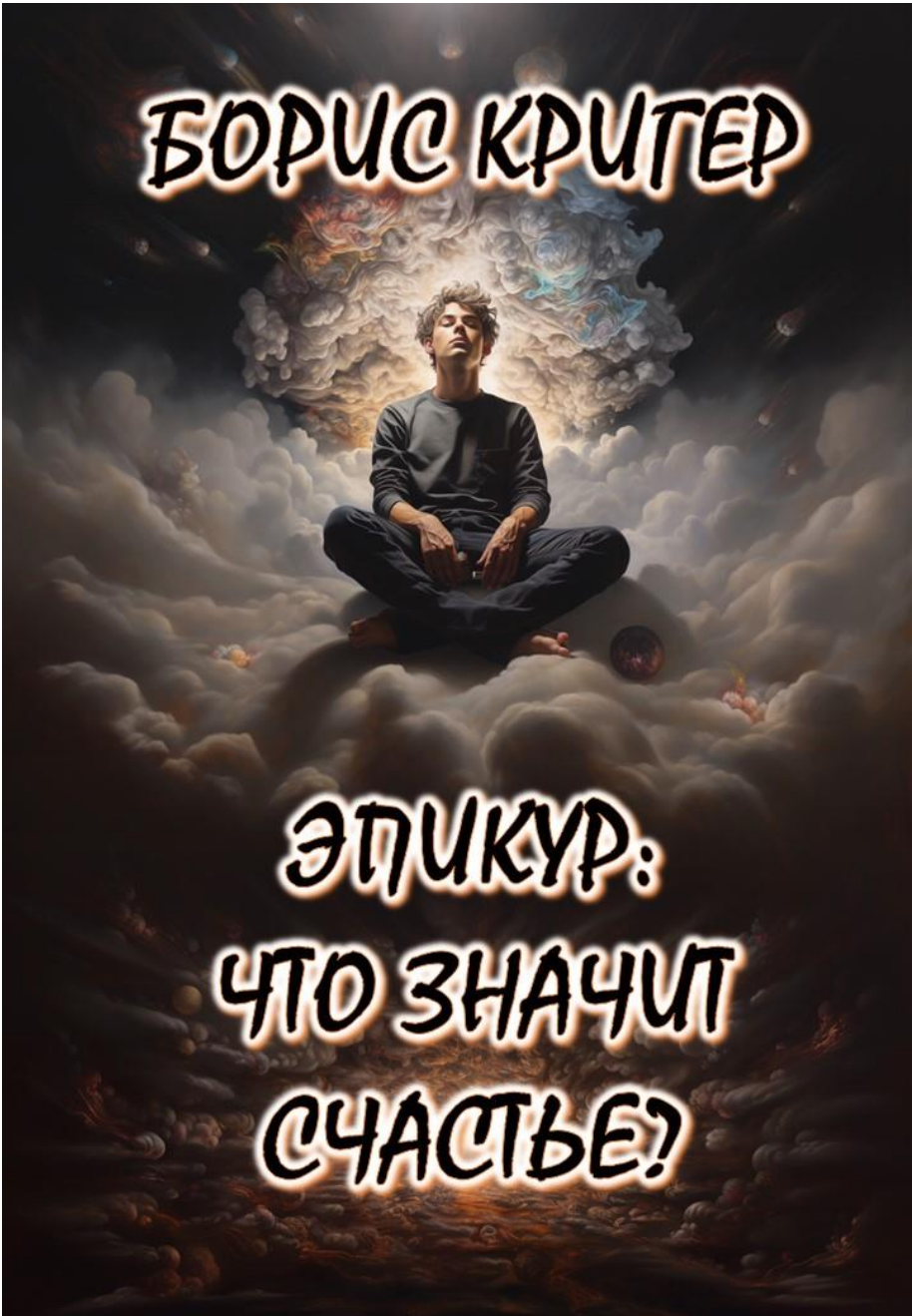


A man with curly hair, wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants, is sitting in a meditative lotus position on a thick layer of white and grey clouds. He has his eyes closed and a serene expression. Above his head, a large, glowing, multi-colored nebula or cosmic cloud formation is visible, radiating light. The background is a dark, starry space with various celestial bodies, including a small planet or moon to the right of the man. The overall atmosphere is mystical and ethereal.

