



Михаил Соловьёв

СЧАСТЬЕ

в городе

Михаил Соловьёв

Счастье в городе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17190330

ISBN 9785447444471

Аннотация

Книга «Счастье в городе» – это современное и практичное исследование феномена счастья и описание лёгкой и естественной системы, которая привнесёт в вашу жизнь счастье, успех и гармонию. Хотите сделать свою жизнь лучше? Чувствуете недостаток сил, здоровья и радости? Надоели постоянные кризисы, стрессы и «день сурка»? «Счастье в городе» станет вашим верным другом и советником на пути к той жизни, о которой вы мечтаете.

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Уровень счастья	11
Что такое счастье, и нужно ли его искать?	15
История счастья	24
Уровень счастья	29
Субъективная шкала счастья	30
Глава 2. Как сделать счастливым своё тело?	34
Химия счастья	34
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Счастье в городе

Михаил Соловьёв

© Михаил Соловьёв, 2016

© Анна Морковкина, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.

Томас Хиддлстон

Я шёл по улице мимо торгового центра, сжав зубы и пытаясь не закричать. Полчаса назад я встречался с неврологом, который в очередной раз выписал мне целый список лекарств. Денег в кошельке было не больше, чем на половину из них, а до зарплаты оставалась неделя.

Каждый шаг отдавался в левом боку острой болью, сердце колотилось со скоростью больше ста ударов в минуту, и этот стук я пытался заглушить музыкой. В плеере играла венгерская группа Dalriada. Ревели гитары, а вокалистка с надрывом кричала:

*Leszek a csillag, alkony lángja,
Hajnalhozta Napra várva...*

*Я буду звездой, сумеречным пламенем,
Буду на рассвете дарить надежду...*

«Leszek a csillag» с венгерского – «я буду звездой», но мне почему-то казалось, что перевод другой: «Я буду жить».

«Я буду жить, я буду жить...» – повторял я про себя. – «Чёрт побери, если я выживу, я буду вспоминать эту пес-

ню и всю ту жуть, которая со мной произошла. Если я буду жить...»

Пятнадцать лет назад, когда я заканчивал школу, я думал, что стану счастливым, когда у меня будет компьютер. С помощью него я хотел исполнить свою мечту – стать программистом компьютерных игр.

Десять лет назад, когда я впервые устроился на работу, я думал, что счастье – это стать первоклассным специалистом. Платили нам мало, но на пятом курсе я как отличник получал повышенную стипендию. Родители тоже помогали с деньгами, и на простое студенческое житьё хватало.

Посчитав, что заслуживаю большего, я уволился со старой работы и устроился на новую. Выяснилось, что с деньгами там ещё хуже. Постепенно я пришёл к выводу, что стану счастливым, когда буду много зарабатывать.

Я упорно трудился, карабкался вверх по карьерной лестнице, и, наконец, у меня появились нормальные деньги. Стал ли я счастлив? Нет, потому что появились семейные проблемы. Всё перевернулось с ног на голову. Критерием счастья для меня стала стабильность и присутствие любимого человека рядом.

Пять лет назад вроде бы стали налаживаться личные отношения, а ещё в жизни появились путешествия. Вот оно, счастье!

Увы, у судьбы на меня были свои планы. Я ходил в спортзал и часто делал приседания со штангой, но в тот день что-

то пошло не так. Резкая боль в боку заставила меня прекратить упражнения. Я еле-еле дошёл до дома, кое-как провёл вечер и лёг спать.

Ночью я проснулся от сильного сердцебиения и давящей боли в груди. Было трудно дышать, и в голове промелькнула мысль: «Всё, приплыли – инфаркт». Скорая, областная больница, какие-то уколы, ЭКГ и старенький врач, разводящий руками: «Сердце здоровое, завтра идите к неврологу».

На следующий день, сгибаясь от боли, я пошёл в поликлинику. Мне сделали снимки, невролог пожал плечами и поставил неутешительный диагноз.

Впервые в жизни я не хотел быть счастливым, я просто хотел жить.

Последующие полгода были борьбой за выживание, но именно к этому времени сейчас я испытываю огромную благодарность. За эти шесть месяцев я настолько глубоко переосмыслил свою жизнь, что вышел из болезни совершенно другим человеком.

Два года назад я решил написать книгу о том, к чему я пришёл за время болезни, и как полученное знание помогло мне выкарабкаться. Но в процессе написания книга стала жить своей жизнью и превратилась в нечто более глобальное.

Я общался с разными людьми, пытаюсь определить то, что делает их счастливыми или несчастными и найти закономерности. Я изучал биографии известных людей, добившихся успеха, читал литературу по позитивной психологии

и смежным областям. Я пытался найти ответы на свои вопросы и в религии, и в научных работах. Я прошёл несколько мощных тренингов. И при этом я день за днём ставил эксперименты, проверяя на практике то, что узнавал от людей или из книг. Благо, возможностей для этого было хоть отбавляй – жизнь регулярно подкидывала новые проблемы и заморочки, будто бы пытаюсь проверить меня на прочность.

