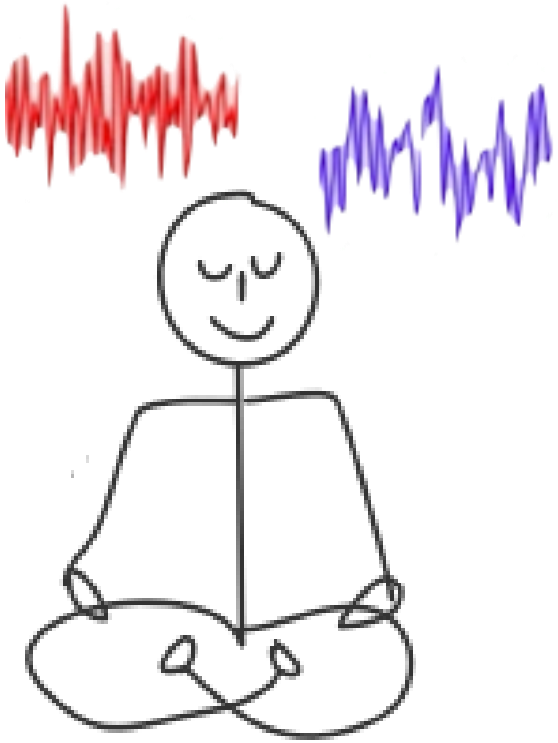
Научитесь просто жить

Что говорят древняя мудрость и современная наука о счастье и благополучии

Timeless Lifeskills

SELFGROWTH.ru

Если Вы чувствуете, что несмотря на материальную устроенность, Вы не абсолютно счастливы, этот обучающий модуль – для Вас.



Мы узнаем, как можно стать счастливей и благополучней, поняв, что древняя мудрость и современная наука говорят об этом

Прежде всего, давайте разграничим понятия удовольствие, которое является мимолетным или длится недолго...

... И счастье или благополучие, которые долговечны или даже длятся всю жизнь

Мы говорим о счастье и благополучии, которые имеют долгоиграющие результаты, а не сиюминутное удовольствие

Древняя мудрость о счастье и благополучии

Древняя мудрость гласит:

Счастье – это состояние ума

Счастье определяется тем, как мы воспринимаем жизнь

Счастье не зависит от условий

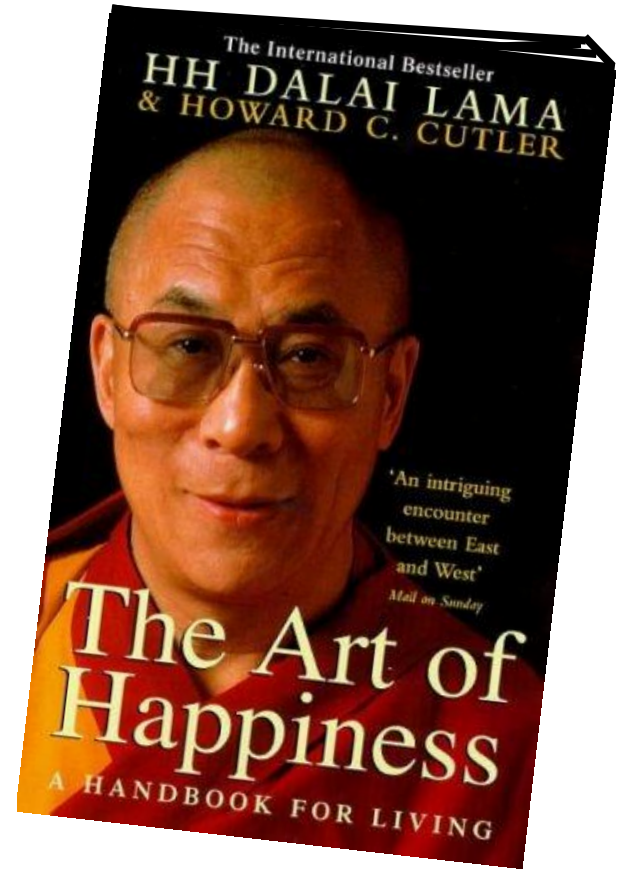
Мы – это наши мысли
Покой идет изнутри; не ищите его во внешнем мире
Будда

Счастливы те, кто самодостаточны

Счастье зависит от нас самих

Аристотель

- Счастье проистекает из чувства удовлетворения
- Счастье отличается от наслаждения
- Счастье определяется нашим состоянием сознания, а не внешними обстоятельствами
- Счастье зависит от того, насколько мы умеем довольствоваться тем, что имеем



Итак, согласно древней мудрости

Счастье - это состояние сознания.

Стремление сравнивать влияет на наше ощущение счастья

… *Или, как сказал Х.Л. Менкен,*

Богат тот, кто зарабатывает на 100 долларов больше, чем муж свояченицы!

Современная наука о счастье и благополучии

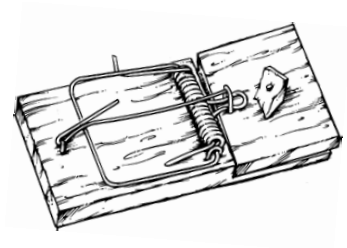
В современной науке счастье и благополучие являются предметом изучения позитивной психологии

Хмм... И давно это у вас?

Я счастлив в браке, у меня хорошая работа, много друзей, никаких проблем…

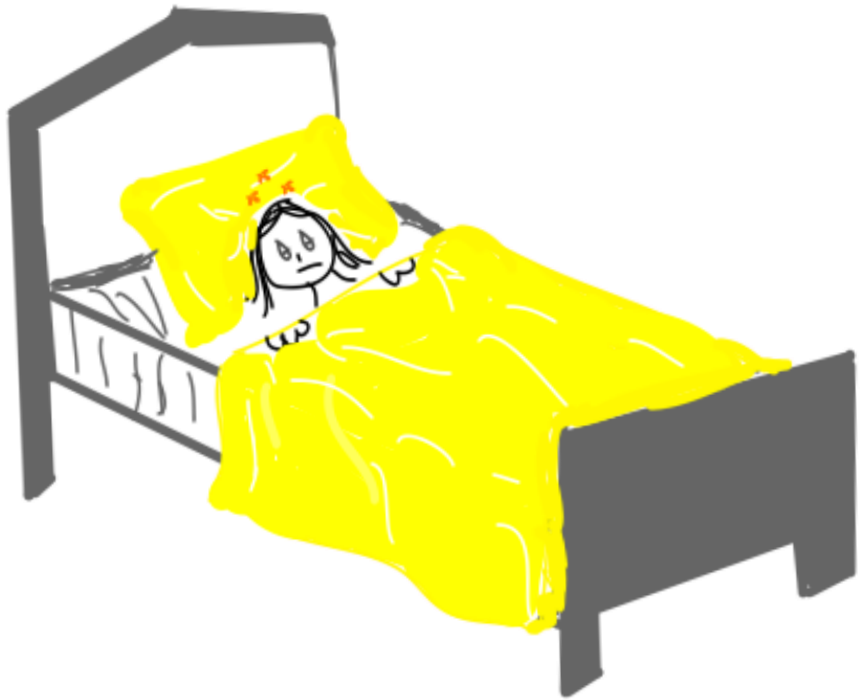
Американский психолог Мартин Селигман чувствовал, что психология должна выйти за рамки диагностического и статистического пособия по психическим расстройствам, и основал позитивную психологию

В конце 1960-х Селигман ввел понятие приобретенной беспомощности...