БОРИС КРУТЕР

**ЭПИКУР:
ЧТО ЗНАЧИТ
СЧАСТЬЕ?**

КРИТИКА ФИЛОСОФСКОЙ МЫСЛИ

БОРИС КРИГЕР

ЭПИКУР: ЧТО ЗНАЧИТ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И СЧАСТЬЕ?



© 2023 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to krigerbruce@gmail.com

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

ЭПИКУР: ЧТО ЗНАЧИТ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И СЧАСТЬЕ?

«Страданиями душа совершенствуется. Папенька говорит, что одни радости вкушать недостойно! — Да пропади он пропадом, ваш папенька с советами своими!» Помните изумительный по своей иронии диалог из фильма «Формула любви»? Если страдание неизбежно, то было благоразумно постараться извлечь из него хоть какую-то пользу, если вообще это возможно. Впрочем, во всех других случаях, безусловно и бесспорно, следует избегать страданья. Это разумно, обосновано и замечательно! Да, многие учителя учат иначе, и я учил иначе, но надоело, хватит! Не надо добровольно и преднамеренно навлекать на себя страданья.

Философия эпикурейства и учения Христа не обязательно противоположны, но они имеют разные акценты и взгляды на многие ключевые вопросы.

Эпикурейцы стремятся к удовольствию, но это не всегда означает стремление к материальным или чувственным удовольствиям. Эпикур утверждал, что истинное удовольствие приходит от умиротворения, отсутствия страданий и беспокойства, а не от чувственного наслаждения. Это очень схоже с некоторыми христианскими взглядами на удовольствие и счастье.

Однако ключевое различие между двумя философиями заключается в вопросах этики и морали. Христианство сильно акцентирует внимание на самоотвержении, любви к ближнему и подчинении воле Божьей. Это с первого поверхностного взгляда отличается от эпикурейской философии, которая больше сосредоточена на поиске личного мира и удовольствия.

Кроме того, христианство подчеркивает важность веры и духовности, в то время как эпикурейство часто ассоциируется с более материалистическим и светским взглядом на жизнь.

В конечном итоге, обе философии стремятся к счастью и благополучию, но различаются в подходах к достижению этих целей. Как и в любом другом случае, возможны разные интерпретации, и некоторые люди могут находить сходства или

перекрестные связи между двумя философиями.

"Нео эпикурейство" — это меткий термин, который может быть использован для описания новой или, по крайней мере, обновленной версии эпикурейства, древней и седой философской системы, основанной на учениях Эпикура, системе, которой более двух тысяч лет. На сколько мне известно, не существует широко признанного или формального движения, известного как "Нео эпикурейство". Однако оно может быть интерпретировано как современное применение или адаптация эпикурейских принципов и постулатов.

Эпикурейская философия сосредотачивается и зиждется на поиске умеренного и разумного удовольствия и избегании страданий. Это не означает, что Эпикур призывал к бесконтрольному гедонизму. Гедонизм, считается, плохим. На самом деле, Эпикур утверждал, что наибольшее удовольствие можно достичь через умеренность, здравый смысл, знание и дружбу.

Гедонизм, или стремление к поиску удовольствия и избеганию страданий, сам по себе не является ни плохим, ни хорошим. Это просто философия, которая может быть интерпретирована и применена различными способами. Однако, у гедонизма есть определенные аспекты, которые могут привести к негативным последствиям, из-за чего он часто воспринимается как нежелательный.

Во-первых, гедонизм может привести к краткосрочному мышлению. Если человек преследует только мгновенное удовольствие, он может игнорировать долгосрочные последствия своих действий. Это может привести к нездоровым привычкам, таким как злоупотребление алкоголем, наркотиками, неразумное потребление еды или проведение слишком много времени в отрыве от общества в цифровом мире.

Во-вторых, гедонизм может подкреплять эгоцентричное поведение. Если стремление к удовольствию становится главным приоритетом, люди могут забывать о важности социальных связей, эмпатии и альтруизма. Это может привести к ущербу для других и общества в целом.

В-третьих, неконтролируемый гедонизм может привести к переутомлению и унынию. Постоянная гонка за удовольствием может привести к потере способности ощущать радость от простых вещей, поскольку "барьер удовольствия" постепенно поднимается.

Наконец, гедонизм не всегда сочетается с общепризнанными нормами и ценностями общества, что может привести к социальной изоляции и конфликтам.