Я не только выздоровел назло неврологу. Сейчас я чувствую себя намного счастливее, чем раньше. Я научился ставить перед собой высокие цели и не падаю духом из-за трудностей. Наконец-то я смог добиться того приятного состояния ежедневной радости и умиротворения, о котором даже не мечтал несколько лет тому назад.

Эта книга предназначена для жителей современного города, и в ней я хочу поделиться своими практическими знаниями о том, как сделать свою жизнь более счастливой и гармоничной в тех условиях, в которых мы оказались. Наш век – это время высоких технологий и быстрых скоростей, время стрессов и информационного перегруза. Время, в котором каждый хочет стать успешнее, богаче и счастливее, но не знает, что для него важно на самом деле. Время, в котором мы потеряли почти все ориентиры, а те, что остались, навязываются нам со стороны. Со всем этим мы обязательно разберёмся.

Когда я только начинал работать над книгой, знакомые с иронией спрашивали меня: «Вау! Не верю своим ушам –

неужели ты открыл-таки секрет абсолютного счастья?» Нет, все законы счастливой жизни уже давно открыты человеком. Современные исследователи лишь подтверждают и дополняют эти законы, объясняя то, как они работают, с научной точки зрения.

Но, сколько бы ни было таких законов, их нужно не только знать, но и уметь применять, причём в комплексе. Абсолютное счастье – понятие размытое, абстрактное, и никто не знает, как его можно связать с человеком, его чувствами и эмоциями. Американцы даже шутят по этому поводу: «Чтобы быть абсолютно счастливым, нужно быть абсолютно тупым». Но вот качественно поднять свой собственный уровень счастья и сделать свою жизнь лучше под силу каждому. Вам – тем более, хотя бы потому, что вы уже начали читать эту книгу.

Я предлагаю вам свой взгляд на то, как сделать свою жизнь счастливой и гармоничной. Взгляд не профессионального психолога или медика, но отчаянного практика, который всё то, о чём говорят учёные мужи, попробовал на вкус, тщательно отфильтровал и внедрил в свою жизнь.

Давайте заключим сделку? Я даю вам всю необходимую информацию, а вы пропускаете её через свои фильтры и начинаете применять. Точно так же, как ваши мышцы не вырастут от чтения фитнес-журналов, а талия не станет стройнее от просмотра программы «Здоровье», вы не станете счастливее, просто прочитав книгу. Но не пугайтесь: всё

проще, чем кажется.

Вы будете счастливы. Желаю успеха!

Глава 1. Уровень счастья

Один раз в жизни счастье стучит в дверь каждого, но часто этот каждый сидит в соседнем кабачке и не слышит стука.

Марк Твен

Каждый из нас мечтает жить жизнью, в которой не будет места волнениям, страхам и переживаниям. «Я хочу жить в своё удовольствие и ни о чём не переживать!» – говорим мы себе, но сразу же отмечаем, что пока это только мечты. Почему?

Я не раз задавал друзьям и знакомым этот вопрос, проводил опросы на своём сайте, и собрал много разных ответов.

Так, в последнем опросе, в котором приняло участие более тысячи человек, я предложил читателям своего блога ответить на вопрос: «Чего вам больше всего не хватает для счастья?» Что удивительно, три четверти участников опроса выбрали один из двух самых популярных вариантов (а всего их было пятнадцать).

Два варианта, два слова – может быть, в них содержится ключ к счастью, раз нам этого так не хватает.

Ответ номер один – «деньги».

«Был бы у меня приличный счет в банке, я бы сразу переехала со съемной квартиры в свой дом, купила бы нормальную машину и обновила гардероб. И обязательно несколько

раз в год летала бы на отдых в Европу или в Таиланд», – сказала мне знакомая, приехавшая из провинции и работающая администратором в маленьком фитнес-клубе. Другой друг сразу сказал, как отрезал: «Без денег сейчас не то что жить счастливо нельзя, без денег вообще можно только существовать, а не жить. Были бы деньги – я бы давно уволился с этой работы и организовал бы свой интернет-бизнес. А пока приходится работать на дядю».

Ответ номер два – «любовь, любимый человек». Получается, многим людям хватает денег, или они не играют большой роли, но не хватает любви.

Ещё одна участница опроса, женщина средних лет, переводчик высокого класса, в своё время успела поездить по миру, и для неё деньги и новые впечатления уже не так важны. А вот с мужчинами у неё не клеится. «Я жила бы спокойно и счастливо, если бы рядом был добрый и надёжный человек, который стал бы для меня и опорой, и отрадой, и хорошим отцом моим детям». Детей у неё двое, все от разных браков.

