

УДК 130.123;316.62

САМОПОЗНАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ: СОВЕТЫ ФИЛОСОФОВ И НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

А. В. РУБАНОВ¹⁾

¹⁾Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь

Представлена философская традиция понимания феномена самопознания и его роли в жизни человека. Раскрыта сущность самопознания, его основные методы, место в формировании самооценки и смысла жизни. Показаны конкретные способы целенаправленного овладения человеком своим сознанием, эмоциональным состоянием и поведением. Рассмотрено место самопознания в его воздействии на поведение и формирование народной мудрости, отразившейся в пословицах и поговорках.

Ключевые слова: самопознание; самооценка; смысл жизни; сознание; эмоциональное состояние; поведение; народная мудрость.

SELF-KNOWLEDGE AND BEHAVIOR: TIPS OF PHILOSOPHES AND PEOPLE'S WISDOM

A. V. RUBANAU^a

^aBelarusian State University, 4 Niezaliežnasci Avenue, Minsk 220030, Belarus

The philosophical tradition of understanding the phenomenon of self-knowledge and its role in human life is presented. The essence of self-knowledge, its basic methods, place in the formation of self-esteem and the meaning of life are revealed. Concrete methods of purposeful mastery of a person's own consciousness, emotional state and behavior are shown. The place of the self-knowledge in terms of it influence on behavior reflected in proverbs and sayings has been discussed.

Keywords: self-knowledge; self-esteem; meaning of life; consciousness; emotional condition; behavior; folk wisdom.

Образец цитирования:

Рубанов АВ. Самопознание и поведение: советы философов и народная мудрость. *Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология.* 2020;1:23–31.

For citation:

Rubanau AV. Self-knowledge and behavior: tips of philosophes and people's wisdom. *Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology.* 2020;1:23–31. Russian.

Автор:

Анатолий Владимирович Рубанов – доктор социологических наук, профессор; профессор кафедры социологии факультета философии и социальных наук.

Author:

Anatoly V. Rubanau, doctor of science (sociology), full professor; professor at the department of sociology, faculty of philosophy and social sciences.
rubanov.bsu@gmail.com

Авторство надписи «Познай самого себя» на стене древнегреческого храма Аполлона в Дельфах приписывается одному из семи древнегреческих мудрецов. Особое значение этой формуле придавал Сократ в своих философских размышлениях. Созвучную мысль мы встречаем у Гераклита: «Я искал самого себя» [1].

Что означает самопознание согласно представлениям древних мыслителей?

В первую очередь это выявление своих недостатков и ошибок. Такие мысли мы встречаем, в частности, у Конфуция («Совершенный человек все ищет в себе, ничтожный – в других» [2]) и Демокрита («Лучше изболтать собственные ошибки, чем чужие» [3]). Как лучше заниматься самопознанием? Ответ достаточно прост: находи достойные образцы, сравнивай себя с ними, учись у них. Конфуций по этому поводу говорит: «При виде достойного человека думай о том, чтобы сравняться с ним, а при виде недостойного исследуй самого себя (из опасения, как бы у тебя не было таких же недостатков)» [4]. У Сенеки встречаем: «Долог путь поучения, короток и успешен путь примеров» [5]. Далее он как бы в развитие этой мысли предлагает: «Выбери того, чья жизнь, и речь, и даже лицо, в котором отражается душа, тебе приятны; пусть он всегда будет у тебя перед глазами либо как хранитель, либо как пример» [6].

Раскрывая, если выразиться современным языком, технологию самопознания, Пифагор учит методичности: «Не закрывай глаз, когда хочешь спать, не разобравши всех своих поступков за прошедший день» [7]. По словам Аристотеля, «узнать самого себя – это и самое трудное... и самое радостное... но самих себя своими силами мы не можем видеть... при желании видеть свое лицо мы смотримся в зеркало, при желании познать самих себя мы можем познать себя, глядя на друга. Ведь друг, как мы говорим, это “второе я”. <...> Знать себя невозможно без помощи друга» [8].

На основе правдивых знаний о себе и следования положительным примерам должна формироваться самооценка, прежде всего самоуважение как ее позитивная основа. Пифагор подчеркивал: «Не делай ничего постыдного ни в присутствии других, ни втайне. Первым твоим законом должно быть уважение к себе самому» [7].