С другой стороны, стоит отметить, что стремление к удовольствию не всегда является негативным. Гедонизм может привести к положительным последствиям, когда удовольствия берутся под контроль и используются в умеренности. Важно найти баланс между стремлением к удовольствию и учетом долгосрочных последствий, а также между удовлетворением своих желаний и уважением к потребностям и правам других.

Термин "Нео эпикурейство" мог бы обозначать возвращение к этим идеям или их обновленную интерпретацию в контексте современного общества. Например, нео эпикурейцы могли бы подчеркивать важность умеренного наслаждения жизнью и стремления к ментальному спокойствию в наше время, когда стресс и перегрузка информацией стали распространёнными.

Многие философии и мировые взгляды действительно включают в себя некоторые ключевые идеи с эпикурейства, особенно те, которые относятся к поиску счастья и благополучия.

Например, утилитаризм, философия, сформулированная Джереми Бентамом и Джоном Стюартом Миллем в девятнадцатом веке, также придерживается идеи, что лучшее действие – это то, которое приносит наибольшее счастье для наибольшего числа людей. Основным моральным принципом утилитаризма называется принцип полезности, или принципом величайшего счастья. Милль формулирует его следующим образом: «Поступки являются правильными (хорошими) соответственно, когда имеют тенденцию содействовать счастью, неправильными (дурными), когда имеют тенденцию приносить противоположное счастью». Под словом «счастье» он подразумевает удовольствие и отсутствие страдания; под словом

«несчастье» – страдание и лишение удовольствия.

Стоицизм, современник эпикурейства в древнем мире, также акцентирует внимание на устойчивость к боли и страданиям, хотя его подход к этому отличается от эпикурейского. Вместо того, чтобы искать удовольствие, стоики стремились к безразличию или принятию страдания как неизбежной части жизни.

Современные психологические идеи, такие как позитивная психология, также включают переосмысленные элементы эпикурейства, такие как идея, что удовольствие и избегание боли являются неотъемлемыми составляющими счастливой жизни.

Позитивная психология берёт свои корни из теоретических прорывов гуманистической психологии. Абрахам Маслоу был первым, кто употребил фразу "позитивная психология", поддерживая и развивая теории гуманистической психологии, которые, однако, были в основном теоретическими и не подкреплены эмпирическими исследованиями. Современная позитивная психология старается исправить это недоразумение. Идеи, предложенные такими гуманистами, как Роджерс, Фромм и Маслоу, теперь подтверждаются научными исследованиями, включая эксперименты и опросы. Таким образом, позитивная психология не только переняла эстафету от гуманистической психологии, но и продолжает развивать её понимание.

Составляющие стабильного человеческого счастья разнообразны и многогранны, поскольку они в значительной степени зависят от индивидуальных особенностей каждого человека, его ценностей и жизненных обстоятельств. Однако существует несколько ключевых компонентов, которые часто упоминаются в контексте долгосрочного счастья.

Первое – это благополучие в физическом плане. Здоровье является фундаментом, на котором строится наше общее благосостояние. Без здорового тела и ума, счастье становится труднодостижимым.

Второй компонент – это хорошие межличностные отношения. Глубокие и поддерживающие связи с друзьями, семьей и близкими людьми способствуют ощущению счастья и

удовлетворенности жизнью.

Третий элемент – это умение находить удовольствие и радость в повседневной жизни, быть способным ценить мелочи и находить в них источник радости. Это также включает умение жить здесь и сейчас, быть присутствующим в моменте.

Четвертый компонент связан с реализацией себя и достижением целей. Это включает в себя не только профессиональные достижения, но и умение заниматься тем, что приносит радость и чувство наполненности.

Пятый элемент – это внутренняя гармония и душевный покой. Это состояние включает в себя умение управлять стрессом, отпустить негативные эмоции и мысли, и быть довольным тем, кем вы являетесь и где находитесь в своей жизни.

Шестой компонент стабильного человеческого счастья – это смысл жизни. Нахождение глубокого и значимого смысла в том, что мы делаем, способствует удовлетворенности жизнью и устойчивому счастью.

Наконец, помощь ближнему является седьмым важным компонентом, способствующим стабильному счастью. Альтруизм, или непринужденная забота о благе других, не только улучшает наше общество, но и способствует нашему собственному благополучию.