Это состояние человека или животного, в котором он научился вести себя беспомощно, даже когда есть возможность самому справиться с проблемой и избежать неприятных или пагубных обстоятельств

Я говорю, она полумертвая!



Нет! Она полуживая.

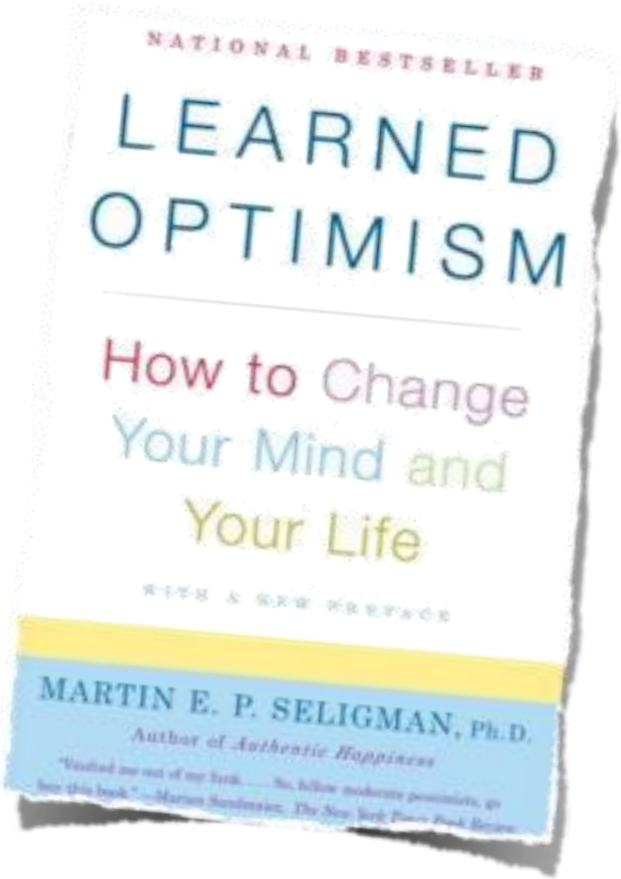
Селигман установил, что не все люди, которые сталкиваются с трудностями, становятся беспомощными, и в 1990-х годах ввел понятие приобретенного оптимизма

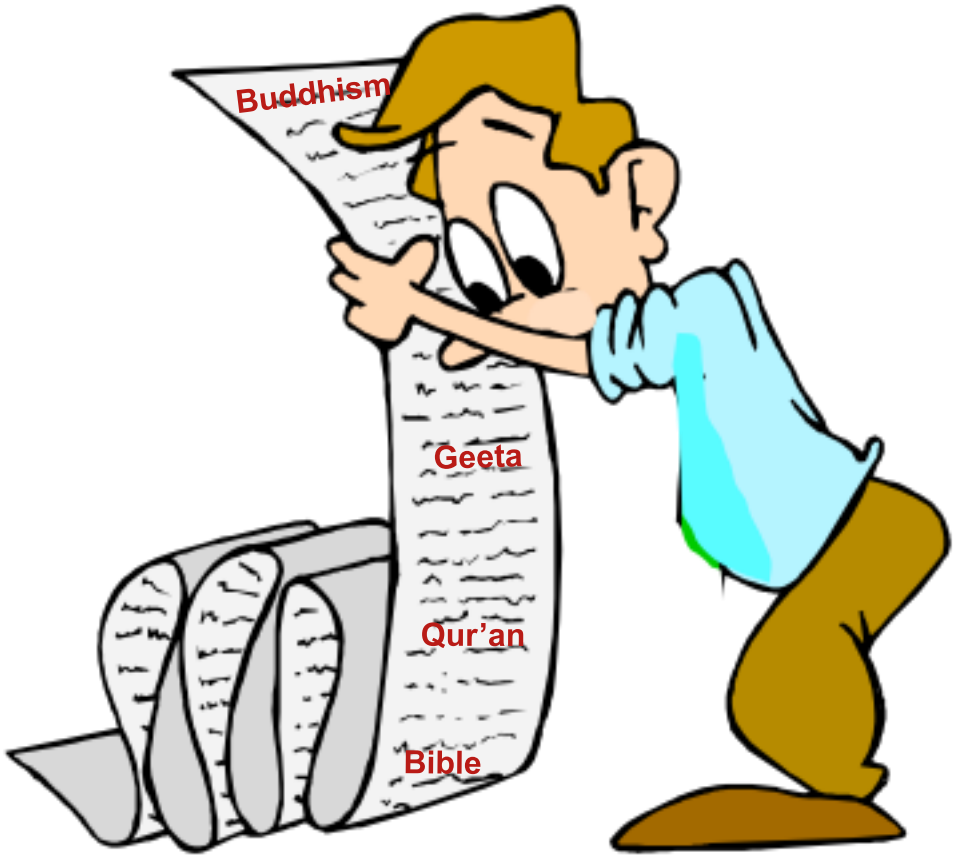
Оптимистами, которые не становятся беспомощными, являются

Люди, которые считают неприятности временными

Люди, которые достаточно гибки, чтобы вернуться в прежнее состояние

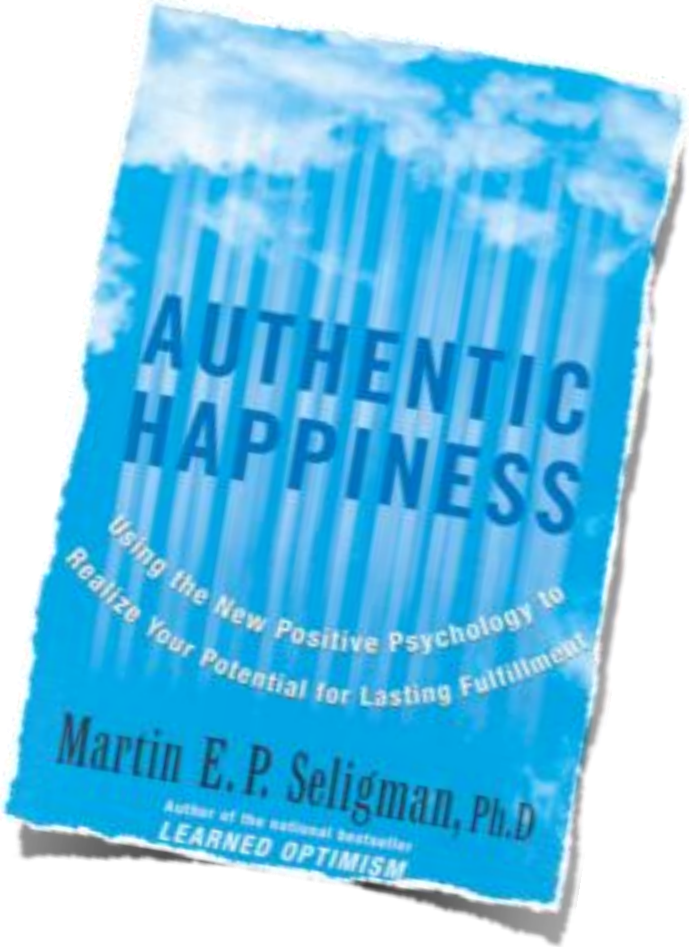
Люди, которые считают, что могут контролировать проблемы, и считают их частными случаями (например: «может я и не силен в математике, но я не тупой»)





Селигман установил, что оптимизм является лишь одним из многих качеств, которые усиливают ощущение благополучия

Это понимание привело Селигмана к формулировке основ позитивной психологии, и в своей книге «Подлинное Счастье» он пишет...