Кто-то не может найти вторую половинку, кто-то уже обжёгся, но не оставил своих попыток после развода или расставания. Любить и быть любимым – несомненно, любовь приносит в нашу жизнь радость, тепло и смысл, и это именно то, что наравне с богатством принято считать одним из элементов счастливой, гармоничной жизни.

Звучали и другие ответы – от здоровья и детей до мира во всём мире и уверенности в завтрашнем дне.

Но были и скептики. Так, один из участников заявил: «Невозможно быть счастливым и довольным всегда. Жизнь у нас такая, что ни день – то новости. В любой момент может случиться то, что отнимет у тебя всё и станет концом твоему счастью». Я спросил, откуда у него такие невесёлые мысли, но он лишь пожал плечами: «А разве не так?»

Я получил много ответов, но почти все они сводились к одному: для того, чтобы жить счастливо, нужно что-то иметь. Деньги, дом, машину, любимого человека и так далее.

– Зачем тебе всё это?

– Для счастья!

А как вы считаете, что вам нужно для полного счастья? Я как-то попробовал составить свой список «хотелок», и понял, что если под счастьем буду понимать момент, когда исполнены все мои мечты и желания, то никогда даже близко не смогу приблизиться к этому.

Если дать волю фантазии, мы хотим многое – новый дом, машину, дачу, ноутбук, «зеркалку», айфон, ездить по заграницам, быть здоровыми, сильными и без грамма лишнего жира, быть окружёнными друзьями, чтобы любимый человек был рядом, чтобы были здоровы дети и родители, чтобы работать в своё удовольствие и получать за это достойные деньги, чтобы иметь всё самое новое и самое лучшее...

Значит ли это, что обладание вещами, здоровьем и возможностью общения с нужными людьми сделает нашу жизнь стабильной, спокойной и счастливой?

Если да, то как всё это получить?

Если нет, то что же нужно для того, чтобы жить в своё удовольствие?

Есть одна старая легенда.

Богатый лидийский царь Крез спросил древнегреческого мудреца Солона, видел ли он когда-нибудь счастливого человека? Солон ответил, что не видел, и добавил, что счастливого человека просто не существует.

Крез возмутился: «Но я же перед тобой! Я самый счастливый, потому что у меня есть богатство, слава и власть».

Солон же ответил царю: «О твоём счастье ещё рано судить, потому что твоя жизнь продолжается».

Через какое-то время Крез вступил в войну с персидским царём Киром II и потерпел поражение. Лидийская армия была разбита, а Крез попал в плен и был приговорён к сожжению на костре. С горящего костра Крез воззвал к Солону, вспомнив его слова и осознав их правоту. Кир потребовал объяснений, и, услышав рассказ Креза, был настолько поражён этой житейской мудростью, что приказал потушить костёр. Но пламя костра разгорелось так сильно, что никто не смог к нему подступиться, и лишь бог Аполлон, которому молился Крез, спас царя, обрушив на землю оглушительный ливень.

Так есть счастье или нет, и прав ли Солон, говоря о том, что счастливым при жизни быть просто невозможно?

Что такое счастье, и нужно ли его искать?

Когда мы говорим, что хотим найти своё счастье, подразумевается, что счастье – некий объект, клад, который можно искать, и, в конце концов, обнаружить. Это не совсем правильно, так как наше счастье зависит, в первую очередь, от нас самих (в этом мы убедимся чуть дальше).

Это не волшебная страна, в которой все живут долго и счастливо, и не загадка, разгадав которую, вы откроете секретную дверь к сокровищам. Счастье не привязано к месту жительства, потому что счастливых людей можно найти везде – от Москвы, Нью-Йорка и Парижа до затерянных в джунглях африканских деревень.

Поиски счастья могут затянуться. Поэтому более разумным вариантом будет не искать счастье, а самим его создавать. Если гора не идёт к Магомету, то Магомет идёт к горе.

Как показывают исследования, сделать себя счастливым как раз в нашей власти, и это не так сложно, как может показаться.

Но если всё просто, и каждый может построить своё счастье, то почему многие люди до сих пор несчастны?

Психолог Соня Любомирски, одна из ведущих исследователей в области позитивной психологии, в своей книге «Психология счастья» объясняет это так:

Одно из основных препятствий на пути к построению счастья состоит в том, что почти все наши представления о том, что сделает нас счастливыми, на самом деле ошибочны!

Попробуйте провести свой миниопрос среди знакомых. Если среди них есть кто-то, кто не чувствует себя счастливым, то спросите о том, что может принести ему/ей счастье? К чему они стремятся, чтобы сделать свою жизнь счастливее?

Я уверен, вы услышите один из ответов, которые я привёл в начале этой главы: заработать денег, найти хорошую работу, купить квартиру/дом/машину, найти любовь, обзавестись семьёй и детьми, иметь возможность путешествовать по разным странам.