В процессе помощи другим мы часто испытываем то, что психологи называют "парадоксом дарителя", где действие помощи приводит к увеличению собственного благосостояния. Это может произойти через ощущение полезности и ценности, улучшение социальных связей, или просто через чувство радости, которое приносит акт проявления доброты.

Действительно, исследования в области позитивной психологии подтверждают, что акты доброты и помощь другим способны улучшить наше настроение, увеличить удовлетворенность жизнью и даже улучшить здоровье. Они помогают нам чувствовать себя более связанными с другими, что в свою очередь укрепляет наше чувство принадлежности и общности, что является важным элементом стабильного счастья.

Таким образом, помощь ближнему, быть может, является одной из самых важных составляющих стабильного человеческого счастья. Она не только обогащает наши жизни, но и влияет на жизни тех, кто нас окружает, создавая более счастливое и справедливое общество.

Стоит отметить, что счастье является субъективным состоянием, и то, что приносит счастье одному человеку, может не работать для другого. Ключ к стабильному устойчивому счастью включает в себя поиск личного баланса между всеми этими компонентами и создание жизни, которая наиболее полно отражает ваши ценности и стремления.

Можно говорить о счастье и с точки зрения удовлетворения потребностей. Теория потребностей Абрахама Маслоу представляет собой иерархическую структуру, которая включает в себя семь уровней, каждый из которых обозначает определённые потребности человека. И, согласно этой модели, мы стремимся удовлетворить эти потребности, начиная от самых базовых и поднимаясь по пирамиде.

На первом уровне находятся физиологические потребности. Они включают в себя основные биологические требования к жизни, такие как вода, пища, сон и воздух.

Следующий уровень представляет потребности в безопасности. Это означает желание человека быть свободным от внешних угроз, конфликтов и хаоса, а также потребность в стабильности и порядке в жизни.

Третий уровень включает в себя социальные потребности. Они отражают наше стремление к общению, принадлежности к социальным группам и взаимоотношениям с другими людьми.

Четвертый уровень обозначает потребность в признании и уважении, включая самоуважение, признание достижений и уважение со стороны окружающих.

Пятый уровень представляет потребность в самореализации, воплощение которой видит Маслоу в реализации своего потенциала, в достижении своих целей и идеалов через познание.

Шестой уровень - потребность в творчестве. Он включает в себя

стремление преодолеть собственные ограничения и улучшить свои творческие способности, даже если это требует больших усилий.

Седьмой уровень включает в себя потребность в самореализации. Маслоу описывает само реализованных людей как тех, кто полностью использует свои таланты, способности и потенциал. Они более творческие, устойчивые к стрессу и ближе к "принятию самого себя, других и природы". Они более склонны к «пиковым опытам», моментам интенсивного счастья и блаженства, а также более глубокого понимания себя и мира.

Самореализация — это непрерывный процесс самосовершенствования и личностного роста, который включает в себя обучение, исследование, создание, достижение целей и улучшение своих отношений и общения с окружающим миром. Важно отметить, что Маслоу не считал самореализацию конечной целью; он утверждал, что она представляет собой непрерывный процесс, и подчеркивал важность "процесса становления", а не достижения определенного конечного состояния.

И вот, мы прибавляем восьмую потребность, как вершину пирамиды - потребность помогать самореализации других. Она представляет собой стремление помочь другим людям раскрыть свои потенциалы и достичь самореализации. Это высшая форма альтруизма и самоотдачи, которая способна придать ещё больший смысл и цель нашей жизни.

В образовательной сфере сформировалось направление под названием "позитивное образование". Оно предусматривает дошкольное, школьное и профессиональное образование, нацеленное на раскрытие сильных сторон личности и создание атмосферы в учебных заведениях, которая максимально способствует этому раскрытию. Позитивное образование рассматривает обучение как процесс, который помогает студентам развить ценности, навыки и знания, необходимые для преодоления препятствий и достижения успеха. Это обучение также стимулирует критическое мышление, умение работать в команде, решение проблем и другие важные навыки.

В рамках позитивного образования учителя также обучаются, чтобы они могли стать моделями положительного поведения и передать своим студентам важность умения обращаться со стрессом, управления временем и заботы о своем здоровье. Таким образом, позитивное образование является комплексным подходом, который применяется на всех уровнях образовательного процесса.

В области труда и занятости позитивная психология также находит свое применение. Многие компании используют позитивные подходы для достижения процветания организации. Удовлетворенный и счастливый работник, как показывают исследования, более инновационен, креативен и лоялен к команде даже в сложные времена.