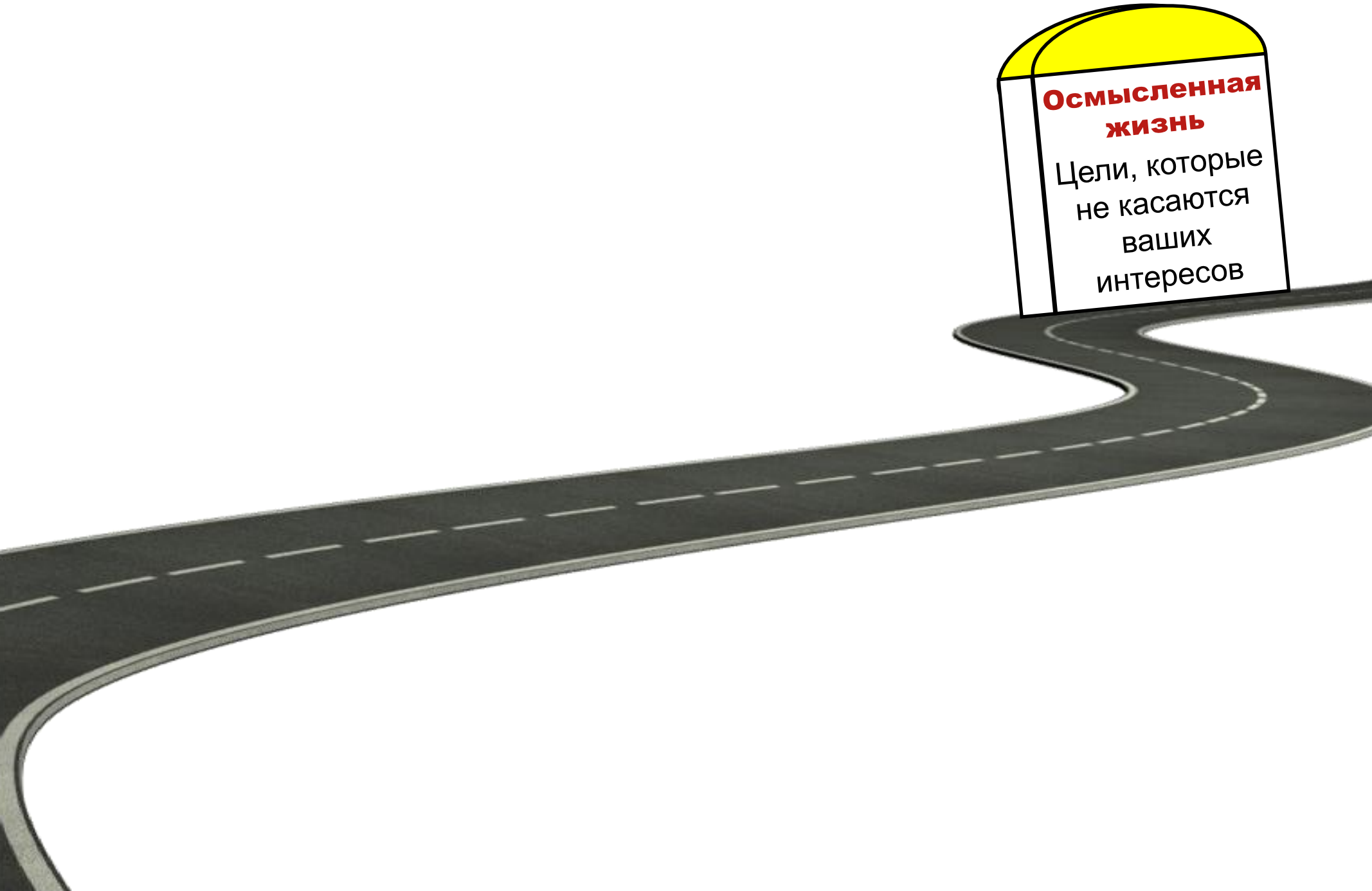
“Позитивная психология действительно дает надежду на то, что вы, обнаружив себя на задворках жизни с немногочисленными и эфемерными удовольствиями, с минимальными радостями и без какой-либо цели, можете выбраться оттуда.

Путь наверх проходит через задворки наслаждений и радости, к силе и добродетели, а затем к главному достижению: смыслу и цели жизни”

Вехами на пути к подлинному счастью являются...

Радости жизни
Положительные эмоции, такие, как наслаждение, восторг, экстаз, теплота, комфорт

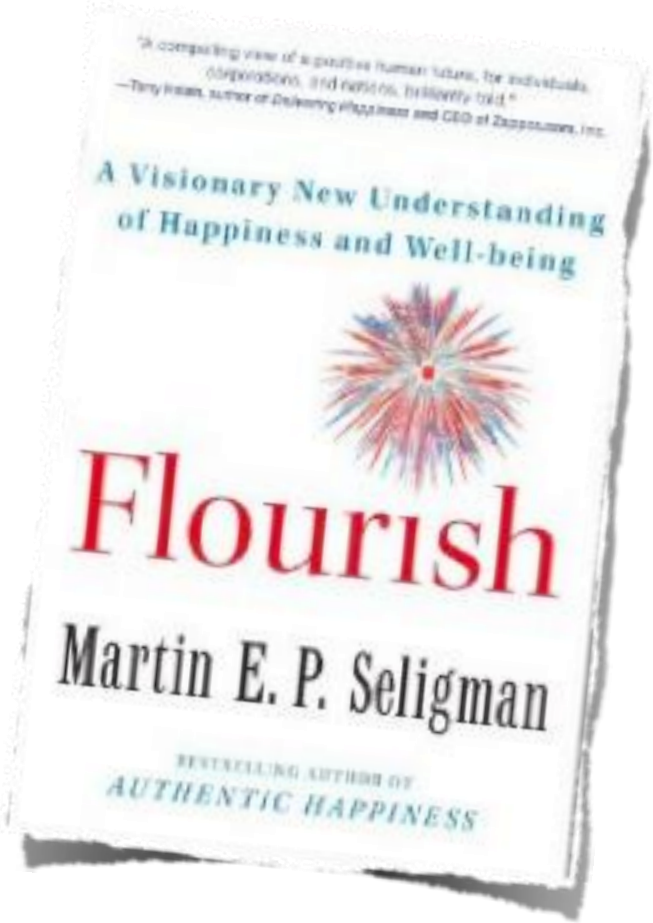
Хорошая жизнь
Положительные черты (сила, доброта, способности); увлеченность или ощущение стремительности, которое появляется, когда вы задействуете свои способности и таланты в достаточно сложных задачах


Осмысленная жизнь
Цели, которые не касаются ваших интересов

Вот вехи на пути к подлинному счастью

В более новой книге, «Процветание», Селигман говорит, что благополучие (измеряемое процветанием) – более подходящая цель для позитивной психологии, чем счастье.