Основополагающий путь формирования положительной самооценки и овладения своим поведением – поиск, нахождение и реализация человеком смысла своей жизни. Многие известные мыслители в разные периоды истории отмечали первостепенную роль в поведении человека осмысленность им своего существования. Многообразные оттенки и значения смысла жизни представлены, например, в следующих высказываниях, относящихся к разным историческим временам: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него

ни один ветер не будет попутным» (Сенека) [9]; «Высший позор – ради жизни утратить смысл жизни» (Ювенал) [10]; «Горе людям, не знающим смысла своей жизни» (Б. Паскаль) [11]; «Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни» (Вольтер) [12]; «Пусть я не знаю смысла жизни, но искание смысла уже дает смысл жизни» (Н. А. Бердяев) [13]; «Отсутствие смысла в жизни играет критическую роль в этиологии невроза. В конечном счете невроз следует понимать как страдание души, не находящей своего смысла... Около трети моих случаев – это страдание не от какого-то клинически определенного невроза, а от бессмысленности и бесцельности собственной жизни» (К. Г. Юнг) [14].

В соответствии с главным принципом экзистенциализма, согласно которому «существование предшествует сущности», Ж.-П. Сартр отмечает, что «жизнь до того, как мы ее проживём, – ничто, но это от вас зависит придать ей смысл» [15]. В свою очередь, А. Камю как бы продолжает: «Я видел, как много людей умирает потому, что жизнь для них больше не стоила того, чтобы жить. Из этого я делаю вывод, что вопрос о смысле жизни – самый насущный» [16].

Смысл жизни – это то, что определяет предназначение человека и конечную цель его существования, придает цельность его жизненному пути. Личность формируется на основе ценностей, наиболее значимых и важных для нее: чаще всего это любимый человек, семья, дети, вера, профессиональная деятельность, здоровье, друзья, идейные убеждения и др.

Согласно логотерапии (от греч. *logos* – слово, понятие, учение; *therapeia* – забота, уход, лечение) В. Франкла, борьба за смысл жизни является основной движущей силой человека. Смысл жизни для каждого уникален, у любого индивида свое призвание. Поэтому, убежден В. Франкл, важен не смысл жизни вообще, а специфический смысл жизни данной личности в данный момент времени [17, с. 123]. Однако есть смыслы, которые присущи людям определенного общества. Есть смыслы, которые разделяются множеством людей на протяжении всей человеческой истории: они относятся, скорее, к человеческому положению в целом, а не к уникальным ситуациям. Смыслы не просто выражение самости человека, они больше, чем проекция самости. Это и есть то, что полагается ценностями [18, с. 288].

Смыслы, продолжает В. Франкл свои рассуждения, обнаруживаются, а не придумываются. Сущность существования – самотрансценденция. Быть человеком – значит быть направленным не на себя, а на что-то иное, значит превзойти себя. Существует три основных способа, благодаря которым человек может сделать свою жизнь осмысленной: первый путь – то, что он может создать, это творчество; второй – новые встречи и переживания, новый опыт; третий – нахождение смысла даже в самом тяжелом положении, в котором человек может оказаться [18, с. 300].

В. Франкл обратил особое внимание на необходимость преодоления нусогенных неврозов (от греч. *noos* – мысль, ум, разум; *genus* – род, происхождение), порождаемых утратой смысла жизни, ощущением ее пустоты и бесполезности, т. е. так называемым экзистенциальным вакуумом. Он обратил особое внимание на воскресные неврозы – «такой вид депрессии, которая охватывает многих при сознании недостатка содержания в своей жизни, когда обрывается натиск недельных занятий и становится очевидна пустота своего существования» [17, с. 258].

Самопознание – основа самооценки и действий по овладению своим разумом, эмоциями и в конечном счете поведением. Первичную роль разума в этом процессе можно проиллюстрировать словами Цицерона: «Каждый человек – отражение своего внутреннего мира. Как человек мыслит, такой он и есть (в жизни)» [19].

У древних мыслителей мы встречаем прямые указания на необходимые действия, чтобы овладеть содержанием своего сознания и ходом размышлений. Так, философы предлагают учиться мудрости, раскрывая различные аспекты самого процесса обучения, например, Демокрит: «Ни искусство, ни мудрость не могут быть достигнуты, если им не учиться» [20]. Конфуций уточняет: «Перед человеком к разуму три пути: путь размышления – это самый благородный; путь подражания – это самый легкий; путь личного опыта – самый тяжелый путь» [4]. У Лао-цзы читаем: «Лучшее знание – это незнание о том, что ты что-то знаешь» [21]. Цицерон напоминает: «Мудрость Сократа состояла в том, что он не думал, что знал то, чего не знал» [22]. Сенека считает, что «полезнее знать несколько мудрых правил, которые всегда могли бы служить тебе, чем выучиться многим вещам, для тебя бесполезным» [23]. Новое время открывает нам мысли Вольтера («Суди о человеке больше по его вопросам, чем по его ответам») [24] и И. Канта («Мыслить – значит говорить с самим собой, слышать себя самого») [25].