В сфере семейных отношений мы видим применение позитивной психологии в позитивном браке и позитивном родительстве.

Позитивная психология также предлагает инструменты для улучшения личной жизни. Все мы хотим быть счастливыми и успешными, а современные исследования подтверждают, что счастливые люди меньше болеют, дольше живут, имеют более сильные браки, больше зарабатывают и успешнее развиваются профессионально. Счастье и успех идут рука об руку, и по мере того, как мы учимся быть счастливее, мы становимся более успешными.

Важно пользоваться здравым смыслом и не бояться отказаться от традиций, если они кажутся вам устаревшими, ограничивающими или просто не соответствующими вашим ценностям и жизненным целям. Важно задавать вопросы, быть открытым к новым идеям и подходам и стараться внести в свою жизнь позитивные изменения, которые могут повысить ваше благополучие и уровень счастья.

Здравый смысл — ключевой компонент позитивной психологии. Это направление психологии акцентирует внимание на поиске положительных сторон жизни, развитии личных качеств, на укреплении отношений и на достижении целей и смысла в жизни. Здравый смысл и критическое мышление могут помочь нам понять, что именно приносит нам счастье, и как мы можем

использовать эти знания для улучшения нашего качества жизни.

Однако каждая из этих философий и идей имеет свои уникальные аспекты и не всегда совпадает с эпикуреизмом в полной мере. Эпикуреизм имеет свойственные ему специфические взгляды на многие вопросы, включая природу богов, роль случая в жизни, и что на самом деле является истинным удовольствием.

Эти концепции часто являются центральными в этических теориях, которые описывают, как мы должны вести свою жизнь. Например, в этике наслаждения, или гедонизме, удовольствие считается единственной ценностью. Эпикурейство, как одна из форм гедонизма, различает между высшими (умственными) и низшими (физическими) удовольствиями и утверждает, что "наивысшее благо" заключается в удовольствии, получаемом от простоты жизни, знаний и дружбы.

Другой подход, известный как эвдемонизм (от греческого слова, обычно переводимого как "благосостояние" или "счастье"), ставит в центр своей этики идею процветания. Аристотель, возможно, самый известный эвдемонист, утверждал, что истинное счастье достигается через культивирование добродетелей и умственное развитие, а не через простое наслаждение.

Буддизм также предлагает свой подход к этой теме. Хотя буддизм подчеркивает избавление от страдания, а не преследование удовольствия, концепция "Дхармы" (учение Будды) и "Nirvana" (освобождение от страдания) также связаны с идеей благополучия и счастья.

В современном обществе потребления, где многие люди стремятся к неограниченному материальному изобилию и удовлетворению все новых и новых желаний, понятие "умеренности" может казаться анахронизмом. Однако именно этот принцип может помочь нам найти баланс и избежать чувства недовольства и стресса, которые часто возникают при погоне за бесконечным потреблением.

Умеренность в контексте эпикурейства означает нахождение радости в простых вещах и умение быть довольным тем, что у

тебя есть. Это не значит, что нужно отказываться от комфорта и благ, но, скорее, предполагает более осознанный подход к потреблению.

В нашем быстро меняющемся мире умеренность может быть переопределена как способность удовлетворять свои базовые потребности без избыточного стремления к роскоши. Это может означать также принятие того, что не все желания нуждаются в удовлетворении, и отдельные вожделения могут быть нездоровыми или контрпродуктивными.

Осознанное потребление, ориентированное на то, чтобы извлечь наибольшее удовольствие из вещей, которые у нас уже есть, а не постоянно стремиться к новым покупкам, может быть современным способом практики умеренности. Однако важно помнить, что "умеренность" для каждого человека может иметь свое собственное определение, исходя из его ценностей, убеждений и обстоятельств.

Боль и страдание — неотъемлемая часть человеческого опыта, и в то же время многие из нас постоянно стремятся избегать их. Понимание этого парадокса может быть ключом к применению эпикуреизма в современной жизни.

Эпикур утверждал, что страдание и болезнь часто возникают из-за наших неверных представлений о том, что нам действительно нужно для счастья. Многие из нас боятся бедности, болезни и смерти, но эти страхи часто основываются на непонимании того, что действительно важно.