Счастье измеряется удовлетворенностью жизнью, которая значительно зависит от того, как мы себя чувствуем в данный момент, и его часто путают с настроением



Пять элементов благополучия

12345

(1) Положительные эмоции и приятная жизнь

(2) Увлеченность и состояние «потока»

(3) Счастливые отношения: альтруизм, чувство локтя, способность быть любимым

(4) Смысл: причастность и служение чему-то, что по-вашему больше, чем вы сами, осмысленная жизнь

(5) Достижения: успех и достижение как малое проявление, и способность жить полной жизнью как большее проявление

5 элементов

Процветание =

1 – Положительные эмоции

2 – Увлеченность

3 – Счастливые отношения

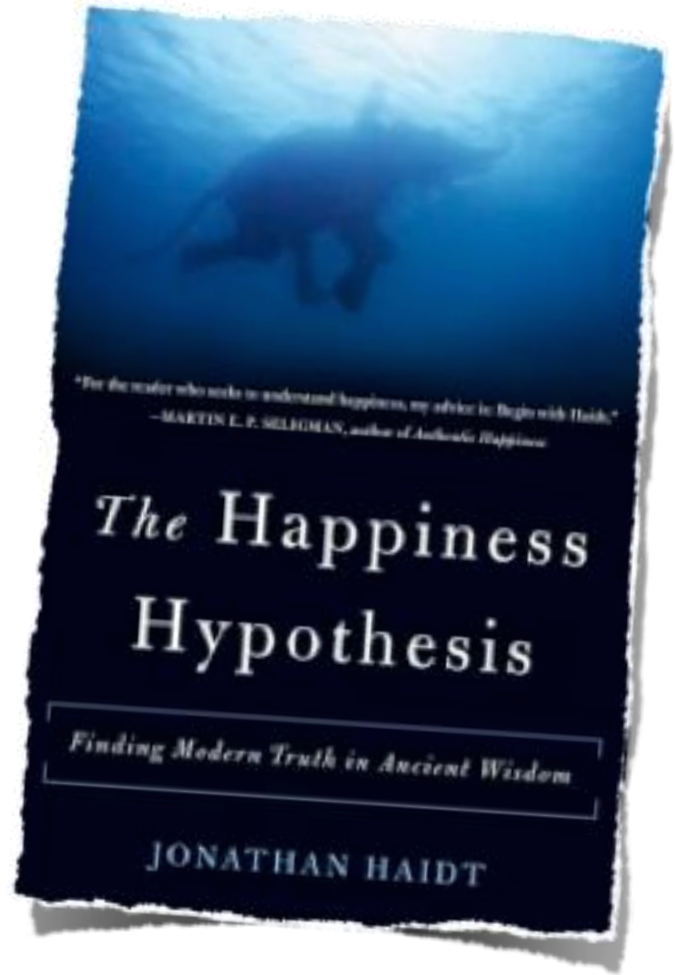
4 – Смысл жизни

5 - Достижения

Давайте глубже рассмотрим, что современная наука говорит о счастье и благополучии

Социальный психолог Джонатан Хайдт проверил древнюю мудрость и философию в рамках современной науки

В своей книге «Гипотеза счастья» он рассматривает несколько древних идей сквозь призму современной науки



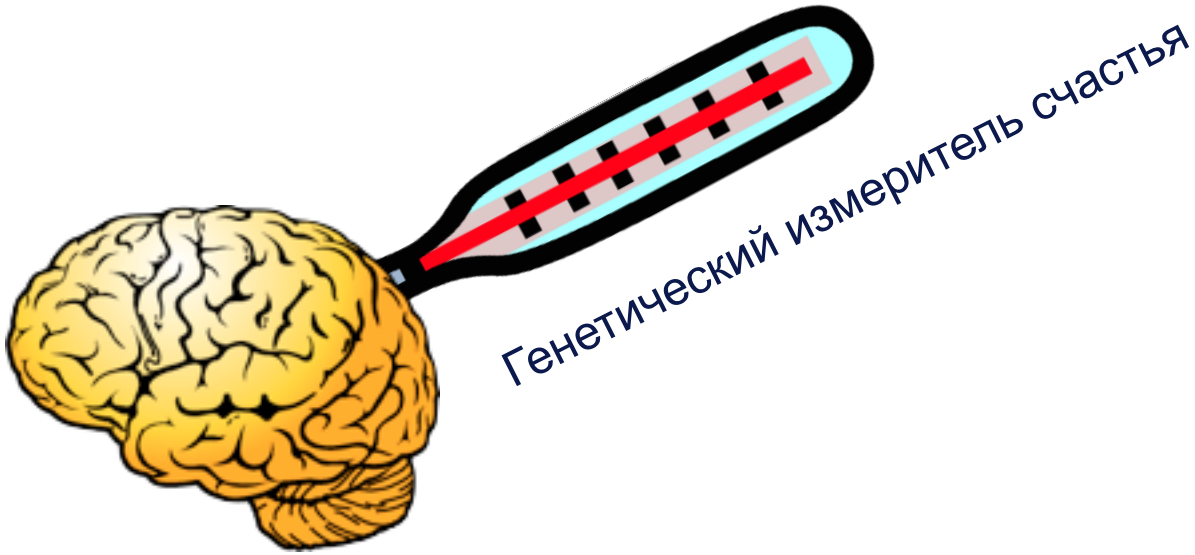
По его словам, счастье (С) является отношениями между человеком (Ч) и окружением (О)

$$С = (Ч \rightleftharpoons О)$$

Давайте взглянем на компоненты формулы счастья: С =(Ч $\rightleftharpoons$ О)

Начинаем с человека (Ч)

Н = (I $\rightleftharpoons$ E)

