

Энтони БЭЙКЕР

# ПСИХОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ



Энтони Бэйкер

**Психология счастья**

«АБ Паблишинг Трейд»

2013

## **Бэйкер Э.**

Психология счастья / Э. Бэйкер — «АБ Пабблишинг Трейд», 2013

По сути, мы сами нередко мешаем себе жить. Хотя и обвиняем в отсутствии счастья весь окружающий мир. И при этом каждый из нас очень хочет быть счастливым, успешным, реализованным. В этой книге мы рассмотрим понятие счастья и пути достижения этого таинственного состояния. С нашей помощью вы научитесь быть счастливыми здесь и сейчас и удивитесь, насколько изменится ваша жизнь в лучшую сторону. Мы предлагаем вам только реальные советы и действенные рецепты по достижению успеха, процветания и счастья. Книга будет полезной и интересной тем, кто не удовлетворен своей работой, личной жизнью, окружающим миром, настроением, здоровьем, детьми, финансовой стороной жизни, то есть практически каждому из нас.

© Бэйкер Э., 2013

© АБ Пабблишинг Трейд, 2013

# Содержание

Глава 1	5
1.1. А есть ли счастье?	5
1.2. Счастье для всех свое? О счастье и его определениях в трудах исследователей	6
1.3. Талант или опыт? (насколько можно «воспитать» в себе счастье)	8
1.4. Парадоксы счастья: далеко не всегда, достигнув поставленной цели, мы испытываем счастье. Почему же так?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Энтони Бэйкер**

## **Психология счастья**

### **Глава 1**

#### **Что же такое счастье?**

##### **1.1. А есть ли счастье?**

Счастье – понятие странное и в чем-то, пожалуй, смутное. Все мы стремимся к счастью. Причем большинство слабо себе представляет, что же это такое. И почему, когда сбываются самые смелые наши мечты, мы не можем назвать себя счастливыми. А порой в самый обычный день испытываем чувство полнейшего удовлетворения от жизни, и, казалось бы, большего нам не нужно. Почему же так происходит? Что вкладывают люди в понятие счастья? Давайте разбираться.

## 1.2. Счастье для всех свое? О счастье и его определениях в трудах исследователей

Счастье – в какой-то мере цель всего человечества и каждого конкретного человека. Вы видели хоть одного гомо сапиенса, который бы заявил, что мечтает быть несчастным? Очень маловероятно. И при этом мы, стремясь к счастью, вспоминаем лишь его отдельные эпизоды.

На самом деле, вопрос счастья интересовал людей во все времена. И мудрые люди, ученые, писатели и философы, пытались дать ему определение. Давайте обратимся к мудрости других людей.

Согласно толковому словарю русского языка Ушакова, «Счастье – это состояние благополучия, радости от полноты жизни». В словаре Ожегова определение уже немного иное: «Счастье – состояние полного высшего удовлетворения, удача, успех».

Философский словарь уже дает определенные рекомендации к обретению счастливой жизни: «Чтобы счастье было действительно глубоким и прочным, нужно, чтобы жизнь была построена вокруг определенной цели».

Уже из этих определений мы можем сделать несколько выводов:

- прежде всего, счастье – действительно разное

- счастье взаимосвязано с объективной реальностью. Если у вас успешная жизнь, вы получаете от нее удовольствие, стремитесь к поставленной цели и достигаете ее – вы счастливы.

- счастье может быть мимолетным («чтобы счастье было... глубоким и прочным...»).

Психологи утверждают, что счастье для каждого свое. Для кого-то счастьем будет материальное благополучие. Для кого-то – дети и семья, любимая работа, друзья, увлечения. Счастье – это жизнь, наполненная смыслом. Причем осмысленной жизнь должна быть для вас. Подумайте, лично вы когда чувствуете себя счастливым человеком? На самом деле, многие из нас получают удовольствие, занимаясь любимым делом. Либо направляясь к поставленной цели. Например, если для вас счастье в деньгах, вы можете испытать это чувство, выполняя даже скучную работу: ведь впереди вас греет желанная цель. Счастье – в наших руках, по мнению психологов.

Великие люди древности предлагают нам свои «рецепты» счастья:

«Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – это когда тебя любят, настоящее счастье – это когда любишь ты» (Конфуций). Сложно с этим утверждением не согласиться. Эмоции и в самом деле приносят нам счастье и удовлетворение жизнью. Но только ли они? Только ли внешний мир заставляет нас быть счастливыми?

Мудрецы утверждают, что нет. Пифагор рекомендует искать счастье в себе самих. К нему присоединяется Цицерон, уточняя, что счастливым будет зависящий исключительно от себя.

Леонардо да Винчи убежден, что счастье – в труде. К нему присоединяется Гельвеций.