В разные исторические периоды мы встречаемся с сознанием того, что содержание сознания прямо влияет на настроение, общее духовное самочувствие. Например, римский стоик М. Аврелий писал, что «наша жизнь есть то, что мы думаем о ней» [26]. В XVI в. М. Монтень отметил, что «самым лучшим доказательством мудрости является непрерывно хорошее расположение духа» [27]. В XX в. Д. Карнеги советовал: «Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней»» [28].

Мыслители прошлого оставили ценные советы о том, как способствовать осмысленной организации умственной деятельности. Вот некоторые из них: «Пробуя на вкус, не думай о том, что считается вкусным» (Лао-цзы) [29]; «Более поздние мысли обычно бывают более разумными» (Цицерон) [30]; «Только дурак в своей жизни не меняет мнения»

(Конфуций) [31]; «Глуп тот человек, который остается всегда неизменным» (Вольтер) [32].

Не менее содержательно насыщенными и разнообразными являются рекомендации известных авторов по поводу того, что следует делать, чтобы научиться овладевать своим эмоциональным состоянием. Первая из них гласит: владейте своими эмоциями и используйте их с пользой для себя. Аристотель писал в этой связи: «Властвует над страстями не тот, кто совсем воздерживается от них, но тот, кто пользуется ими так, как управляют кораблем или конем, то есть направляют их туда, куда нужно и полезно» [33]. В другом случае он продолжал: «Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, – это дано не каждому» [34].

Вторая рекомендация: целенаправленно создавайте себе позитивное настроение. Сенека выразился кратко, но точно: «Несчастлив тот, кто счастливым себя не считает» [35]. В XX в. данную позицию повторил Д. Карнеги: «Думайте и ведите себя жизнерадостно и вы почувствуете себя жизнерадостным»; «Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!» [28].

Следующий необходимый шаг в овладении эмоциями – сознательный уход от негативного эмоционального состояния, чувства неудовлетворенности жизнью. Вот примеры высказываний о подобном подходе: «Один из самых полезных жизненных навыков – это умение быстро забывать все плохое: не заикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу... Не стоит тащить разный хлам в свою душу» (Будда) [36]; «Страшно не то, что вас обманули или обокрали, страшно, что вы постоянно помните об этом» (Конфуций) [2]; «Будем наслаждаться своим уделом, не прибегая к сравнениям, – никогда не будет счастлив тот, кого мучит вид большего счастья... Когда тебе придет в голову, сколько людей идет впереди тебя, подумай, сколько их следует сзади» (Сенека) [37]; «Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит» (М. Монтень) [38].

Нужно ценить то, что имеешь, чтобы всегда быть в хорошем расположении духа, – тогда ты не допустишь неприятных переживаний из-за того, чего у тебя нет. Эпикур верно заметил: «Не порти впечатление от того, что имеешь, желая того, чего у тебя нет. Помни о том, что когда-то ты лишь только надеялся получить то, чем обладаешь сейчас» [39]. Спустя много столетий ему вторит И. Кант: «Дайте человеку все, чего он желает, и в ту же минуту он почувствует, что это все не есть все» [40].

Столь же важно сдерживать проявление своих негативных эмоций. Аргументы в подтверждение и развитие этого тезиса также весьма разнообразны:

«Ты будешь наказан не за свой гнев; ты будешь наказан своим гневом» (Будда) [41]; «Во время гнева не должно ни говорить, ни действовать» (Пифагор) [42]; «Когда гнев или какой-либо иной подобного рода аффект овладевает индивидом, решение последнего неминуемо становится негодным» (Аристотель) [34]; «Глупо рвать на себе волосы от горя, как будто горе уменьшится, если ваша голова станет лысой» (Цицерон) [43]; «Завистливый человек причиняет огорчение самому себе, словно своему врагу» (Демокрит) [44]; «Всякая злость происходит от бессилия» (Ж.-Ж. Руссо) [45]; «Зависть – яд для сердца» (Вольтер) [46].