Но почему другие люди, у которых есть и деньги, и работа, и любовь, всё ещё не считают себя счастливыми?

Учёный из Университета Миннесоты доктор Дэвид Ликкен со своей командой в 80-е годы провели ряд исследований, касавшихся изучения жизни однойяйцевых близнецов, которые воспитывались отдельно друг от друга. После долгих испытаний и опытов они выяснили, что примерно 50% предрасположенности к счастью человек получает от рождения, благодаря генетике родителей, а другие 50% приобретает в течение жизни. То есть, любое ваше эмоциональное состояние, радость, грусть, тоска или веселье, определяется наполовину тем, как вы предрасположены к этому изначально-

но, и наполовину – вашим жизненным опытом, мировоззрением и привычками.

Впоследствии Любомирски, а также Кеннон Шелдон и Дэвид Шад подтвердили эти данные и разбили «приобретённые» 50% ещё на две составляющие. Согласно их исследованиям, 10% счастья обусловлены внешними факторами – уровнем дохода, работой, семейными и дружескими отношениями, а 40% – ежедневными мыслями, чувствами и привычками.

Итак, в наших руках три группы факторов: генетические, внешние и внутренние. Усилив их, можно стать счастливее.

К сожалению, на нынешнем уровне развития науки с самой весомой группой, генетической, вы точно ничего не сможете сделать. Генетическая составляющая определяет *базовый уровень нашего счастья*, если можно так сказать, нашу склонность быть счастливым. Она закладывается в нас от рождения и остаётся неизменной на протяжении всей жизни.

Эта склонность к счастью похожа на склонность к полноте – кто-то вечно сидит на диетах и не может похудеть, а кто-то есть всё подряд и не поправляется, а всё дело в метаболизме, заложенном в нас природой.

Базовый уровень счастья неизменен, и что бы ни происходило в жизни, мы склонны возвращаться к нему. Однако, чтобы определённые гены проявлялись или не проявлялись в тех или иных ситуациях, нужно правильно подобрать

окружение. Если у вас есть ген, отвечающий за невосприимчивость к лактозе, то вам достаточно не употреблять молочные продукты, и вы никогда не ощутите неприятных последствий, связанных с этим геном. Точно так же, если у вас есть гены, «устанавливающие» низкий базовый уровень счастья, необходимо создать себе такую среду, в которой их действие будет незначительным. А сделать это мы можем, работая над своим окружением и своим отношением к жизни.

Это я говорю вот к чему: забудьте про генетику, всё в ваших руках.

Что нам остаётся? Мы можем либо прокачивать внутренние факторы и работать над привычками и образом жизни (40%), либо внешние, и увеличивать уровень комфорта и благосостояния (10%).

Большинство из нас выбирает самый понятный, но длинный и малоэффективный третий путь – пытается изменить внешнюю сторону своей жизни, вместо того, чтобы изменить себя.

В наше время широко распространена точка зрения, что счастье – это возможность получать от жизни удовольствие, жить «на полную катушку», проводя дни в развлечениях и не задумываясь о будущем.

Современные развлекательные СМИ культивируют образ прожигателя жизни, у которого в кармане всегда водятся доллары, и он тратит их на тусовки, шмотки, выпивку и развлечения. Беззаботные модные парни и девчонки смотрят

на нас со страниц журналов, про них снимают сериалы и реалити-шоу, и многие молодые люди считают их примером для подражания, желая жить так же, как и они – весело и счастливо.

На мой взгляд, эта точка зрения ошибочна. Удовольствие – это имитация счастья. Проблема здесь в том, что любое удовольствие сиюминутно, и, как мы уже знаем из легенды о Крезе, в любой момент может прекратиться, превратив счастливую жизнь в кошмар.

Самая крайняя степень такого псевдосчастья – это опьянение, алкогольное или наркотическое. Под действием наркотиков человек сразу получает дозу «счастья», в течение некоторого времени испытывая веселье и радость. В этот момент он совершенно счастлив: ему ничего не нужно, он всех любит, и у него всё есть. Но длится это недолго, а когда опьяняющий эффект проходит, наступает время расплаты и страданий.

Точно так же иллюзорно и «счастье», порождаемое обладанием какими-либо вещами. Сейчас у вас есть огромный дом, авто и семизначный счёт в банке – вы счастливы. Будете ли вы счастливы, если дом сгорит, машину угонят, а все накопления улетят в трубу из-за одной неудачной сделки? Если счастье для вас, в первую очередь, отождествляется с деньгами и статусом, то я не удивлюсь, если вы ответите «нет».

Древнегреческий философ Гераклит Эфесский метко вы-

сказался по этому поводу:

Если бы счастье заключалось в телесных удовольствиях, то мы должны были бы называть счастливыми быков, когда те находят горох для еды.