Вместо того чтобы стремиться избегать страдания во что бы то ни стало, можно принять его как неотъемлемую часть жизни и использовать его как возможность для роста и развития. Это может означать принятие того, что некоторые страдания неизбежны, и вместо бесплодных попыток избежать их, мы можем научиться принимать их и учиться на них.

Также необходимо отметить, что важным элементом эпикуреизма является стремление к удовольствию, а не к избеганию боли. Это означает, что вместо того, чтобы фокусироваться на избегании страдания, мы можем сосредоточиться на поиске удовольствия и радости в простых

вещах. Это может помочь нам более легко пережить трудные времена и научиться находить радость даже в трудных обстоятельствах.

В то же время, мы должны признать, что некоторые формы боли и страдания невозможно избежать, и важно обеспечить соответствующую поддержку и помощь тем, кто испытывает их. Эпикуреизм в этом контексте может напомнить нам о ценности сочувствия, поддержки и гуманности в нашем общении с болезнью и страданием.

В эпоху технологии и информационного изобилия, простота может казаться устаревшей или даже нежелательной ценностью. Однако если мы поймём простоту как способность ценить и находить удовольствие в базовых и простых аспектах жизни, она может стать важным инструментом для удовлетворения и благополучия в нашем современном обществе.

Простота может проявляться в многих формах, включая упрощение наших материальных владений, упрощение наших обязанностей и упрощение нашего образа жизни. Это может означать уделение большего внимания качеству нашего времени и наших отношений, а не количеству наших владений или достижений.

В контексте технологии и информации, простота может означать умение отключаться, умение ограничивать потребление информации и технологий до уровня, который позволяет нам оставаться продуктивными, здоровыми и счастливыми. Это также может включать в себя умение оставаться критичными к информации, которую мы потребляем, и отказ от технологий или информационных источников, которые не добавляют ценности к нашей жизни.

Осознанность, основной принцип многих практик простоты, может быть особенно полезной в нашем информационно-насыщенном обществе. Умение остановиться, отдохнуть и насладиться моментом без отвлекающих факторов может быть исключительно ценным в современной среде, где нас постоянно бомбардируют информацией и запросами на наше внимание.

Простые удовольствия — это те радости, которые не требуют

больших затрат или сложных усилий. Это может быть прогулка на свежем воздухе, чтение хорошей книги, прием пищи, приготовленной с любовью, или просто спокойный разговор с друзьями. В современном обществе, где материальное богатство и статус часто превозносятся, эти простые удовольствия могут быть недооценены.

Однако оценка простых удовольствий не означает отказа от более сложных или дорогих форм удовольствия. Это просто признание того, что удовольствие может быть найдено в многих формах и что некоторые из самых ценных и удовлетворяющих форм удовольствия могут быть простыми и доступными.

Важно отметить, что простые удовольствия часто связаны с нашими фундаментальными человеческими потребностями и нашей связью с другими людьми и с окружающим миром. Они могут быть источником глубокого удовлетворения и радости и могут способствовать нашему общему благополучию и счастью.

Мы можем активно включать простые удовольствия в нашу повседневную жизнь и осознанно стремиться к ним. Это может помочь нам научиться ценить простоту и наслаждаться жизнью, несмотря на внешние стремления и давление.

В философии Эпикура дружба играет ключевую роль. Он считал ее одной из важнейших составляющих счастливой жизни, сравнивая ее с "второй диетой". Согласно Эпикуру, друзья могут облегчить наши страхи, увеличить наше удовольствие и даже помочь нам в трудные времена.

В современном мире, где межличностные отношения становятся все более сложными и изменившимися, эта эпикуреистская идея о дружбе может быть весьма актуальной. Мы живем в эпоху социальных сетей, где "друзья" часто определяются количественно, а не качественно. Эпикуреизм может напомнить нам о важности глубоких, близких отношений, основанных на взаимном уважении и заботе.

Это не значит, что мы должны отказываться от широкого круга знакомств или от онлайн-общения, но мы можем стремиться к более глубоким и значимым отношениям. Это может означать инвестирование времени и энергии в отношения, которые

приносят нам удовольствие и поддержку, и поиск тех, кто разделяет наши ценности и интересы.

Важно отметить, что дружба в эпикурейском смысле включает в себя взаимность, заботу и уважение. Это не просто отношения, основанные на взаимной выгоде, но и на уважении к другому как индивидууму, собственному опыту и ценностям. В этом контексте, важно не просто иметь друзей, но и быть дружелюбным, показывая заботу и уважение к другим.