Одновременно важно уходить от постороннего негативного эмоционального влияния. Лао-цзы убежден: «Ваши управляет тот, кто вас злит» [47]. Применительно к современному времени уместно вспомнить высказывание Д. Карнеги: «Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Поступайте как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых вы не любите» [28]. И еще один важный совет: необходимо осознанно использовать некоторые эмоциональные состояния в целях самовоспитания. Речь идет прежде всего о чувствах стыда и вины. О первом из них Демокрит говорил: «Если даже ты наедине с собой, не говори и не делай ничего дурного. Учись гораздо более стыдиться самого себя, чем других» [44]. О вине, которая ассоциируется с совестью, поучительное высказывание оставил Цицерон: «Велико могущество совести: оно дает одинаково чувствовать, отнимая у невинного всякую боязнь и беспрестанно рисуя воображению виновника все заслуженные им наказания» [48].

Важнейший элемент самовоздействия – овладение своим поведением. Сошлемся в очередной раз на древних мудрецов: «Умеющий управлять другими силен, но умеющий владеть собой еще сильнее» (Лао-цзы) [29], «Сильнее всех – владеющий собою» (Сенека) [49] и «Превосходно, если мы сами в состоянии управлять собой» (Цицерон) [50].

Как работает механизм регуляции поведения?

Во-первых, самоопределяйтесь в жизни, выбирайте свой жизненный путь самостоятельно. Конфуций учил: «Живи так, как хочешь ты, а не как ожидают от тебя другие. Неважно, оправдаешь ты их ожидания или нет, умирать ты будешь без них. И свои победы одержишь сам!» [51].

Во-вторых, достигайте задуманной цели, будьте целеустремленными, проявляйте настойчивость, преодолевайте препятствия, возникающие на вашем жизненном пути: «Кто хочет – ищет способ, кто не хочет – ищет причину» (Сократ) [52]; «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное бездействие» (Аристотель) [53]; «Человек должен научиться подчиняться самому себе и повиноваться своим решениям» (Цицерон) [54]; «Никогда не бывает великих дел без великих препятствий» (Вольтер) [55]; «Когда

решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего решения и отбросьте все беспокойство по поводу результата» (Д. Карнеги) [28].

В-третьих, начиная действовать, будьте уверены в себе, своих силах и способностях: «Тот может, кто думает, что может» (Будда) [56].

В-четвертых, стремитесь к самосовершенствованию – тогда вы достигнете желаемого: «Надежда выздороветь – половина выздоровления» (Вольтер) [57]; «Человеку недостаточно познать самого себя, нужно найти также способ, с помощью которого он сможет разумно показать, проявить себя и, в конце концов, изменить себя и сформировать» (Ф. Бэкон) [58].

В-пятых, не упорствуйте в своих ошибках: «Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, несвойственно упорствовать в ошибке» (Аристотель) [34].

В-шестых, соотносите поставленные цели со своими возможностями: «Лучший результат, который может выбрать для себя человек, – добиваться самого высокого результата, на который способен» (Аристотель) [59]; «Всем желаниям следует предъявлять такой вопрос: что будет со мной, если исполнится то, чего я ищу вследствие желания, и если не исполнится?» (Эпикур) [60]; «Там, где ты ничего не можешь, там ты ничего не должен хотеть» (Сенека) [61].

В-седьмых, выбирайте правильную тактику действий, а для этого следуйте совету Аристотеля: «Благо везде и повсюду зависит от соблюдения двух условий: правильного установления конечных целей и отыскания соответствующих средств, ведущих к конечной цели» [33].

Сенека особо подчеркивал: «Образование людей должно было начинаться с пословиц и кончиться мыслями» [62]. Пословицы и поговорки, будучи краткими афористическими высказываниями на разные жизненные темы и сюжеты, возникли из практического опыта многих поколений. Утверждая или отрицая что-либо в форме императива, предлагая определенные способы действия и оценки ситуации, они учат человека азбучным истинам жизни и поведения. Их доходчивость помогает людям разбираться в сложных ситуациях и принимать правильные решения. Очевидность и убедительность народной мудрости становится для многих источником жизненной энергии и эффективного действия. Регулирующая функция этих фраз проявляется на самых разных этапах развертывания человеческой деятельности и состоит в обучении способам действия, сообразным той или иной ситуации.

