ДЖЕЙМС АЛЛЕН

КАК ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ



TITOV EDITION

Аллен Джеймс

Как человек мыслит

«Автор»
2026

Джеймс А.

Как человек мыслит / А. Джеймс — «Автор», 2026

Твои мысли создают твою жизнь. Но кто управляет твоими мыслями? Почему одни люди обретают внутреннюю силу, достигают целей и сохраняют спокойствие даже среди жизненных бурь, а другие вновь и вновь оказываются во власти обстоятельств?В легендарной книге «Как человек мыслит» Джеймс Аллен раскрывает фундаментальный закон человеческой природы: мышление формирует характер, поступки и жизненный путь.Это не сборник мотивирующих лозунгов, а глубокое философское исследование внутренней силы человека.Вы узнаете, как мысли влияют на судьбу, почему ясная цель меняет жизнь, каким образом формируется характер и где рождается подлинная безмятежность.Книга для тех, кто готов перестать быть пленником обстоятельств и стать сознательным творцом собственной жизни.Издание TITOV EDITION — русский перевод Михаила Титова.Измени мышление. Измени себя. Измени свою жизнь.

© Джеймс А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От издательства 7
Введение переводчика 8
Поэтическое вступление 9
Предисловие автора 10
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Аллен Джеймс
Как человек мыслит

T I T O V E D I T I O N
ДЖЕЙМС АЛЛЕН
КАК ЧЕЛОВЕК

МЫСЛИТ
As a Man Thinketh

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОМ КАМБО»

КАЗАНЬ · 2026

ДЖЕЙМС АЛЛЕН

КАК ЧЕЛОВЕК МЫСЛИТ
Подготовка русского издания: TITOV EDITION.

Редактор издания: Михаил Титов.

В основу настоящей редакции положен текст авторизованного американского издания: James Allen, As a Man Thinketh, New York: Thomas Y. Crowell Company (экземпляр, каталогизированный как издание 1913 года).

Издание содержит исторический философский текст. Высказывания автора о здоровье, заболеваниях и социальных обстоятельствах отражают его взгляды и не являются медицинскими рекомендациями издательства.

Оглавление

От издательства
Введение переводчика
Поэтическое вступление
Предисловие автора
Глава I. Мысль и характер
Глава II. Влияние мыслей на обстоятельства
Глава III. Влияние мыслей на здоровье и тело
Глава IV. Мысль и цель
Глава V. Роль мысли в достижениях
Глава VI. Видения и идеалы
Глава VII. Безмятежность
Послесловие переводчика
Примечания редактора
Источники и текстологическая основа
Приложение I. Семь дней после книги
Приложение II. Карта ключевых понятий
Об авторе
О переводчике
Что читать дальше
Контакты

Нашли ошибку? Напишите

От издательства

«Как человек мыслит» — короткое философское сочинение о том, как привычные мысли, по убеждению Джеймса Аллена, формируют характер человека, а через него — его поступки и жизненный путь. Его предмет — нравственное самовоспитание, а не устройство мозга и не экспериментальная когнитивная психология.

Автор пишет языком нравственного закона и духовной ответственности, характерным для рубежа XIX–XX веков. Он рассматривает мысль не как случайный внутренний эпизод, а как повседневную практику, которая постепенно становится характером. С этой исходной позиции развёрнуты все семь глав — от вопроса о характере до идеалов и душевного спокойствия.

Читая книгу сегодня, важно различать философские убеждения автора и подтверждённые научные закономерности. Особенно это касается его категорических утверждений о болезнях, страдании и материальном положении. Мы сохраняем их как исторический текст Аллена; редакционные пояснения будут помещены отдельно, чтобы не подменять авторский голос современными выводами.

Введение переводчика

Перед вами небольшая книга, из тех, что легко прочитать за один вечер и трудно закончить в тот момент, когда закрыта последняя страница. Джеймс Аллен предлагает читателю непростой вопрос: что происходит с человеком, когда мысль перестаёт быть случайной и становится привычкой, привычка — характером, а характер — образом его действий?