Эпикур учил, что самодостаточность является ключом к душевному спокойствию, ибо она освобождает от страха нищеты и бедности. Это не значит, что следует отказываться от общества и взаимодействия с другими людьми, но отметить важность умения обходиться своими силами и быть довольным тем, что у нас есть.

В современном обществе применение идеи самодостаточности может быть сложным, учитывая, насколько мы зависим от других во многих аспектах нашей жизни. Но это не означает, что самодостаточность не может быть ценной целью. Самодостаточность может означать умение удовлетворять свои базовые потребности, не полагаясь на других, или умение быть удовлетворенным и счастливым с тем, что у вас есть, а не всегда стремиться к большему и лучшему.

Самодостаточность также может принимать форму эмоциональной независимости, когда вы способны находить счастье и удовлетворение в себе, а не во внешних обстоятельствах или во взаимоотношениях с другими людьми. Это может означать умение управлять своими эмоциями, умение справляться со стрессом и трудностями, и умение быть счастливым в одиночку.

В целом, самодостаточность - это состояние, в котором вы не нуждаетесь в непрерывном подтверждении своей ценности от других людей или внешнего мира. Это состояние, в котором вы можете быть счастливы и удовлетворены своей жизнью такой, какая она есть.

Эпикур различал три типа желаний: естественные и необходимые (например, жажда и голод), естественные, но не необходимые

(например, желание лакомства вместо простой пищи) и ни естественные, ни необходимые (например, стремление к власти или богатству).

В современном обществе, которое часто создает искусственные потребности и желания через рекламу и социальные средства, эта классификация может помочь нам различать, что действительно важно для нашего благополучия, и что просто является продуктом нашей культуры или общества. Она может помочь нам увидеть, что многие из тех вещей, которые мы считаем необходимыми или желательными, на самом деле таковыми не являются, и могут даже вредить нашему благополучию, вызывая стресс, неудовлетворенность или ненужное потребление.

Мы можем стремиться удовлетворять наши естественные и необходимые желания, заботясь о своем здоровье и благополучии, и при этом быть осознанными по отношению к нашим естественным, но не необходимым желаниям, таким как потребление изысканной еды или стремление к роскошным благам. Мы также можем осознанно отказываться от тех желаний, которые не являются ни естественными, ни необходимыми, и которые часто вызывают нам страдания или беспокойство, таких как стремление к власти, богатству или идеальному образу тела.

В философии Эпикура смерть воспринимается как состояние полного отсутствия страдания. Эпикур утверждал, что "смерть, самое страшное из зол, ничего для нас не значит, потому что когда мы существуем, смерть еще нет, а когда приходит смерть, нас уже нет".

В современном обществе, которое часто боится смерти и считает ее чем-то исключительно негативным, эта концепция может помочь снизить страх и тревогу, связанные со смертью. Она подчеркивает, что смерть — это не страдание, а просто конец нашего существования. Это представление может помочь нам относиться к смерти как к нормальной и естественной части жизни, а не как к чему-то ужасному и непонятному.

Важно заметить, что это не означает игнорирование боли и горя, связанных с потерей близких, или отказ от попыток продлить

жизнь и улучшить здоровье. Это просто способ взглянуть на смерть, который может помочь нам жить более счастливой и спокойной жизнью, с меньшим страхом и тревогой по поводу нашего конечного исхода.

Применение эпикуреизма к современным глобальным проблемам может выглядеть следующим образом:

Климатические изменения: Эпикур учил о простоте и умеренности, что может быть применено к нашему отношению к окружающей среде. Принцип умеренности может направить нас на ограничение излишнего потребления и развитие устойчивых способов жизни. Он также напоминает нам, что настоящее удовольствие и счастье не обязательно связаны с постоянным материальным ростом и могут быть найдены в более устойчивых и экологически ответственных формах жизни.

Социальные неравенства: Учение Эпикура о дружбе и общности может помочь нам лучше увидеть и ценить всеобщность человеческого опыта и подчеркнуть важность социальной справедливости. Он напоминает нам, что настоящее счастье и благополучие зависят не только от нашего личного успеха, но и от благополучия нашего общества в целом. Это может мотивировать нас работать на снижение социальных неравенств и стремиться к более справедливому и равноправному обществу.