По сути, счастье – даже у мудрецов – неуловимо. Они все определяют его немного по-разному. Сходятся в одном: чтобы быть счастливыми, нужно это самое счастье искать. Либо в любви, либо в жизни и деятельности. Занимайтесь своим делом, идите к поставленной цели – и достигнете состояния счастья. При этом, как ни парадоксально, а счастье заключается в нас самих: если мы его не увидим, то вряд ли почувствуем.

Интересно в этом плане определение Честертона: «Счастье есть тайна, подобно религии, оно никогда не должно быть рациональным».

Интересны определения счастья от знаменитых людей двадцатого столетия. Например, Эрих Мария Ремарк утверждает: «Счастье – самая неопределенная и дорогостоящая вещь на свете». Коко Шанель противоречит: «Подлинное счастье стоит недорого, если за него приходится платить высокую цену, значит, это подделка».

По сути, счастье для каждого свое. И мы вряд ли можем утверждать, что чье-то определение счастья истинно, а чье-то не совсем. Нам предстоит самим решить вопрос, а что же такое счастье для нас.

### **1.3. Талант или опыт? (насколько можно «воспитать» в себе счастье)**

Что есть счастье – талант или приобретенный опыт? Здесь мнения людей расходятся. Согласно психологическим исследованиям, люди обладают разным темпераментом. Это величина врожденная. И соответственно, способность людей радоваться жизни, испытывать счастье – также различна. Но с другой стороны, счастлив в своей жизни бывает каждый. И порой счастье приходит к нам не сразу, извне. Точнее, не собственно ощущение счастья – скорее, способность его отслеживать, наслаждаться даже мимолетным веянием удовлетворения от жизни. А значит, счастьем все-таки можно научиться?

Действительно, мы можем научиться быть счастливыми. И это находит свои подтверждения. Зайдите в книжный магазин и отыщите полки с книгами по эзотерике и популярной психологии. Там вы, с высокой долей вероятности, встретите названия книг в духе «Как стать счастливыми», «Простейшие способы достижения счастья» и так далее. Проводятся всевозможные тренинги на этот счет. А значит, счастьем можно научиться.

Итак, мы можем сделать вывод о том, что счастье – это не только врожденное свойство натуры человеческой. Счастьем можно научиться и опытным путем. Его можно воспитать. И мы расскажем вам, как это сделать.

На самом деле, стать счастливыми не слишком сложно. Безусловно, вам предстоит серьезно поработать над собой, а внутренняя работа, духовный рост – процесс трудный. Но при этом вы обретете возможность (и способность) быть счастливыми, получать удовольствие от этой жизни. Согласитесь, неплохой результат. Ведь как часто мы не замечаем, что наше существование исполнено радости и удовольствия. И жизнь пролетает грустным и пыльным облаком.



## **1.4. Парадоксы счастья: далеко не всегда, достигнув поставленной цели, мы испытываем счастье. Почему же так?**

Говорят, что счастье мимолетно. Нередко, достигнув поставленной цели, мы испытываем миг радости, а потом – усталость и опустошение. В жизни каждого из нас был подобный эпизод, и даже не один.

Представьте такую ситуацию: вы выиграли в лотерею кучу денег. Если в этот момент вам зададут вопрос, а счастливы ли вы, ответ будет: «Да!». Пройдет время... деньги разойдутся на всевозможные удовольствия... и на тот же вопрос вы вряд ли сможете дать аналогичный ответ.

Счастье – состояние, на первый взгляд, загадочное. Мы думаем, что обретем его, достигнув исполнения своих желаний, поставленных целей. Мы стремимся к точке завершения, надеясь испытать-таки счастье. А в финале – не успеваем им насладиться.

Что же делать? Как обрести это загадочное и неуловимое счастье?

Подойдем к этому вопросу издалека. Представьте: вы в спортивной форме и кроссовках, на беговой дорожке. Впереди – ленточка финиша. И перед вами – два пути:

- вы можете рвануть к финишу, видя перед собой только эту ленточку, не замечая ничего вокруг. Цель – победа, достижение финальной точки бега.

- вы можете бежать, наслаждаясь самим бегом, работой мышц, наполняя легкие свежим воздухом, чувствуя каждый свой шаг.

Итак, чтобы испытать счастье, чтобы его прочувствовать, не всегда стоит гнаться к цели на всех парусах. Порой значительно более выигрышным будет наслаждаться самим процессом действия, достижения цели. Научитесь получать удовольствие от действий, ведущих к результату – и сразу станете значительно более счастливыми.

В этом плане интересны некоторые эзотерические учения. Они утверждают, что, по сути, у нас есть только «здесь и сейчас». Вчера – оно было, но уже не вернется. И воспоминания о прекрасном «вчера» постепенно поблекнут. Завтра – еще не настало. И мы понятия не имеем, что может принести нам грядущий день. И есть только сегодня. Как в песне: «Есть только миг между прошлым и будущим...» А ведь действительно, так и есть.

## **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.