

# 1

## ГЛАВА

# Искусство жить в счастливом настоящем

Самый счастливый человек тот, кто всегда пребывает в настоящем.

П. Коэльо

## 1.1. Полнота настоящего счастья<sup>1</sup>

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);

<sup>1</sup> 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-личностно**

- ◆ 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.

## 10 □ Счастье быть собой

- ◆ 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 единобразии 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;
  - радужие;
  - растроганность;
  - приподнятость;
  - терпеливость;

## 12 □ Счастье быть собой

- 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.