

1

ГЛАВА

Искусство жить в счастливом настоящем

Самый счастливый человек тот, кто всегда
пребывает в настоящем.

П. Коэльо

1.1. Полнота настоящего счастья¹

Человек счастлив ровно настолько, насколько
он способен это понять.

Р. Эмерсон



Счастье, по мнению классиков, это...

- ◆ Классики говорят, что *счастье* — это:
 - душевный мир (Сократ);
 - полное наслаждение (Эпикур);
 - интеллектуальная любовь к Богу (Спиноза);
 - безупречная нравственность (Сенека);

¹ Подробнее о других аспектах умения жить в «Счастливом настоящем» см.: Бейкер Д. Что знают счастливые люди. — Мн., 2006; Васютин А. М., Джексон А. Наука радости. — М., 2003; Десять секретов счастья. — Киев, 2003; Панкратов В. Н. Психология счастья. — М., 2005; Сытин Г. И. Радость жизни. — М., 2004 и др.

- совершенный внутренний разум (Авиценна);
- благородство и добродетельность (Антисфен);
- особое блаженство души (Демокрит);
- полная удовлетворенность жизнью (Тэнкай);
- истинная любовь (апостол Павел);
- предпочтение лучшего (Аристотель);
- подчинение законам разума (Гераклит);
- всестороннее блаженство (Пиррон);
- добродетельность души (Пифагор);
- власть над собственными мыслями (Декарт);
- поиск самого себя (Гегель);
- внутренняя свобода (Кант).

- ◆ Невольно напрашивается здесь мысль о том, что *каков человек, таково и его счастье!*



Счастье очень индивидуально и конкретно-лично

- ◆ Поймите, что счастье гораздо лучше осознать самому, чем пользоваться чужим мнением.
- ◆ Человек счастлив ровно настолько, насколько он способен это понять.
- ◆ Исследования подтверждают, что чем умнее человек, тем больше он ценит сиюминутное счастье.
- ◆ Более того, для умного человека неожиданное осознание собственного счастья — великое и очень приятное открытие.
- ◆ В конце концов, более счастлив тот, кто понимает, что он счастлив.



Обыкновенное, именно обыкновенное, и повседневное счастье доступно каждому

- ◆ Это верно потому, что счастье — это то, чем мы обладаем, а не отнюдь не то, на что мы претендуем.



Счастье уже находится в Вас, найдите его в себе

- ◆ Когда Вы поймёте, что одновременно знаете, хотите и можете, будьте уверены, что Ваше счастье уже где-то близко, может быть, уже рядом с Вами или частично уже в Вас самих.



Счастье приходит исключительно изнутри

- ◆ Ни один человек не может сделать счастливым другого, потому что счастье приходит изнутри.



- ◆ Ожидая счастья извне, человек находится в зависимости от этого внешнего источника. Сам этот внешний источник (чаще всего человек) не даёт обещанного счастья, а ожидающий чувствует себя жертвой, обделенным и несчастным, то есть не получившим то, на что был настроен.
- ◆ Важно понять — то, что приходит извне, должно прибавляться к тому, что уже есть у Вас, а не восполнять то, чего недостает.



Счастье, другими словами, — это...

- ◆ Если мы попробуем сказать другими словами о том, что такое счастье, то можно его определить так: *счастье* — это:
 - особая концентрированная радость;
 - когда достигаешь максимальных возможностей и пользуешься ими сдержанно и спокойно;
 - когда все, что ты ешь, кажется по-особому вкусным;
 - когда думаешь о том, о чём хочешь, и говоришь о том, о чём думаешь;
 - когда делаешь радостными и счастливыми других;
 - когда по-настоящему умеешь довольствоваться малым;
 - когда испытываешь полноценную радость в единообразии повседневных привычек;
 - когда постепенно самосовершенствуешься и растешь;
 - когда имеешь полноценный достаток в собственном доме;
 - когда имеешь цель, осознавая, что приблизиться к ней можно, руководствуясь лишь позитивными намерениями и чистыми помыслами;
 - особое радостное чувство, которое охватывает нас при приятном времяпрепровождении или «любовном трепете»;
 - значительно больше, чем просто приятные чувства;
 - безмятежность, которая овладевает нами, когда мы находимся в истинном согласии с самим собой;
 - чувство спокойствия, которое наполняет нас, когда решаются наши финансовые проблемы;
 - страстная движущая сила, обеспечивающая достижение значительных целей, и чувство удовлетворения, которое наступает при их достижении;
 - всеобъемлющее искрящееся чувство, что всё хорошо и жизнь прекрасна.
- ◆ Истинное счастье похоже на «Святой Дух»: мало кто видел его воочию, но все без исключения общались с ним, получая при этом радость, спокойствие, настоящее блаженство и умиротворение.
- ◆ Как видим, понятие счастья включает в себя самые различные типы положительных эмоций. Подводя итог перечисленным выше подходам