Некоторые люди связывают своё счастье не с вещами, а с социальным статусом. Для них быть счастливыми – значит, добиться успехов в карьере и стать успешным не только в финансовом плане, но и в обществе. Иметь власть, иметь возможность управлять окружающими или учить их, постоянно получать одобрение, быть «звездой».

Просто посмотрите на политиков и звёзд, не покидающих телеэкранов. Подобный высокий статус при отсутствии духовного и нравственного стежня, развращает и опустошает. Казалось бы, у этих людей есть всё – но, тем не менее, разводов и самоубийств среди медийных персон происходит не меньше, чем у людей с самого дна общества.

Североамериканская писательница Марси Шимофф в своей «Книге №1 про счастье» (обязательно прочитайте – одна из лучших на эту тему), приводит интересную статистику. По результатам опросов, проводившихся по всему миру, выяснилось, что:

- менее 30% людей считают, что они счастливы.
- средний индивидуальный доход американцев за последние 50 лет вырос более чем в два с половиной раза, но их уровень счастья остался прежним.
- почти 40% из тех, кто входит в список самых богатых

людей по версии «Forbes», счастливы меньше, чем средне-статистический американец.

– 25% американцев и 27% европейцев утверждают, что они находятся в состоянии депрессии.

– по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия выйдет на 2 место после заболеваний сердца.

Между тем, уровень доходов и благосостояния в развитых странах непрерывно растёт, но это никак не влияет на ощущение счастья в головах и сердцах людей. Чем больше мы покупаем всяких безделушек, техники, красивой одежды и мебели, тем нам становится хуже.

Так что 10% счастья от внешних факторов – это действительно очень мало. Почему так, ведь кажется, что это самый логичный путь – добиться того, что хочется, или приобрести желаемое?

Возможно, вы знакомы с таким понятием как «гедонизм» – это философская концепция, подразумевающая, что получение удовольствия является высшим благом и целью в жизни. Если вы хоть раз слышали, как кто-то говорит, что главное в его жизни – это развлечения, красивая жизнь, тусовки, шоппинг и тому подобное, то именно такие взгляды и называются гедоническими. Гедонизм – жизнь ради удовольствия.

В психологии существует понятие, тесно связанное с нашим ощущением счастья – гедонистическая адаптация,

«привыкание к удовольствию». Заключается она в том, что люди быстро привыкают к любым, даже самым серьёзным изменениям в своей жизни. В результате этой адаптации яркие по началу положительные или отрицательные чувства со временем притупляются. Помните поговорку: «К хорошему быстро привыкаешь»? Это как раз про гедонистическую адаптацию.

Примеров положительной гедонистической адаптации можно привести очень много.

Если вы уже давно женаты, то вспомните первые недели после знакомства. Вспомните свой медовый месяц – всё было так ново и необычно. Но что произошло через несколько лет, и почему мы задаёмся вопросом: «Куда же делись те чувства?»

Вспомните, какую радость вы испытывали после покупки новой дорогой вещи – машины, компьютера или топового смартфона? А, может быть, вы переехали на новое место? Или вам повысили зарплату? Или же вы избавились от старой мучившей вас болезни? Помните, каким счастливым вы себя чувствовали?

Прошло время, и вы привыкли ездить на этой машине, делать смартфоном фотки и постить их в инстаграм. Вы привыкли к новому доходу, привыкли, что не надо глотать каждый день горсти таблеток. Теперь то, что раньше казалось верхом счастья, стало одной из составляющих вашей жизни, и вам хочется чего-то нового, ещё более лучшего. В дан-

ном случае проявление гедонистической адаптации приносит вред – оно мешает нам быть счастливыми, обладая тем, что мы раньше хотели получить.

Но гедонистическая адаптация проявляется и по отношению к отрицательным событиям, оказывая пользу. Представьте, что было бы, если человек, потерявший зрение, ежедневно пребывал бы том же шоке, что и в первый день? Но он постепенно привыкает к новому состоянию, что позволяет ему жить дальше и искать счастье в других вещах.

Мы быстро привыкаем к хорошему, и именно поэтому нам имеет смысл обратить на оставшиеся 40%, зависящих от нашего образа мышления и поведения. Впрочем, к теме 10% мы ещё вернёмся и обстоятельно поговорим про отношение к деньгам (которые, несомненно, влияют на наше счастье) в главе «Сильные мира сего».

История счастья

Улучшение уровня жизни путём работы над собой – способ далеко не новый, ему тысячи лет. Вопросы о счастье беспокоят людей с самого зарождения цивилизации, и тысячи лет величайшие умы разных стран и культур пытаются определить, что же это такое – Счастье, и что нужно для того, чтобы жить счастливо?

Обычно счастье великими мира сего воспринимается позитивно и оптимистично:

Не гоняйся за счастьем, оно находится в тебе самом.

– Пифагор

Те, кто не ищет счастья, найдут его быстрее других; ибо те, кто ищет счастья, забывают, что самый верный способ добиться счастья для себя – это искать его для других.