Прежде всего пословицы и поговорки предостерегают от пассивности и иницируют начало действия (под лежащий камень вода не течет; что посеешь, то и пожнешь; на Бога надейся, а сам не плошай; попытка не пытка; волка ноги кормят; начало – половина всего; и хочется, и колется). Они оправдывают риск, несколько завышенные притязания, часто сопутствующие началу деятельности, отчасти ума-

ляют последствия возможных неприятностей (чем черт не шутит; чему быть, того не миновать; лиха беда начало; где наше не пропадало; риск – благородное дело; пан или пропал), поощряют действие, даже если оно несколько запоздало (лучше поздно, чем никогда), поддерживают при первых неудачах (первый блин всегда комом). Но и они же предостерегают от непродуманных и неадекватных действий (от добра добра не ищут; выше головы не прыгнешь; игра не стоит свеч; что имеем не храним, потерявши плачем; что посеешь, то и пожнешь; как аукнется, так и откликнется; лучше синица в руке, чем журавль в небе; не суй нос не в свои дела; дурная голова ногам покоя не дает; кто сеет ветер, пожинает бурю; каждому овощу свое время).

Одна часть устойчивых выражений направлена на формирование необходимых навыков действия (взялся за гуж, не говори, что не дюж; назвался груздем, полезай в кузов; век живи, век учи; бережного Бог бережет; волков бояться, в лес не ходить; учи на ошибках других; слезами горю не поможешь; своя ноша не тянет; ни рыба ни мясо). Другие знакомят с оптимальной тактикой действий (капля камень точит; готовь телегу зимой, а сани летом; куй железо, пока горячо; клин клином вышибают; лбом стену не прошибешь; поспешишь – людей насмешишь; в чужой монастырь со своим уставом не ходят; семь раз примерь, один отрежь; доверяй, но проверяй; знай край, да не падай; на безрыбье и рак рыба; утро вечера мудренее; одним выстрелом двух зайцев убить; из двух зол выбирают наименьшее; все в свое время; яйца курицу не учат; один в поле не воин; подальше положишь, поближе возьмешь; ласковый теленок двух маток сосет; меньше слов, а больше дела; не пускают в дверь, лезь через окно; искать проблемы на ровном месте).

Пословицы отражают адекватную реакцию на неожиданные события и повороты жизненного пути, предостерегают от их поспешной оценки (нет худа без добра; не знаешь, где найдешь, где потеряешь; утопающий за соломинку цепляется; чем выше летаешь, тем больше падать).

Также в них объясняются и оцениваются межличностные отношения (старый друг лучше новых двух; конь узнается при горе, а друг при беде; не с богатством жить, а с человеком; нашла коса на камень; свои люди – сочтемся; долг платежом красен; рука руку моет; яблоко от яблони не далеко падает; два сапога пара; рыбак рыбака видит издалека; ворон ворону глаз не выклюет).

Народные изречения предостерегают от торопливости, призывают доводить начатое дело до полного завершения (цыплят по осени считают; не говори гоп, пока не перепрыгнешь; бабушка надвое сказала; конец – делу венец; сделал дело – гуляй смело), помогают переносить трудности, смягчают неудачи и тяжесть положения, утешают в горе (Бог дал, Бог и взял; беда не ходит одна; от судьбы не уйдешь; стерпится – слюбится; в тесноте, да не в обиде; свет не без добрых людей; стыд не дым, глаза не выест; все перемелется, мука будет; на грех мастера нет; везде хорошо, где нас нет; в чужих руках ломоть велик; раз на раз не приходится), дают позитивную оценку человека, укрепляют веру в себя (прошел сквозь огонь, воду и медные трубы; и мы не лыком шиты; стреляного воробья на мякине не проведешь).

Есть среди подобных высказываний и такие, в которых отображены определенные социально-психологические феномены поведения: где мед, там и мухи; было бы болото, а черти найдутся; дурные примеры заразительны; добрая слава лежит, а худая бежит; шила в мешке не утаишь; аппетит приходит во время еды; бездна бездну призывает; была бы спина, а вина найдется; голод не тетка; с волками жить, по-волчьи выть; каков поп, таков и приход; у семи нянек дитя без глазу; сколько веревочке не виться, а конец будет; одна паршивая овца все стадо портит; сытый голодного не разумеет; всякий кулик свое болото хвалит и др.