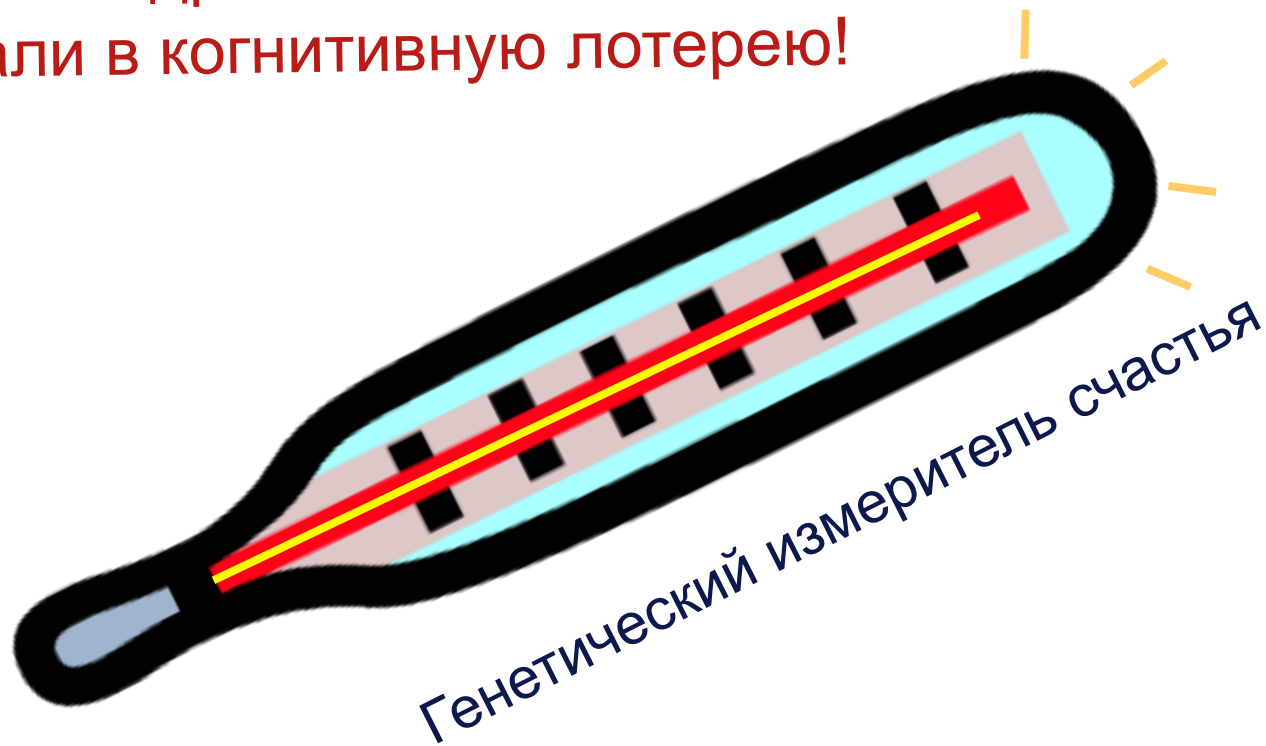


Счастье – это аспект личности, который наиболее часто передается генетически

Человек (Ч) обладает генетической предрасположенностью к счастью

$H = (I \rightleftharpoons E)$

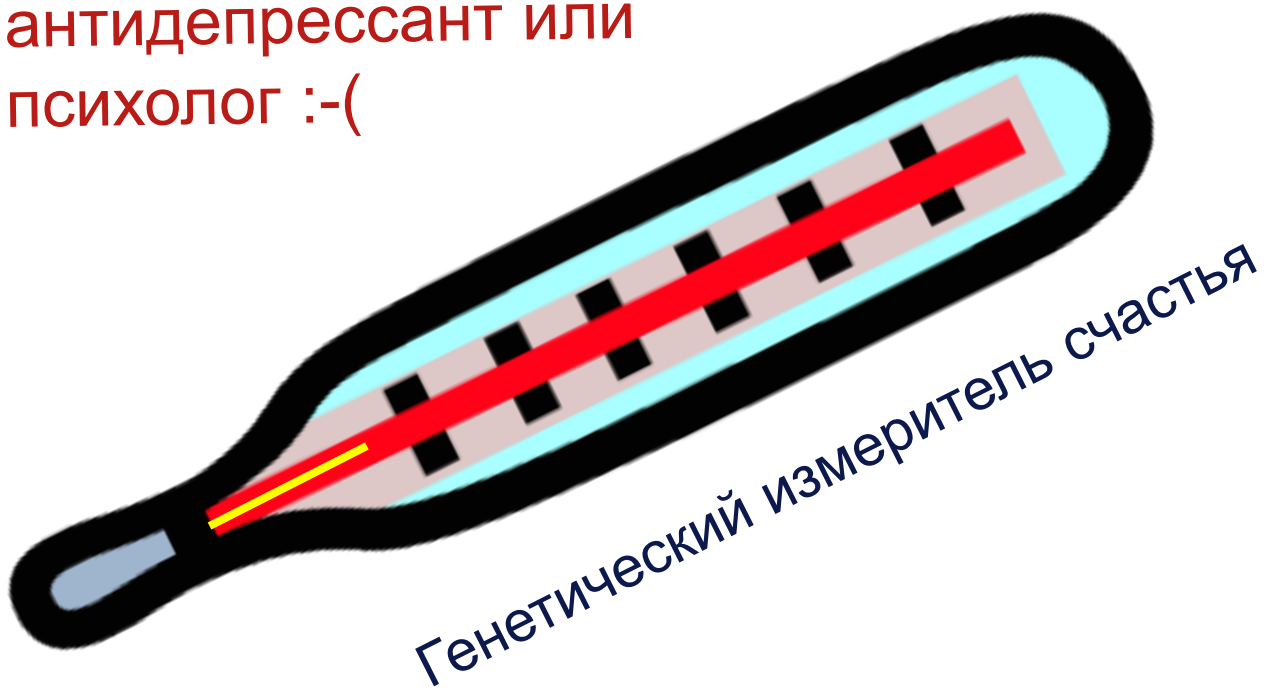
Поздравляем!
Вы выиграли в когнитивную лотерею!



Человек может выиграть в когнитивную лотерею (мозг запрограммирован на то, чтобы все видеть в положительном свете) и иметь высокую предрасположенностью к тому, чтобы быть счастливым

$H = (I \rightleftharpoons E)$

Ой! Вам нужен антидепрессант или психолог :-(



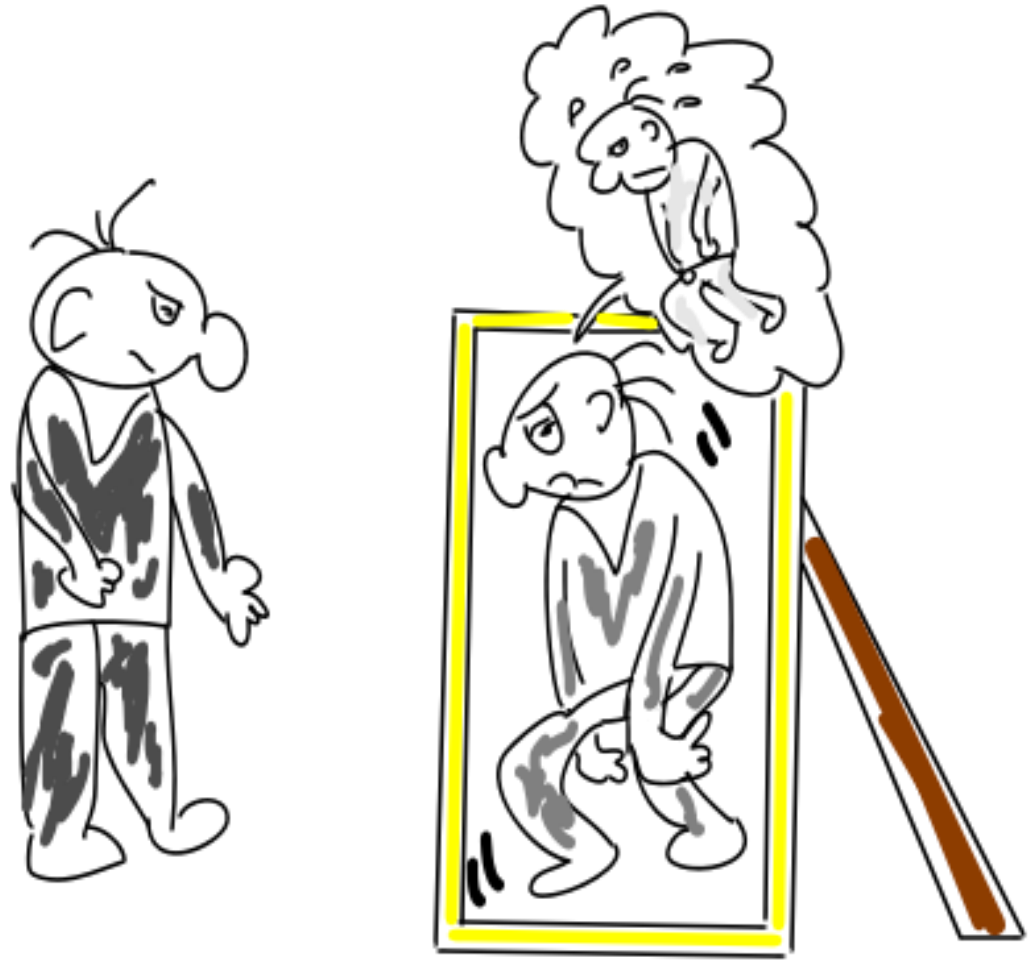
Или предрасположенность может быть такой, что человек всегда чувствует себя подавленным (видит в жизни только плохое)