– Мартин Лютер

Жизнь дарит человеку в лучшем случае одно единственное неповторимое мгновение, и секрет счастья в том, чтобы это мгновение повторялось как можно чаще.

– Оскар Уайльд

Другие мыслители склонялись к тому, что счастья не су-

ществует:

Счастье – это только сон, а горе – действительность.

– Вольтер

Есть одна только врожденная ошибка – это убеждение, будто мы рождены для счастья.

– Артур Шопенгауэр

Задача – сделать человека счастливым – не входила в план сотворения мира.

– Зигмунд Фрейд

Но лучше всех сказал Козьма Прутков:

– Если хочешь быть счастливым – будь им!

Заметьте, я не привёл ни одной цитаты о том, что счастье состоит в обладании вещами или статусом. Я просто не нашёл их среди высказываний мыслителей прошлых столетий. На ум, пожалуй, приходит только остроумное замечание английского поэта-романтика лорда Байрона:

Я знаю только одного человека, который был счастлив. Это Бомарше, сочинитель «Фигаро». Ещё не достигнув тридцати лет, он уже похоронил двух жён и выиграл три судебных процесса.

«Внутреннее» счастье, те самые 40%, нашло своё отражение во всех религиях.

В христианстве истинное счастье – в любви Божией

и в пребывании с Ним. Как таковое слово «счастье» – «тихи» – в Новом Завете не встречается, да и в Ветхом упоминается лишь несколько раз. Из-за этого принято считать, что как таковая проблема счастья в Библии не поднимается, это понятие слишком абстрактное и произвольное. Но имеется и другое понятие – радость, которое и означает то чувство, которое мы принимаем за счастье.

Иисус говорит об этом: «Моя радость в вас пребудет, и радость ваша будет совершенна. Если заповеди мои соблюдете, пребудете в любви моей». Это подтверждает и апостол Павел: «Царство Божие – не пища и питье, но праведность, и мир и радость во Святом Духе».

В исламе имеет место аналогичное отношение к счастью. Сахих Аль-бухари, Посланник Аллаха, говорит: «Истинное богатство – не в обладании большим количеством имущества, но истинное богатство – богатство души».

Своё понимание счастья есть и в буддизме. Так, древний буддийский мастер Шантидэва, говорит о двух определениях счастья. Согласно первому, счастьем можно считать познание некоего объекта с удовлетворением и с верой в то, что он является полезным. Второе определение гласит, что счастье – это то чувство, которое мы хотим испытать ещё после того, как оно завершается. В долгосрочной же перспективе счастье согласно буддизму выражается в избавлении от разрушительных эмоций, таких как страсть, гнев, жадность и так далее.

Но мне больше всего нравится, как о счастье сказал Далай-Лама в книге «Мой путь»:

Я считаю, что цель жизни заключается в том, чтобы быть счастливым. Исходя из ограниченного опыта своей жизни, я пришёл к заключению, что наивысшей степени внутреннего равновесия можно достичь путём развития в себе чувства любви и сострадания.

Теперь вы можете увидеть, насколько многогранным и непохожим может быть понимание счастья жителями разных стран, культур и религий. Может быть, действительно был прав Джордж Оруэлл, сказавший, что люди могут быть счастливы только при условии, что они не стремятся быть счастливыми?

Возвращаясь к моему исследованию, я намеренно не упомянул о том, что нашлись люди, которые назвали свою жизнь действительно счастливой. И их было много.

Больше всего мне понравились слова Марины, жены моего близкого друга, которая сказала: «В данный момент я просто суперсчастливый человек!»

Я спросил у неё: «А как же деньги, дом, машина?» «Это всё наживное», – ответила она. – «Счастье зависит от настроения и отношения к тому, что происходит».

Есть на свете счастливые люди!

В своей книге «Искусство быть счастливым» всё тот же

Далай Лама пишет:

Начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить те, которые ведут к счастью.

Предлагаю последовать совету мудрого человека и пойти по пути работы над своим образом жизни, мировоззрением и привычками. Но сначала мы определимся с текущим уровнем своего счастья.

Уровень счастья

Как бы это дико не звучало, но счастье можно изучать и измерять.

Изучением счастья занимается наука позитивная психология. И, если в философии и религии счастье считается абстрактным, неизменным понятием, то психологи, как это водится, спустили счастье на землю, разобрали его по полочкам и научились его измерять.

В прошлой главе мы уже познакомились с таким понятием, как «базовый уровень счастья». Помните про исследования близнецов? Однако нас больше будет интересовать текущий уровень счастья, который можно определить с помощью тестов и записать в виде числа, чтобы в дальнейшем иметь возможность сравнивать свои ощущения после различных этапов работы в ходе этой книги.