к определению счастья, можно с уверенностью констатировать, что счастье (с точки зрения практической психологии) — это такое психологическое состояние человека, при котором человек большую часть времени (а если точнее — «здесь и сейчас») испытывает положительные эмоции, чувства и переживания.



Основные слагаемые счастья

- ◆ Содержание счастья как особого психологического состояния составляют определённые положительные, так называемые счастливые, эмоционально-чувственные переживания. Условно их можно разделить на:
 - 1) *внутренние*, отражающие внутренний индивидуально-личностный мир человека;
 - 2) *внешние* — своего рода социальные эмоционально-чувственные состояния, возникающие в процессе общения человека с окружающими людьми.
- ◆ К первой группе, то есть *внутренних* счастливых переживаний, относятся:
 - блаженство;
 - вдохновение;
 - восторг;
 - воодушевление;
 - долготерпение;
 - душевность;
 - изумление;
 - жизнелюбие;
 - ликование;
 - любовь;
 - мечтательность;
 - оживлённость;
 - окрылённость;
 - оптимизм;
 - самоуважение;
 - сдержанность;
 - сердечность;
 - сострадание;
 - радость;
 - радушие;
 - растроганность;
 - приподнятость;
 - терпеливость;

- терпимость;
- уверенность;
- уравновешенность и др.

◆ Ко второй группе — *внешних*, то есть социальных эмоционально-чувственных переживаний, — относятся:

- бескорыстие;
- благожелательность;
- восхищение;
- выдержанность;
- доброжелательность;
- добродушие;
- доверие;
- дружелюбие;
- заботливость;
- отзывчивость;
- открытость;
- симпатия;
- скромность;
- совестливость;
- соболезнование;
- сопереживание;
- сострадание;
- сочувствие;
- справедливость;
- преданность;
- приветливость;
- прощение;
- уважительность;
- честность;
- щедрость и др.

◆ Богатейший спектр счастливых эмоционально-чувственных переживаний также можно классифицировать и по другим основаниям.

1. **Альтруистические** (связанные с оказанием помощи и содействия окружающим людям). Это такие психические состояния, как:

- ~ заботливость;
- ~ чуткость;
- ~ нежность;
- ~ сочувствие;
- ~ добродушие;
- ~ благодарность;

- ~ доверительность;
- ~ доброжелательность;
- ~ дружелюбие;
- ~ привязанность;
- ~ уважительность;
- ~ отзывчивость;
- ~ бескорыстие и др.

2. **Морально-этические** (отражающие морально-нравственные и этические взаимоотношения с людьми). К таковым счастливым состояниям относятся:

- ~ справедливость;
- ~ тактичность;
- ~ человечность;
- ~ преданность;
- ~ раскаяние;
- ~ скромность;
- ~ честность;
- ~ искренность и др.

3. **Практические** (отражающие успешность, завершенность в той или иной деятельности). Это в первую очередь:

- ~ восторженность;
- ~ увлечённость;
- ~ восхищение;
- ~ ликование;
- ~ энергичность;
- ~ оптимистичность;
- ~ уверенность;
- ~ целеустремлённость и др.

4. **Гедонистические** (связанные с получением *истинного* удовлетворения). К таким относятся следующие виды эмоционального состояния:

- ~ радость;
- ~ блаженство;
- ~ весёлость;
- ~ окрылённость;
- ~ жизнерадостность;
- ~ умиление и др.

5. **Эстетические** (отражающие мир красоты и гармонии). Это такие переживания, как:

- ~ изумление;
- ~ возвышенность;
- ~ восторженность и др.