, но не даёт сведений о задаче. «Я подготовился, знаю основные риски и могу обратиться за советом» звучит скромнее, зато на эту фразу можно опереться.

Неприятная мысль тоже бывает точной. Если денег не хватает на обязательные расходы, признать это полезнее, чем убеждать себя в изобилии. А приятная мысль не обязательно ложна: радость от своей работы не нуждается в обязательном разоблачении. Вопрос в соответствии фактам, а не в эмоциональной окраске.

В психологической помощи, в том числе в когнитивно-поведенческой терапии, исследуют связи между мыслями, чувствами и действиями. Человека не просто учат заменять плохие мысли хорошими: он рассматривает другие объяснения и пробует новые способы поведения [2]. Но работа с мышлением не отменяет внешних проблем. Задержанную зарплату невозможно получить одним изменением отношения к ней.

Для верующего поиск правды может быть и нравственной задачей: не выдавать удобное за достоверное, признавать ограниченность своего знания. Мне близко такое понимание честности. При этом фраза «я верю» сама по себе не превращает предположение о мире в доказанный факт.

У нас не будет мышления, которое никогда не ошибается. Нам доступна более практичная цель: замечать ошибку раньше и исправлять её без унижения себя.

Небольшая проба

Запишите один тревожащий вывод. Рядом укажите, что вы наблюдали непосредственно и что предположили. Найдите ещё одно правдоподобное объяснение. Затем решите, можно ли безопасно уточнить ситуацию. Иногда достаточно вопроса: «Ты видел моё сообщение?»

2 Когда мысль становится правилом

«Нельзя отказывать». «Нужно всё делать идеально». «Если попрошу, стану обузой». Такие фразы выглядят как короткие замечания, а работают как домашний распорядок: определяют, кому можно отдыхать, когда разрешено ошибаться и сколько помощи допустимо принять.

Мы не всегда помним, откуда взялось правило. Возможно, его повторяли взрослые. Возможно, после болезненного случая мы сами решили, что так безопаснее. Не обязательно искать одного виновника. Полезнее увидеть, как правило действует сейчас.

Человек считает, что обязан соглашаться на любую просьбу. Он берёт лишнюю работу, устаёт, раздражается, а затем винит себя за раздражение. В его распоряжении будто бы только два варианта: быть удобным или быть плохим. Между ними остаётся незамеченным обычный ответ: «Сегодня не смогу. Могу помочь в пятницу».

Внутренняя речь — один из способов мышления, но мысли не сводятся к словам. Мы представляем образы, узнаём мелодии, ориентируемся в пространстве. У людей различается и сам опыт внутреннего разговора. Поэтому не стоит требовать от себя непрерывно произносить правильные фразы, будто без них сознание перестанет работать.

Повторяемая мысль может влиять на решения через ожидания и действия. Однако она не управляет всем происходящим. Страх аварии не создаёт аварию, а тревожная мысль о близком не причиняет ему вреда. Различать мысль и событие особенно важно, когда человек начинает бояться собственного воображения.

Попробуйте прислушаться к словам «всегда», «никогда», «обязан», «все». Иногда они уместны, но нередко скрывают слишком жёсткое обобщение. «Я всегда всё порчу» не помогает понять вчерашнюю ошибку. «Вчера я не уточнил срок и опоздал» уже подсказывает, что можно изменить.

Новое правило не обязано звучать торжественно. «Я могу уточнять непонятное» полезнее, чем «Я безгранично уверен». «Я отвечаю за свою часть работы» точнее, чем «От меня зависит всё». Хорошее правило оставляет место обстоятельствам и пересмотру.

Небольшая проба

Закончите фразу: «Чтобы меня уважали, я должен...» Посмотрите, не требует ли ответ невозможного. Перепишите его так, чтобы сохранить важную для вас ценность и убрать безусловный запрет. Например: «Я стараюсь держать слово, а если не успеваю, предупреждаю и договариваюсь заново».

3 Загвоздка в невежестве

Слово «невежество» легко превратить в оскорбление. Назвать так чужую позицию — и уже не надо объяснять, почему с ней не согласен. Но если мы хотим чему-то научиться, полезнее начать с собственного незнания.

Я могу не разбираться в устройстве лекарства, условиях договора или причинах семейного конфликта. Это не позор. Опасность возникает, когда недостаток сведений маскируется уверенностью и я перестаю проверять то, от чего зависит решение.