Существует несколько тестов для оценки уровня своего счастья. Так, в Калифорнийском университете используют «Субъективную шкалу счастья»¹. В результате выполнения этого теста вы получаете оценку своего уровня по шкале от 1 до 7, где 7 – самый высокий балл. Предлагаю вам пройти этот тест прямо сейчас.

¹ Публикуется по книге С. Любомирски «Психология счастья. Новый подход» – СПб.: Питер, 2014

Субъективная шкала счастья

Отметьте цифру, которая больше всего вам соответствует:

А) В целом я считаю себя:

1 2 3 4 5 6 7

где 1 – несчастным человеком, 7 – очень счастливым человеком

Б) По сравнению с большинством моих друзей и знакомых я считаю себя:

1 2 3 4 5 6 7

где 1 – намного менее счастливым, 7 – намного более счастливым

В) Некоторые люди, в целом, очень счастливы. Они наслаждаются жизнью независимо от того, что с ними происходит, и находят самый лучший выход в любой ситуации. В какой степени это отношение к жизни свойственно вам?

1 2 3 4 5 6 7

где 1 – нет, это совсем не обо мне, 7 – да, это точно обо мне

Г) Некоторые люди, в целом, не очень счастливы. Они не в депрессии, но и никогда не чувствуют себя настолько счастливыми, как им бы хотелось. В какой степени это ха-

рактерно для вас?

1 2 3 4 5 6 7

где 1 – да, это точно обо мне, 7 – нет, это совсем не обо мне

Для подсчёта результатов сложите все четыре отмеченные цифры и разделите сумму на 4. Вы получите показатель своего уровня счастья. Средние показатели по тесту – 5,5 – 5,6 баллов, и если вы получили меньшее число, то, определённо, вы менее счастливы, чем среднестатистический человек. Конечно, всё индивидуально и зависит от того, где вы живёте и чем занимаетесь, но в любом случае помните о том, что вы всегда можете стать счастливее.

Итак, вы определили свой текущий уровень счастья. Возможно, он оказался совсем не таким, как вы ожидали, и это может быть связано с двумя вещами: вашим базовым уровнем и тем, что происходит в вашей жизни. Поэтому я советую вам выполнить этот тест ещё несколько раз с промежутками в несколько дней, и результаты окажутся более точными.

Если текущий уровень вашего счастья оказался ниже, чем вам бы хотелось, да и вы сами понимаете, что не всё в жизни гладко, то у меня для вас отличная новость: существуют способы его поднять и удержать на высоком уровне.

Вы станете счастливее, и ваша жизнь станет более радостной и гармоничной, причём вам не придётся для этого со-

вершать какие-то подвиги, переступить через себя и платить большие деньги.

Если вы готовы, то в следующих главах я расскажу вам о том, что делал я сам, и как это сделать сможете вы. Сейчас же я хочу вкратце перечислить все эти действия. Вы можете выбрать только те, которые вам больше нравятся. Но я всё же советую читать вам эту книгу последовательно, чтобы не пропустить ничего важного.

Что за действия?

Более 50 лет назад Институтом Гэллапа было начато масштабное исследование благополучия населения более 150 стран. Учёные спрашивали участников исследования о том, как в идеале они представляют своё будущее, чем они довольны в своей жизни и чего им не хватает. Для того, чтобы оценить уровень благополучия (читай – счастья), исследователи разработали сотни вопросов, касающихся самых разных жизненных ситуаций.

Ознакомиться с результатами этого исследования вы можете здесь (к сожалению, Россия заняла всего 42 место – значит, нам есть к чему стремиться):

[битая ссылка] <http://folkextreme.ru/gallup>

При обработке результатов исследования были выявлены области нашей жизни, на которые мы можем влиять, и успехи в которых приводят к повышению уровня счастья в це-

лом.

Во-первых, это наше физическое благополучие – здоровье, внешняя привлекательность и энергичность, а также образ мышления и наше отношение к происходящим вокруг событиям.

Во-вторых, это финансовое благополучие – материальная сторона нашей жизни.

В-третьих, это профессиональное благополучие – то, как мы проводим своё время, любим ли то, чем занимаемся и насколько полно мы реализовываем свои умения и таланты.

И, наконец, социальное благополучие и благополучие в среде проживания, наши отношения с окружающими, и какое место мы занимаем в их жизни.

При написании этой книги я ориентировался на современного городского жителя и вечные городские проблемы во всех пяти областях, начиная с поверхностных вроде нехватки времени, плохого питания и слабого здоровья, и заканчивая глубокими, такими как отсутствие осознанности, осмысленности и целей в жизни.

Я постарался избавить эту книгу от банальностей и дать современный взгляд на вещи, мешающие нам быть счастливыми. Насколько хорошо это у меня получилось, решать вам.

Глава 2. Как сделать счастливым своё тело?