Я выбрал эту книгу для TITOV EDITION не ради очередного обещания успеха. Она важна именно своей требовательностью. Аллен не предлагает тайного приёма, не учит думать о богатстве и ждать, пока оно появится. Его интересует более глубокая работа: способность заметить собственную мысль, увидеть её продолжение в поступке и перестать повторять то, что разрушает человека изнутри.

При работе над русским текстом мне было важно сохранить эту требовательность и одновременно не приписывать автору того, чего он не писал. Его язык принадлежит началу XX века. В нём слышны библейские образы, поэтика нравственного самовоспитания и уверенность мыслителя, убеждённого, что внутренний мир человека связан с его судьбой. Это не учебник современной психологии и не научное исследование мозга. Перед нами философское сочинение, предлагающее определённый взгляд на человека.

У Аллена есть положения, с которыми современный читатель вправе спорить. В частности, утверждения о болезни, бедности и страдании как последствиях неправильного мышления нельзя принимать за универсальное объяснение человеческой жизни. На здоровье и возможности человека влияют биология, среда, социальные условия, случайность и поступки других людей. Ответственность за собственные решения не равна вине за всё, что с нами случается. В этом издании исторический текст сохранён, а голос переводчика и редактора отделён от голоса автора.

Но есть причина, по которой книгу стоит читать и сегодня. Мы не выбираем все обстоятельства своей жизни; зато можем исследовать, какой ответ на них превращаем в привычку. Между возникшей мыслью и поступком нередко остаётся пространство, которое мы по инерции пропускаем. В этом пространстве рождаются внимание, возможность выбора, дисциплина — и иногда совершенно иная траектория жизни.

Не спешите соглашаться с Алленом. И не спешите его опровергать. Читайте медленно, замечайте, где его слова задевают вас, и проверяйте прочитанное на собственном опыте. Особенно там, где хочется переложить всю ответственность на обстоятельства — или, напротив, обвинить себя в том, над чем вы не властны. Зрелая работа над собой начинается с различения этих двух вещей.

Я хотел бы, чтобы эта книга стала не поводом восхищаться красивыми мыслями, а поводом услышать свои собственные. Если после чтения вы зададите себе один вопрос, который прежде обходили стороной, и ответите на него поступком, — текст уже продолжит свою жизнь за пределами страниц.

Михаил Титов · Казань, 2026

Поэтическое вступление

Разум — владычествующая сила, что лепит и творит,
И человек есть Разум; вновь и вновь он берёт
Орудие Мысли и, воплощая то, чего желает,
Рождает тысячу радостей, тысячу бед:
Он мыслит втайне — и мысль воплощается;
Окружающий мир — лишь зеркало его.

Предисловие автора

Эта небольшая книга — плод размышлений и опыта — не задумана как исчерпывающий трактат о силе мысли, предмете, о котором написано так много. Она скорее побуждает к поиску, чем объясняет; её цель — побудить мужчин и женщин открыть и постичь истину о том, что —

«Они сами творят себя»

— благодаря мыслям, которые они выбирают и поддерживают. Разум — мастер-ткач: он ткёт и внутреннее одеяние характера, и внешнее одеяние обстоятельств. И если прежде они ткали в неведении и страдании, то теперь могут ткать в просветлении и счастье.

Джеймс Аллен. Брод-Парк-авеню, Илфракомб, Англия.

Глава

I

. Мысль и характер

Афоризм «Каковы мысли человека в сердце его, таков и он сам» охватывает не только всё его существо: он настолько всеобъемлющ, что распространяется на любое положение и обстоятельство его жизни. Человек буквально есть то, что он мыслит; его характер представляет собой совокупность всех его мыслей.