$H = (I \rightleftharpoons E)$

Американский психиатр Аарон Бек (Aaron Beck) определяет три когнитивных элемента депрессии следующим образом...

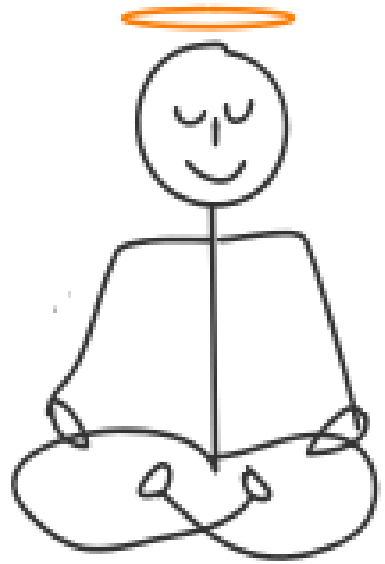
Депрессивные люди имеют три убеждения:

- Я плохой
- Мир жесток
- Мое будущее безнадежно



H = (I ⇌ E)

Хайдт полагает, что независимо от вашей предрасположенности к тому, чтобы быть счастливым, вы можете стать счастливей с помощью следующих средств...



а) Медитация (древняя мудрость), и/или

б) Когнитивная терапия (современная наука), и/или...

Когнитивная терапия является разновидностью психотерапии, созданной Аароном Беком

Она помогает пациенту преодолеть трудности в определении и изменении дисфункционального мышления, поведения и эмоциональных реакций с помощью развития навыков по изменению убеждений, определения неверного способа мышления и изменения поведения

$H = (I \rightleftharpoons E)$

в) Антидепрессанты
(современная медицина)

$H = (I \rightleftharpoons E)$

Теперь давайте рассмотрим окружение (О) в нашей формуле счастья: С = (Ч $\rightleftharpoons$ О)

Окружение (О) имеет две составляющие...

О= У+Д

Условия жизни

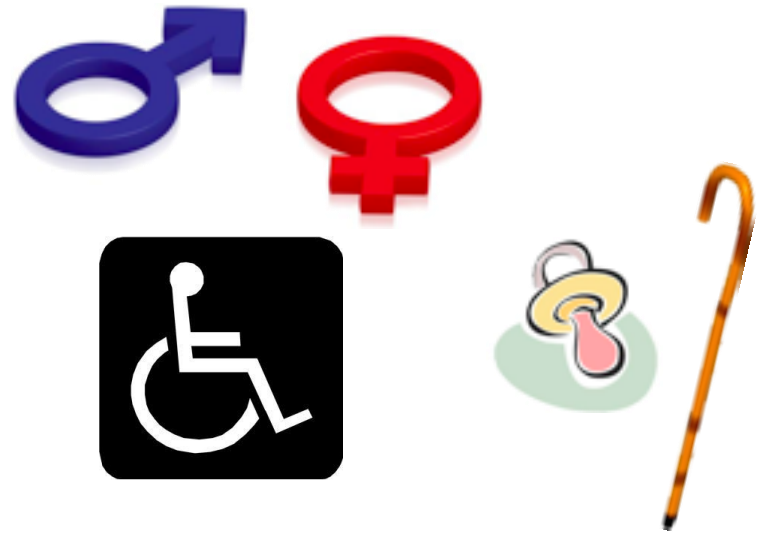
Добровольные действия, которые вы совершаете

H = (I ⇌ E)

Условия – это факты вашей жизни

- То, что нельзя изменить (раса, пол, возраст, нетрудоспособность), и то, что можно изменить (достаток, семейное положение, местожительство)

- Условия либо не меняются, либо длятся в течение определенного периода времени



H = (I ⇌ E)

Добровольные или намеренные действия, которые вы выбираете

Работа,

медитация,

упражнения,

приобретение

новых навыков

или отпуск

$H = (I \rightleftharpoons E)$

Давайте подробней рассмотрим

жизненные обстоятельства (условия) (У)

Исследования показали, что большинство условий нашей жизни (У) относятся к:

a) Принципу адаптации

b) Погоне за удовольствием

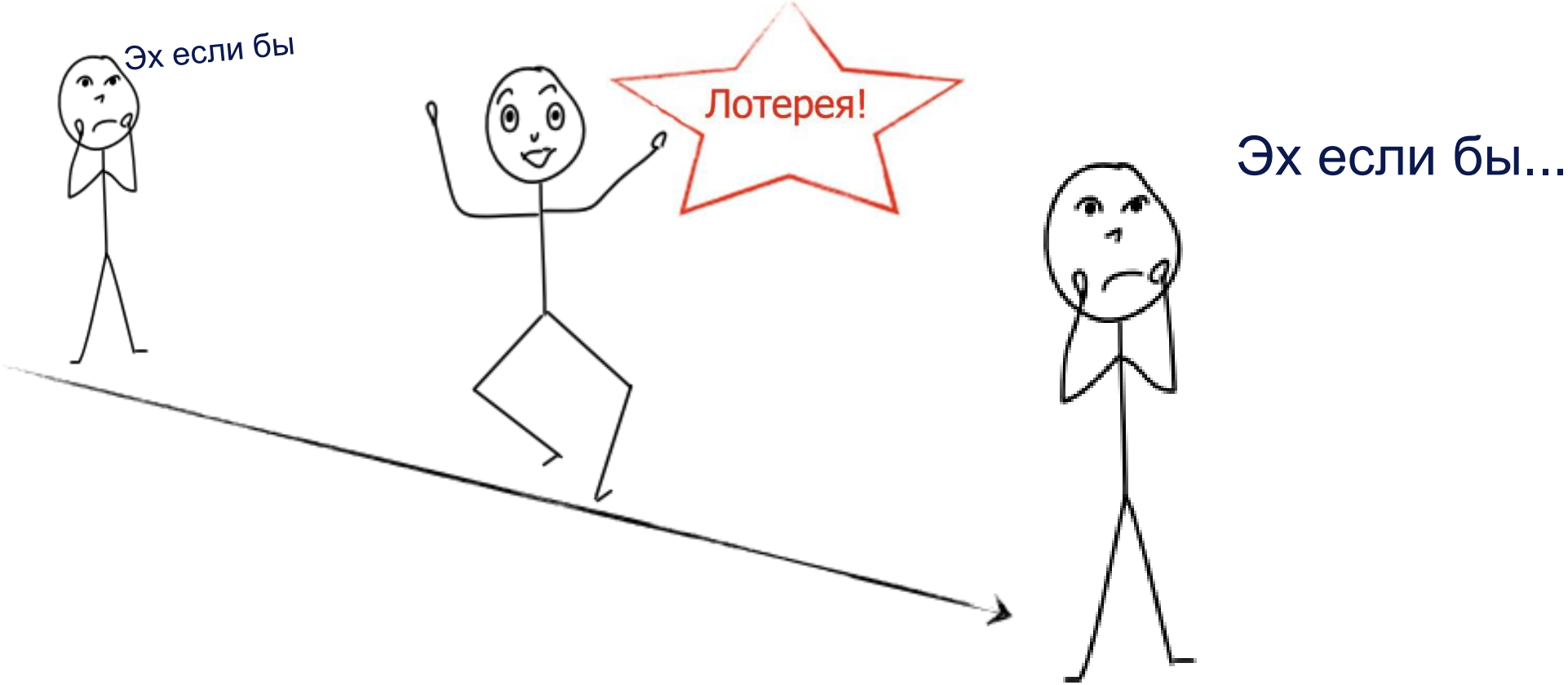
а) Принцип адаптации

Мы не умеем предсказывать эмоциональные реакции, т.е. не может предугадать, как будем чувствовать себя в будущем

Те, кто выиграли в лотерею, и те, кто стали инвалидами в результате аварии, возвращаются к своему прежнему ощущению счастья: радость и неудовлетворенность через какое-то время воспринимаются «как должное»

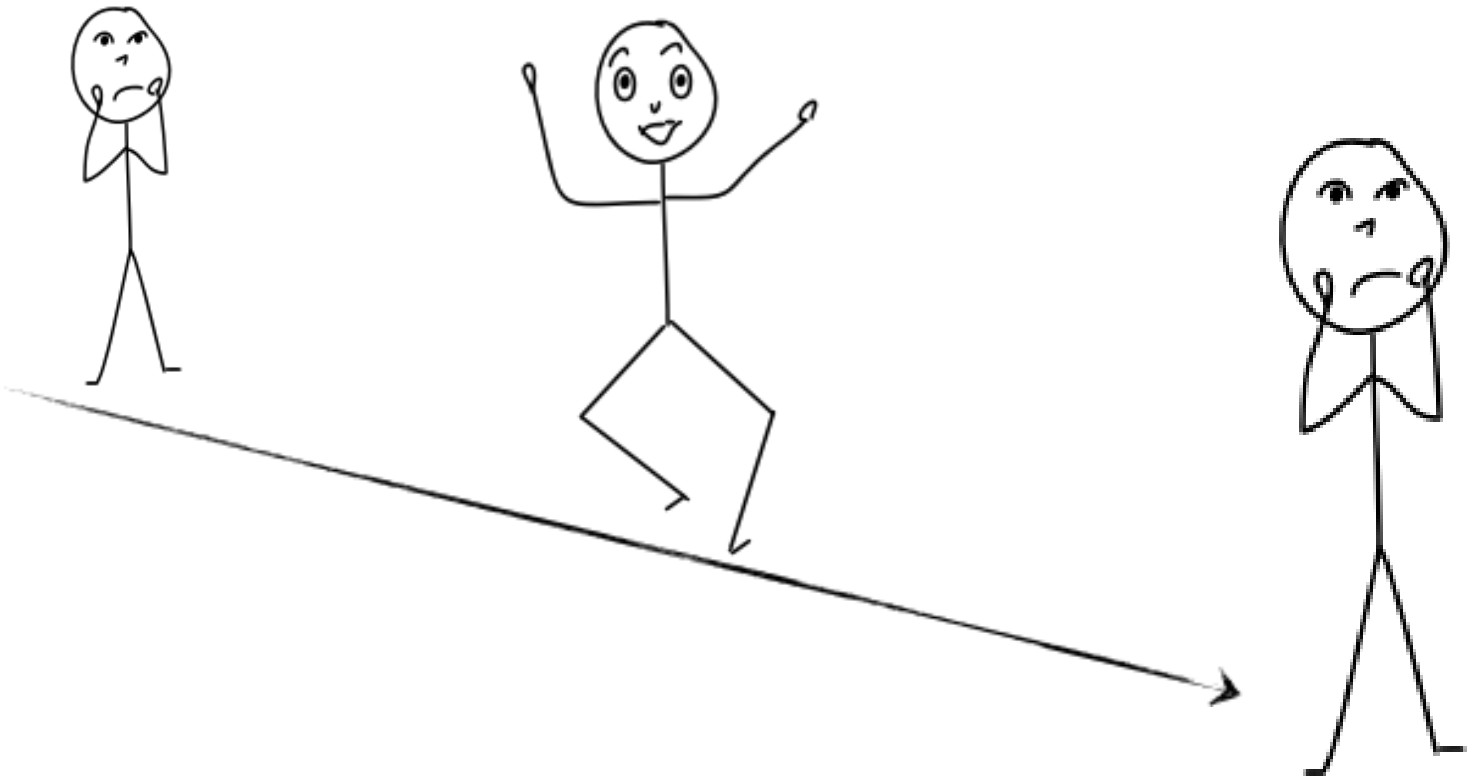
Человеческий разум чувствителен к перемене условий, но не настолько чувствителен в целом

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$



Согласно принципу адаптации, мы привыкаем к нашей новой реальности, которая становится новой точкой отсчета (радость от новой машины и нового дома у того, кто выиграл в лотерею, становится привычной)

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$



вот бы выиграть еще больше

Когда это происходит, мы перестраиваемся и ставим новые цели. Новые цели, новые надежды, новые ожидания, и затем снова чувствуем наслаждение и боль в связи с новыми целями