Химия счастья

*Кто ищет, тот найдёт свои гормоны счастья:
В любви, в труде, в вине, а подлецы – во власти*
Валентин Фоломеев, поэт

Начнём с того, что счастье материально. Когда мы испытываем радость, удовлетворение или волнующее предвкушение чего-то приятного, в нашем теле работает самый настоящий механизм счастья. В него входят как минимум два компонента: область в мозгу, отвечающая за ощущения счастья и радости, и химические соединения, благодаря которым мы испытываем ощущения счастья. Их ещё называют «гормонами счастья», и главные из них – серотонин, дофамин и эндорфины.

Эндорфины обладают способностью уменьшать боль и улучшать эмоциональное состояние человека в награду за избавление от этой боли. В результате исследований было доказано, что любое положительное эмоциональное переживание, будь то любовь, творчество или признание, вызывает увеличение уровня эндорфинов в крови, и благодаря им

мы испытываем в такие моменты самые приятные чувства. Правда, воздействие эндорфинов кратковременно.

Серотонин – «гормон настроения» – принимает участие в работе самых разных систем организма и так же отвечает за снижение болевых ощущений. Регулярная выработка серотонина создаёт фон долговременной удовлетворённости, в отличие от «быстрых» эндорфинов. Снижение уровня серотонина в крови приводит к ухудшению работы мозга и возникновению депрессивных состояний.

Дофамин, в отличие от предыдущих гормонов, уже непосредственно относится к «системе поощрения» мозга и вызывает чувство удовлетворения. Он вырабатывается при получении человеком любого положительного опыта – к примеру, во время приёма вкусной пищи, просмотра интересного фильма или во время секса, а также в предвкушении этих событий.

В своей книге «Сила воли. Как развить и укрепить?» Келли Макгонигал остроумно заметила:

Дофамин приказывает мозгу сосредоточиться на награде и во что бы то ни стало получить её в наши жадные ручонки. Мы чувствуем возможность удовольствия и готовы усердно трудиться, чтобы его достичь.

Благодаря изменению уровня дофамина наш мозг имеет возможность оценивать те или иные события и делать дальнейшие выводы.

Природа, придумывая гормон счастья дофамин, не пыталась сделать нас счастливыми. Всё, что требовалось от нас в те давние времена – это выжить, и дофамин играл роль дополнительного стимулятора.

Представьте себе, что древний человек видит вкусное и сочное яблоко. На основе своего опыта он понимает, что сможет утолить им свой голод. При этом в организм поступает большая доза дофамина – и яблоко становится не просто приятным, а критически необходимым, нужным настолько, что наш древний предок даже не допускает никаких сомнений в том, что его нужно сорвать и съесть. Наш мозг, таким образом, делает всё для того, чтобы человек жил и продолжал свой род.

Дофамин даёт то, без чего невозможны ни успех, ни счастье – он даёт радость от предвкушения события. Желание быстрее купить понравившуюся вещь, съесть вкусное блюдо, скорее встретиться с любимым человеком – всё это дофамин.

Итак, в нашем организме есть как минимум три гормона, отвечающие за ощущение счастья. Если вы создадите оптимальные условия для их поддержания на нужном уровне, то будете получать больше удовольствия от жизни и легче выходить из стрессовых ситуаций. Это позволит заложить хорошую базу для последующих изменений и срезать дорогу на пути к счастливой жизни.

Возможно, такой грубый способ воздействия на столь тон-

кий объект, как ощущение счастья, покажется весьма странным, но если это доказано наукой и работает, то почему бы нам этим не воспользоваться?

Что для этого нужно делать?

Самый простой, но далеко не самый безопасный способ удержания гормонов на нужном уровне – это приём гормональных таблеток или добавок. Почему небезопасный? К примеру, дофамин отвечает не только за передачу нервных импульсов, но и регулирует работу сердца. А пить сердечные средства без медицинских показаний – дело рискованное. Считайте, что я вас предупредил: лекарства – только по назначению врача.

Но существуют и естественные способы синтеза гормонов счастья.

Главный гормон счастья дофамин можно получить из продуктов, содержащих аминокислоту под названием тирозин. Много тирозина содержится в яйцах, яблоках, бананах, свёкле, клубнике.

Синтез дофамина в организме можно повысить с помощью зелёного чая.

Серотонин, как и дофамин, синтезируется из своей аминокислоты – триптофана. Продукты, богатые триптофаном, являются своего рода натуральными антидепрессантами, и вы их прекрасно знаете. Это бобовые, орехи, финики, кун-

жуг, грибы, помидоры, опять же, бананы, а ещё молоко и молочные продукты: сыр, творог, натуральные йогурты.

Триптофан так же содержится в морепродуктах, рыбе и мясе.

В принципе, можно получать триптофан (и соответствующую дозу бодрости) из сладостей, например, шоколада, но здесь следует соблюдать осторожность: любовь к сладостям приводит к появлению избыточного веса и проблемам со здоровьем, как минимум – с поджелудочной железой и с сердечно-сосудистой системой.

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.