Как растение вырастает из семени и не может возникнуть без него, так и каждый поступок человека прорастает из сокрытых семян мысли и не мог бы появиться без них. Это в равной мере относится и к поступкам, которые называют «спонтанными» или «непреднамеренными», и к тем, что совершаются обдуманно.

Поступок — цветок мысли, а радость и страдание — её плоды. Так человек собирает сладкие и горькие плоды того, что сам возделал.

«Мысль в сознании создала нас. Тем, кто мы есть,

Мы стали благодаря мысли, ею созданы. Если разум человека

Хранит дурные мысли, страдание следует за ним,

Как колесо — за волом…

…Если же кто пребывает

В чистоте мысли, радость следует за ним

Неотступно, словно его собственная тень».

Человек формируется по закону, а не создаётся искусственным способом; причина и следствие столь же абсолютны и неизменны в сокрытом царстве мысли, сколь и в видимом материальном мире. Благородный, богоподобный характер — не дар благосклонности и не случайность, а естественный итог постоянных усилий мыслить правильно, плод долгого общения с богоподобными мыслями. Низменный, звероподобный характер возникает тем же путём — от постоянного вынашивания низменных мыслей.

Человек сам создаёт и разрушает себя. В оружейной мастерской мысли он выковывает оружие, которым губит себя; там же изготовляет орудия, с помощью которых возводит для себя небесные обители радости, силы и покоя. Верно избирая и должным образом применяя мысль, человек восходит к Божественному Совершенству; злоупотребляя мыслью и применяя её неверно, опускается ниже зверя. Между этими двумя крайностями расположены все ступени характера, и человек — их творец и властелин.

Среди прекрасных истин о душе, вновь открытых и явленных свету в наш век, нет истины более радостной и исполненной божественного обетования и надежды, чем эта: человек властвует над мыслью, формирует характер, создаёт и преобразует своё положение, окружение и судьбу.

Будучи существом Силы, Разума и Любви, владыкой собственных мыслей, человек держит ключ к любому положению и заключает в себе преобразующую и возрождающую силу, благодаря которой способен сделать себя таким, каким пожелает.

Человек остаётся хозяином всегда — даже в самом слабом и запущенном состоянии. Но в своей слабости и падении он подобен неразумному хозяину, который дурно управляет собственным домом. Когда же он начинает размышлять о своём положении и усердно искать Закон, на котором основано его бытие, то становится мудрым хозяином: осмысленно направляет свои силы и придаёт своим мыслям форму, ведущую к плодотворным результатам.

Таким сознательным хозяином человек может стать лишь тогда, когда откроет в самом себе законы мысли. Это открытие достигается исключительно практическим применением, самоанализом и опытом.

Золото и алмазы добывают лишь долгими поисками и трудом. Точно так же человек способен отыскать любую истину, относящуюся к его существу, если глубоко проникнет в недра собственной души. Он может безошибочно удостовериться, что сам создаёт свой характер, формирует свою жизнь и строит свою судьбу, если станет наблюдать за своими мыслями, управлять ими и изменять их, прослеживать их действие на себя и других, на собственную жизнь и обстоятельства; если терпеливой практикой и исследованием будет связывать причины со следствиями и использовать любой опыт, вплоть до самого незначительного повседневного случая, ради знания о себе, которое есть Понимание, Мудрость и Сила.

Здесь, как нигде более, незыблем закон: «Ищущий находит, и стучащему отворят»; ибо только терпением, практикой и неослабной настойчивостью человек способен войти во врата Храма Знания.

Глава II. Влияние мыслей на обстоятельства

Разум человека подобен саду: его можно разумно возделывать, а можно предоставить самому себе. Но возделывают его или оставляют без ухода — он неизменно приносит плоды. Если не посеять в нём полезных семян, туда упадут многочисленные семена сорняков, которые и впредь будут давать себе подобные всходы.