Представьте человека, который подписывает договор, не прочитав условия. Он уверен в порядочности собеседника, а непонятные пункты считает формальностью. Здесь доверие подменяет проверку конкретного документа. Если возникают неприятности, полезно выяснить, что было скрыто, что осталось непонятным и какие действия теперь доступны. Фраза «надо было быть умнее» не вернёт деньги и не объяснит порядок решения проблемы.

Знание тоже не даёт полной защиты. Можно хорошо подготовиться и столкнуться с обманом. Ответственность за обман остаётся у обманувшего. Учиться осторожности имеет смысл ради будущей безопасности, а не ради доказательства, что пострадавший заслужил случившееся.

Бедность, болезнь и потери нельзя считать свидетельствами неправильного мировоззрения. Люди живут в разных условиях, имеют разный доступ к образованию, лечению и поддержке. Социальная среда влияет на здоровье и благополучие; это не просто декорация к работе сознания [3].

Убеждение — представление, которое человек считает верным. Уверенность — степень его убеждённости. Обоснованность — наличие причин считать вывод достоверным. Эти вещи могут расходиться: очень уверенный человек бывает неправ, а осторожный специалист способен знать больше того, кто говорит без сомнений.

Признание незнания не обязывает бесконечно откладывать жизнь. Для разных решений нужна разная глубина проверки. Выбрать тетрадь можно быстро. Прежде чем менять лечение, брать крупное обязательство или доверять опасному обещанию, нужны более надёжные сведения.

Мне кажется важным оставить в своём словаре простую фразу: «Я пока не знаю». Она не завершает размышление, а открывает его. Следующий вопрос — где и как узнать, не принимая первое уверенное высказывание за истину.

Небольшая проба

Выберите один вопрос, в котором от вашего знания зависит практическое решение. Запишите, что уже известно, чего не хватает и какой источник способен прояснить недостающее. Уточните также, что заставило бы вас изменить первоначальное мнение.

4 Когда вера помогает и когда мешает

Словом «вера» мы называем разные вещи. Вера в Бога относится к религиозной жизни. Вера в человека — к доверию. Вера в свои возможности — к ожиданию, что удастся справиться с определённой задачей. А фраза «я верю, что меня все осуждают» может означать непроверенное предположение. Если не различать эти значения, разговор быстро запутается.

Для меня религиозная вера связана с ответственностью, смыслом и надеждой. Она не должна становиться способом запретить вопросы или заранее объяснить чужое страдание. Я не знаю всех причин, по которым одному человеку выпадает тяжёлая болезнь, а другому — благоприятные обстоятельства. Приписывать это мере их достоинства было бы самонадеянно.

Помехой может стать не вера сама по себе, а конкретное правило, которое мы сделали неприкосновенным. «Если я сомневаюсь, значит, я плохой». «Обращаться за помощью стыдно». «Любая беда доказывает, что меня отвергли». Такие выводы заслуживают внимательного рассмотрения, а не автоматического подчинения.

Наши представления складываются в семье, культуре и личном опыте. Однако называть всё влияние среды эпигенетикой неверно. Эпигенетика изучает изменения регуляции активности генов, не сводящиеся к изменению последовательности ДНК [4]. Обучение, воспитание и усвоение норм требуют собственных объяснений. Научный термин не становится точнее от того, что его поставили рядом со словом «судьба».

В детстве мы зависим от взрослых, но это не означает, что у ребёнка нет мысли, воли или собственного отношения к происходящему. Во взрослом возрасте зависимость от условий тоже не исчезает. Самостоятельность растёт не в тот момент, когда человек объявляет себя свободным от всех влияний, а когда учится замечать их и выбирать доступный ответ.

Пересмотреть убеждение можно и позднее. Однако «начать заново» не значит стереть прожитые годы. У нас остаются опыт, отношения, обязательства и ограничения. Новый шаг начинается среди них. Иногда это возвращение к учёбе, иногда — отказ от непосильной задачи, иногда — примирение с тем, что исправить уже нельзя.

Надежда не требует знать будущее. Можно не иметь гарантии и всё же видеть смысл в сегодняшнем поступке.

Небольшая проба

Выберите одно правило, которое вы связываете с верой. Спросите себя: это основа моей религиозной традиции, чьё-то толкование или мой собственный вывод? Если различить трудно, обсудите вопрос с компетентным и уважительным собеседником, который допускает вопросы и не требует отказаться от необходимой помощи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.