Подводя некоторые итоги, отметим, что в современной научной и научно-популярной литературе в связи с обсуждением процесса самопознания обычно говорят о самонаблюдении, самоанализе, самомоделировании, а по поводу самовоспитания – о самообязательстве, самоотчете, самоорганизации личной жизни и профессиональной деятельности, самопоощрении, самонаказании, использовании различных методик управления эмоциональным состоянием и т. п. Безусловно, названные и другие методы востребованы и имеют положительный практический эффект, однако арсенал средств самопознания и самовоздействия, доставшийся нам от великих мыслителей прошлого и накопленный в народном сознании, намного многограннее. Там мы встречаем многочисленные советы по поводу того, насколько важно заниматься самопознанием, как именно это делать, какова при этом роль поиска смысла жизни, какими конкретными способами можно овладеть своим сознанием, управлять эмоциональным состоянием и поведением. Прислушаемся к этим советам.

Библиографические ссылки

1. Знаменитые цитаты Гераклита Эфесского [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_geraklit_3.html.
2. Известные афоризмы и высказывания Конфуция [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_8.html?ad.
3. Цитаты и афоризмы Демокрита [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://citaty.su/aforizmy-i-citaty-demokrita>.

4. Известные цитаты Конфуция [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_7.html?ad.
5. Знаменитые афоризмы и высказывания Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_4.html?ad.
6. Знаменитые цитаты Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_3.html?ad.
7. Знаменитые цитаты Пифагора Самосского [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_pifagor_3.html?ad.
8. Цитаты Аристотеля со смыслом [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_11.html?ad.
9. Цитаты. Сенека [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1369.htm>.
10. Цитаты. Ювенал [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1459.htm>.
11. Цитаты. Паскаль Б. [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1058.htm>.
12. Изречения Вольтера со смыслом [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_14.html?ad.
13. Цитаты. Бердяев Н. А. [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1293.htm>.
14. Цитаты. Юнг К. Г. [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1222.htm>.
15. Цитаты. Сартр Ж.-П. [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1183.htm>.
16. Цитаты. Камю А. [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <http://cpsy.ru/cit1012.htm>.
17. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия. В: Гиппенрейтер ЮБ, Пузырей АА, редакторы. *Психология личности*. Москва: Издательство Московского университета; 1982. с. 118–126.
18. Франкл В. *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс; 1990. 368 с.
19. Известные афоризмы и высказывания Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_8.html?ad.
20. Знаменитые высказывания и афоризмы Демокрита [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_demokrit_5.html?ad.
21. Знаменитые афоризмы и высказывания Лао-цзы [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi_4.html?ad.
22. Мудрые афоризмы и высказывания Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_16.html?lu.
23. Мудрые афоризмы и высказывания Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_16.html?ad.
24. Афоризмы и высказывания Вольтера со смыслом [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_12.html?ad.
25. Знаменитые афоризмы и высказывания Иммануила Канта [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_immanuel_kant_4.html?ad.
26. 10 максим из «Размышлений» Марка Аврелия [Интернет]. 2018 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://eksmo.ru/interview/10-maksim-iz-razmyshleniy-marka-avreliya-ID5728423/>.
27. Цитаты известных личностей [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://ru.citaty.net/tsitaty/631607-mishel-de-monten-samym-luchshim-dokazatelstvom-mudrosti-iaavljaetsia-nep/>.
28. Карнеги Д. *Как перестать беспокоиться и начать жить* [Интернет]. [Б. м.]: Попурри; 2007 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://www.litmir.me/br/?b=13240&p=1>.
29. Знаменитые изречения Лао-цзы [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi_6.html?ad.
30. Высказывания, афоризмы и цитаты Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron.html?ad.
31. Известные высказывания и афоризмы Конфуция [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_9.html?ad.
32. Знаменитые цитаты Вольтера [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_3.html?ad.
33. Высказывания, афоризмы и цитаты Аристотеля [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel.html?ad.
34. Знаменитые афоризмы и высказывания Аристотеля [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_4.html?ad.
35. Высказывания и афоризмы Сенеки со смыслом [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_13.html?ad.
36. Цитаты известных личностей [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://ru.citaty.net/tsitaty/629605-siddkhartkha-gautama-budda-odin-iz-samykh-poleznykh-zhiznennykh-navykov-eto-ume/>.
37. Высказывания, афоризмы и цитаты Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka.html?ad.
38. Цитаты известных личностей [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://ru.citaty.net/tsitaty/464309-mishel-de-monten-chelovek-stradaet-ne-stolko-ot-togo-chto-proiskhodi/>.
39. Изречения Эпикура [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_epikur_2.html?ad.
40. Изречения Иммануила Канта [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_immanuel_kant_2.html?ad.
41. Цитаты известных личностей [Интернет; процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://ru.citaty.net/tsitaty/643250-siddkhartkha-gautama-budda-ty-budesh-nakazan-ne-za-svoi-gnev-ty-budesh-nakaz/>.