Подобно садовнику, который ухаживает за своим участком, очищает его от сорняков и выращивает нужные ему цветы и плоды, человек может возделывать сад собственного разума: искоренять дурные, бесполезные и нечистые мысли и взращивать, доводя до совершенства, цветы и плоды мыслей верных, полезных и чистых. Следуя этому пути, он рано или поздно обнаружит, что сам является хозяином-садовником своей души и направляет собственную жизнь.

Он также откроет в самом себе законы мысли и будет со всё большей точностью понимать, как силы мысли и элементы разума действуют при формировании его характера, обстоятельств и судьбы.

Мысль и характер едины. Поскольку характер обнаруживает и проявляет себя лишь через окружение и обстоятельства, внешние условия человеческой жизни всегда оказываются согласованы с внутренним состоянием человека.

Это не значит, что обстоятельства в какой-либо момент отражают весь его характер; но они столь тесно связаны с некоторым существенным элементом его мышления, что на данном этапе необходимы для его развития.

Каждый человек находится там, где находится, по закону собственного бытия: мысли, которые он воплотил в своём характере, привели его к нынешнему положению. В устройстве его жизни нет места случайности: всё есть результат закона, который не может ошибаться. Это в равной степени относится как к тем, кто ощущает разлад со своим окружением, так и к тем, кто им доволен.

Будучи существом, которое развивается и совершенствуется, человек оказывается в своих обстоятельствах, чтобы учиться и расти; и когда он усваивает заключённый в них духовный урок, эти обстоятельства уходят, уступая место другим.

Обстоятельства властвуют над человеком, пока он считает себя порождением внешних условий. Но как только он осознаёт, что сам обладает творческой силой и способен управлять сокрытой почвой и семенами собственного существа, из которых вырастают обстоятельства, он становится законным хозяином самого себя.

Всякий, кто сколько-нибудь долго упражнялся в самообладании и самоочищении, знает, что обстоятельства вырастают из мыслей: он наверняка замечал, что изменения его обстоятельств происходили в точном соотношении с изменением его душевного состояния. Это настолько верно, что, когда человек всерьёз принимается исправлять недостатки своего характера и быстро достигает заметных успехов, он стремительно проходит через череду превратностей судьбы.

Душа притягивает то, что таит в себе: то, что любит, и то, чего боится. Она поднимается до высот своих взлелеянных устремлений и опускается до уровня необузданных желаний; обстоятельства же становятся средством, через которое она получает то, что ей принадлежит.

Всякая мысль — семя: посеянная в разуме или допущенная туда и укоренившаяся, она даёт свои всходы, рано или поздно расцветает поступком и приносит собственные плоды — возможности и обстоятельства. Добрые мысли приносят добрые плоды, дурные — дурные.

Внешний мир обстоятельств сообразуется с внутренним миром мыслей, и как приятные, так и тягостные внешние условия, в конечном счёте, содействуют благу человека. Пожиная собственный урожай, человек учится и через страдание, и через блаженство.

Следуя самым сокровенным желаниям, стремлениям и мыслям, которым он позволяет властвовать над собой, — гоняясь ли за блуждающими огоньками нечистых фантазий или неуклонно следуя путём высоких, сильных устремлений, — человек в конце концов видит их плоды и воплощение во внешних условиях собственной жизни. Повсюду действуют законы роста и приспособления.

Не тирания судьбы или обстоятельств приводит человека в богадельню или тюрьму, но путь низменных мыслей и желаний. Человек с чистыми помыслами не становится преступником внезапно под давлением одной только внешней силы: преступная мысль долго таилась в его сердце, а подходящий момент обнаружил накопленную ею силу. Обстоятельства не создают человека — они открывают его ему самому.

Нельзя опуститься до порока и сопутствующих страданий без порочных склонностей; нельзя возвыситься до добродетели и её чистого счастья без постоянного взращивания добродетельных устремлений. Поэтому человек, как повелитель собственных мыслей, создаёт себя и формирует своё окружение.

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.