Военные конфликты: Эпикур призывал к избеганию страданий и приветствовал мирные сосуществования. Этот принцип может направить нас на решение конфликтов через дипломатию и мирные средства, а не через войну и насилие. Он также подчеркивает важность взаимного уважения и понимания, что может помочь нам справиться с напряжениями и недоразумениями, которые могут привести к конфликтам.

В целом, философия Эпикура может помочь нам справиться с многими из наших современных глобальных проблем, напоминая нам о важности простоты, умеренности, дружбы, мира и общего благополучия.

Эпикурейские принципы отлично согласуются с современными психологическими и нейро научными пониманиями счастья и удовольствия. Во-первых, нейро наука подтверждает, что

удовольствие и избегание страдания являются базовыми мотивационными принципами для всех живых существ. Это находит отражение в эпикурейском утверждении, что удовольствие является наивысшим благом.

Во-вторых, исследования в области позитивной психологии показывают, что наше счастье во многом зависит от качества наших социальных отношений, что поддерживает эпикурейское утверждение о ценности дружбы. Кроме того, эпикурейский принцип умеренности в удовольствиях также находит поддержку в современной психологии, которая подчеркивает, что зависимость от более интенсивных, но кратковременных источников удовольствия может привести к стрессу и неудовлетворенности.

Наконец, идея Эпикура о том, что счастье исходит из простых и естественных удовольствий, также отражает современные психологические исследования. Психологи отмечают, что простые вещи, такие как наслаждение природой, хорошей пищей или приятной компанией, могут приносить гораздо больше удовлетворения, чем стремление к материальным благам или социальному статусу.

Таким образом, эпикурейские принципы не только совместимы, но и получают подтверждение в современных психологических и нейро научных исследованиях счастья и удовольствия.

Эпикуреизм может серьезно изменить наше восприятие успеха и достижений. В современном обществе успех часто ассоциируется с материальными достижениями, такими как богатство, социальный статус и власть. Однако эпикуреизм предлагает другую перспективу.

Для Эпикура наивысшим благом было удовольствие, которое он определял как отсутствие физической боли и душевного беспокойства. В этом контексте успех может быть определен не как приобретение материальных благ, а как достижение состояния спокойствия и удовольствия. Это может включать удовлетворение базовых потребностей, укрепление дружеских связей и избегание ненужных страданий.

Это влияние эпикуреизма может привести к более

сбалансированному восприятию успеха, где достижения в личной жизни, умственном здоровье и межличностных отношениях признаются столь же важными, как и материальные достижения. Это также может помочь нам признать, что богатство и статус не всегда ведут к счастью, и что удовлетворение простых и естественных потребностей может быть более эффективным путем к благополучию.

Создание общества, которое больше ценит удовольствие и благополучие своих членов, нежели экономический рост и продуктивность, представляет собой сложную, но возможную задачу. Для ее реализации потребуются коренной пересмотр ценностей и приоритетов на всех уровнях общества – от индивидуального до государственного.

Прежде всего, индивидуумы должны сами изменить свое отношение к успеху, ценности и удовлетворению. Мы должны обучаться удовлетворяться простыми удовольствиями, а не постоянно стремиться к большему и лучшему. Это требует от нас учиться быть присутствующими в настоящем моменте, наслаждаться простыми вещами и ценить межличностные отношения.

Но индивидуальные изменения недостаточны. Необходимо также изменить социальные и экономические структуры. Нам нужно переосмыслить, как мы определяем и измеряем "успех" на уровне общества. Вместо того чтобы сосредоточиваться исключительно на экономическом росте и продуктивности, нам следует в большей степени учитывать качество жизни, благополучие и удовольствие граждан.

Для этого могут быть внедрены новые меры, такие как индекс благосостояния или счастья, которые оценивают уровень удовлетворенности жизнью, здоровье, образование и другие важные аспекты благополучия, вместо или в дополнение к традиционным экономическим показателям, таким как ВВП.

Наконец, правительства и политические системы должны начать ценить благополучие своих граждан. Это может включать перераспределение ресурсов для обеспечения базового благосостояния, например, через социальное обеспечение,

универсальный базовый доход или улучшенное здравоохранение и образование.

Однако стоит помнить, что такое изменение не будет легким и быстрым. Это требует фундаментального переосмысления наших ценностей и приоритетов как индивидуумов и общества в целом.