42. Высказывания, афоризмы и цитаты Пифагора Самосского [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_pifagor.html?ad.
43. Знаменитые цитаты Марка Туллия Цицерона Самосского [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_3.html?ad.
44. Изречения Демокрита [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_demokrit_2.html?ad.
45. Изречения Жана-Жака Руссо [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_russo_2.html?ad.
46. Знаменитые афоризмы и высказывания Вольтера [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_4.html?ad.
47. Высказывания, афоризмы и цитаты Лао-цзы [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi.html?ad.
48. Изречения Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_2.html?ad.
49. Мудрые изречения Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_18.html?ad.
50. Мудрые высказывания и афоризмы Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_17.html?ad.
51. Знаменитые афоризмы и высказывания Конфуция [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_4.html?ad.
52. Знаменитые цитаты Сократа [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_sokrat_3.html?ad.
53. Известные цитаты Аристотеля [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_7.html?ad.
54. Философские изречения Марка Туллия Цицерона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_22.html?ad.
55. Известные высказывания и афоризмы Вольтера [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_9.html?ad.
56. Цитаты известных людей. Сиддхартха Гаутама (Будда) [Интернет]. 2016–2019 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: <https://city.info/man/siddhartha-gautama-budda>.
57. Известные афоризмы и высказывания Вольтера [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_8.html?ad.
58. Известные изречения Фрэнсиса Бэкона [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_frensis_bekon_10.html?ad.
59. Знаменитые высказывания и афоризмы Аристотеля [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_5.html?ad.
60. Высказывания, афоризмы и цитаты Эпикура [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_epikur.html?ad.
61. Философские афоризмы и высказывания Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_20.html?ad.
62. Мудрые цитаты и афоризмы Сенеки [Интернет]. 2007–2017 [процитировано 3 мая 2019 г.]. Доступно по: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_15.html?ad.

References

1. Famous quotes of Heraclitus of Ephesus [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_geraklit_3.html. Russian.
2. Famous aphorisms and sayings of Confucius [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_8.html?ad. Russian.
3. Quotes and aphorisms Democritus [Internet; cited 2019 May 3]. Available from: <http://city.su/aforizmy-i-city-demokrita>. Russian.
4. Famous Confucius quotes [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_7.html?ad. Russian.
5. Seneca's famous aphorisms and sayings [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_4.html?ad. Russian.
6. Seneca's famous quotes [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_3.html?ad. Russian.
7. Famous quotes of Pythagoras of Samos [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_pifagor_3.html?ad. Russian.
8. Aristotle quotes with meaning [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_11.html?ad. Russian.
9. Quotes. Seneca [Internet; cited 2019 May 3]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1369.htm>. Russian.
10. Quotes. Juvenalis [Internet; cited 2019 May 3]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1459.htm>. Russian.
11. Quotes. Pascal B. [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1058.htm>. Russian.
12. Voltaire's sayings with meaning [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 1]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_14.html?ad. Russian.
13. Quotes. Berdyaev N. A. [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1293.htm>. Russian.

14. Quotes. Jung C. G. [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1222.htm>. Russian.
15. Quotes. Sartre J.-P. [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1183.htm>. Russian.
16. Quotes. Camus A. [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <http://cpsy.ru/cit1012.htm>. Russian.
17. Frankl V. [Search for the meaning of life and speech therapy]. In: Gippenreiter YuB, Puzyrei AA, editors. *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality]. Moscow: Moscow University Press; 1982. p. 118–126. Russian.
18. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow: Progress; 1990. 368 p. Russian.
19. Famous aphorisms and sayings of Marcus Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_8.html?ad. Russian.
20. Famous sayings and aphorisms of Democritus [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_demokrit_5.html?ad. Russian.
21. Statements, aphorisms and quotes from Laozi [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi_4.html?ad. Russian.
22. Wise aphorisms and sayings of Marcus Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_16.html?lu. Russian.
23. Wise aphorisms and sayings of Seneca [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_16.html?ad. Russian.
24. Voltaire aphorisms and sayings with meaning [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_12.html?ad. Russian.
25. The famous aphorisms and sayings of Immanuel Kant [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_immanuil_kant_4.html?ad. Russian.
26. 10 maxims from «Reflections» by Marcus Aurelius. [Internet]. 2018 [cited 2019 May 3]. Available from: <https://eksmo.ru/interview/10-maksim-iz-razmyshleniy-marka-avreliya-ID5728423/>. Russian.
27. Quotes of famous personalities [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <https://ru.cityat.net/tsitaty/631607-mishel-de-monten-samym-luchshim-dokazatelstvom-mudrosti-iaviaetsia-nep/>. Russian.
28. Carnegie D. How to stop worrying and start living [Internet]. [S. l.]: Popurri; 2007 [cited 2019 May 3]. Available from: <https://www.litmir.me/br/?b=13240&p=1>. Russian.
29. The famous sayings of Laozi [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi_6.html?ad. Russian.
30. Statements, aphorisms and quotes of Marcus Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron.html?ad. Russian.
31. Famous sayings and aphorisms of Confucius [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_9.html?ad. Russian.
32. Voltaire's famous quotes [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_3.html?ad. Russian.
33. Sayings, aphorisms and quotes by Aristotle [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel.html?ad. Russian.
34. Aristotle's famous aphorisms and sayings [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_4.html?ad. Russian.
35. Seneca's sayings and aphorisms with meaning [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_13.html?ad. Russian.
36. Quotes of famous personalities [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <https://ru.cityat.net/tsitaty/629605-sid-dkhartkha-gautama-budda-odin-iz-samykh-poleznykh-zhiznennykh-navykov-eto-ume/>. Russian.
37. Seneca's statements, aphorisms and quotes [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka.html?ad. Russian.
38. Quotes of famous personalities [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <https://ru.cityat.net/tsitaty/464309-mishel-de-monten-chelovek-stradaet-ne-stolko-ot-togo-chto-proiskhodit/>. Russian.
39. Sayings of Epicurus [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_epikur_2.html?ad. Russian.
40. Sayings of Immanuel Kant [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_immanuil_kant_2.html?ad. Russian.
41. Quotes of famous personalities [Internet; cited 2019 May 1]. Available from: <https://ru.cityat.net/tsitaty/643250-sid-dkhartkha-gautama-budda-ty-budesh-nakazan-ne-za-svoi-gnev-ty-budesh-nakaz/>. Russian.
42. Statements, aphorisms and quotes of Pythagoras of Samos [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_pifagor.html?ad. Russian.
43. Famous quotes by Mark Tullius Cicero of Samos [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_3.html?ad. Russian.
44. Sayings of Democritus [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_demokrit_2.html?ad. Russian.
45. Sayings of Jean-Jacques Rousseau [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_demokrit_2.html?ad. Russian.
46. Voltaire's famous aphorisms and sayings [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_4.html?ad. Russian.
47. Statements, aphorisms and quotes Laozi [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_lao_czi.html?ad. Russian.
48. Sayings of Mark Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_2.html?ad. Russian.
49. The wise sayings of Seneca [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_18.html?ad. Russian.

50. Wise sayings and aphorisms by Mark Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_17.html?ad. Russian.
51. Famous aphorisms and sayings of Confucius [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_konfuciy_4.html?ad. Russian.
52. Famous quotes from Socrates [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_sokrat_3.html?ad. Russian.
53. Aristotle's famous quotes [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_7.html?ad. Russian.
54. Philosophical sayings of Mark Tullius Cicero [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_mark_ciceron_22.html?ad. Russian.
55. Famous sayings and aphorisms of Voltaire [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_9.html?ad. Russian.
56. Quotes of famous people. Siddhartha Gautama (Buddha) [Internet]. 2016–2019 [cited 2019 May 3]. Available from: <https://citaty.info/man/siddhartha-gautama-budda>. Russian.
57. Famous aphorisms and sayings of Voltaire [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_volter_8.html?ad. Russian.
58. Famous sayings of Francis Bacon [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_frensis_bekon_10.html?ad. Russian.
59. Aristotle's famous sayings and aphorisms [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_aristotel_5.html?ad. Russian.
60. Statements, aphorisms and quotes by Epicurus [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_epikur.html?ad. Russian.
61. Seneca's philosophical aphorisms and sayings [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_20.html?ad. Russian.
62. Seneca's wise quotes and aphorisms [Internet]. 2007–2017 [cited 2019 May 3]. Available from: http://www.wisdoms.one/aforizmi_seneka_15.html?ad. Russian.

*Статья поступила в редколлегию 23.12.2019.
Received by editorial board 23.12.2019.*