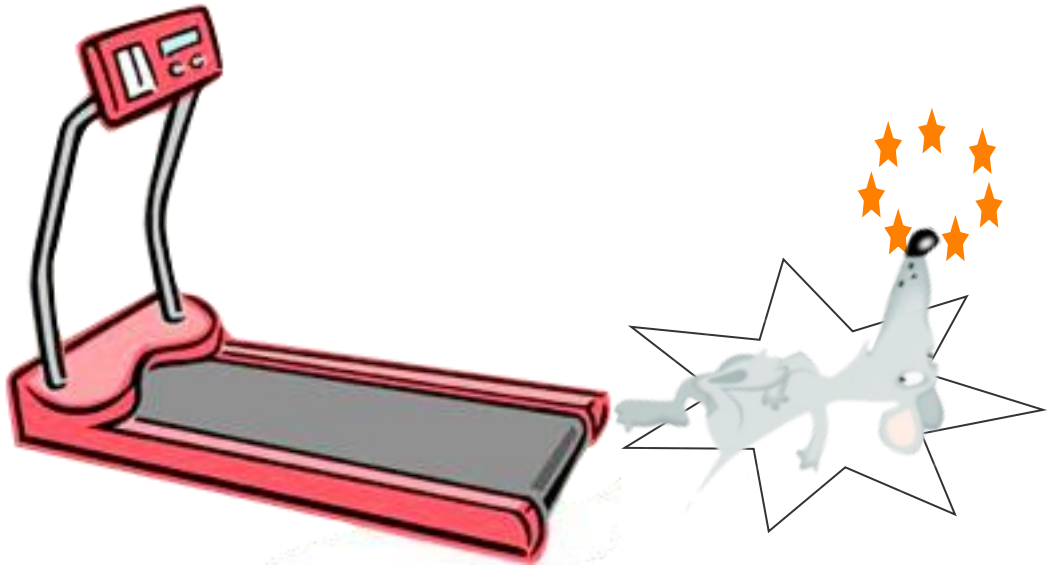
$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

b) Погоня за наслаждением

В совокупности принцип адаптации и генетическая предрасположенность к счастью в итоге означают, что независимо от того, что происходит, мы всегда будем возвращаться к тому ощущению счастья, которое было прежде

Это называется погоней за удовольствиями жизни: вы можете гнаться за ними так быстро, как хотите, и накапливать столько, сколько хотите, но все равно будете испытывать то же ощущение счастья, потому что богатства просто делают ваши ожидания более высокими, но не делают вас самих счастливей

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$



Неприятности обычно дают вам шанс прекратить погоню за наслаждениями, потому что вы делаете передышку, размышляете о жизни и принимаете решение, хотите ли вы и дальше гнаться за удовольствиями

H = I ⇌ (C+V)

जो सोचता हूँ वो
होता नहीं

जो होता है वही
सोचने लगता हूँ

Диалог из индийского сериала
Yeh Jo Hai Jindagi

То, о чем я думаю,
никогда
не происходит

Все что происходит
Я начинаю думать
об этом.

Медитация дает еще один путь для прекращения погони за удовольствиями, медитируйте, чтобы научиться прекращать хотеть слишком многого, вместо этого радуйтесь тому, что у вас есть

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

$\neq$

Древняя мудрость гласит, что условия жизни (У) не определяют уровень счастья

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

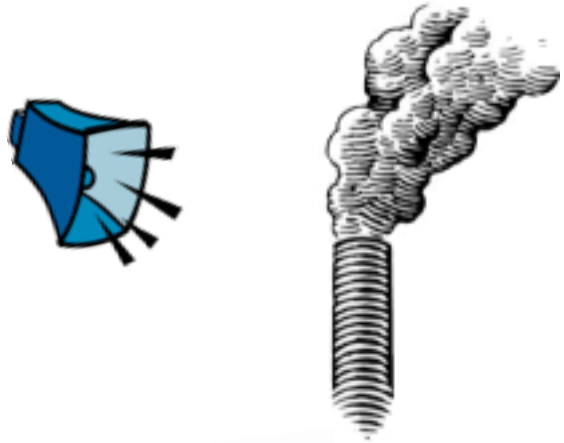
С помощью медитации вы можете преодолеть любую проблему и быть счастливым

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

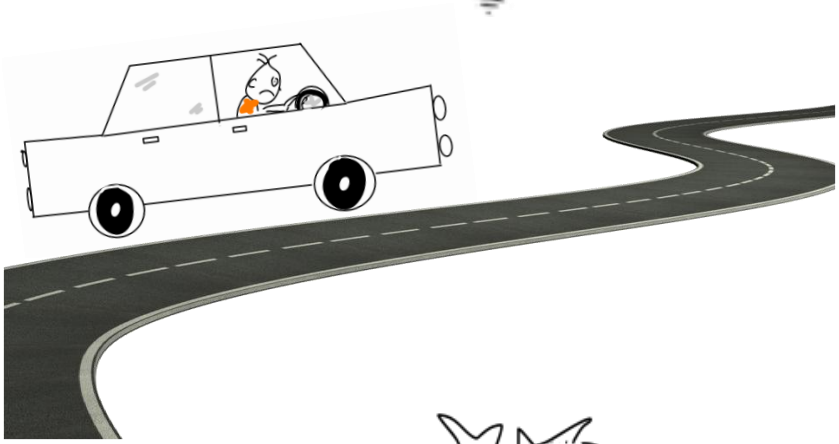
Однако большинству из нас, кто не умеет медитировать, Хайдт предлагает более практичный способ изменить определенные жизненные ситуации, к которым мы не привыкли, потому что, изменив их, мы станем счастливей

Это могут быть следующие условия...

Шум или загрязненный воздух
(если вы живете в таких условиях, лучше, по возможности, переехать)



Долгий путь на работу



Отсутствие контроля
(т.е. если чувствуете, что не имеет права голоса на работе)

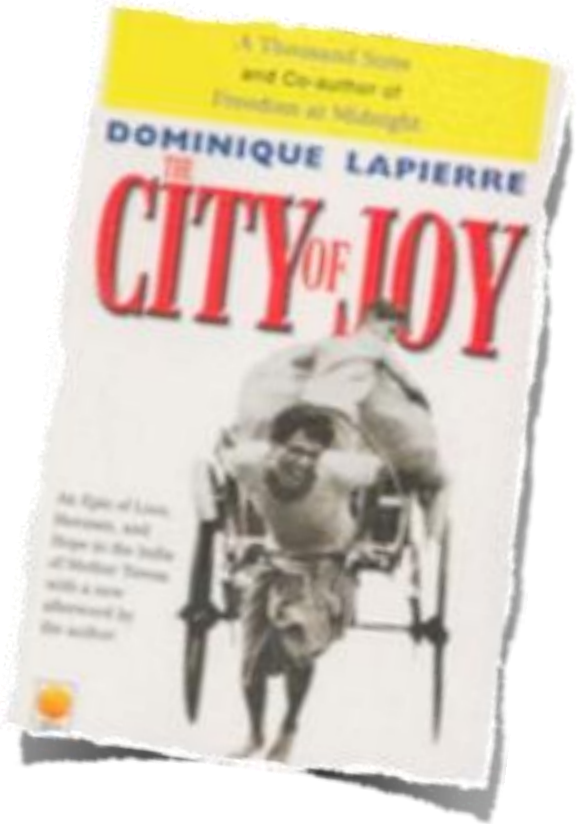
Стыд
(то, что мы сознательно не принимаем в себе)

Отношения
(вы не можете приспособиться к сложным отношениям, например, проблемный сосед по комнате)

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Хотя лучше всего изменить конфликтные межличностные отношения, современная наука считает такие отношения полезными для осознания жизненных условий и достижения благополучия

В своей работе *Как получить максимум хорошего в плохой ситуации: Удовлетворение в трущобах Калькутты (Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta)'* Роберт Бисвас Динер (Robert-Biswas Diener) и Эд Динер (Ed Diener) изучают, как можно оставаться счастливым несмотря на жизненные условия

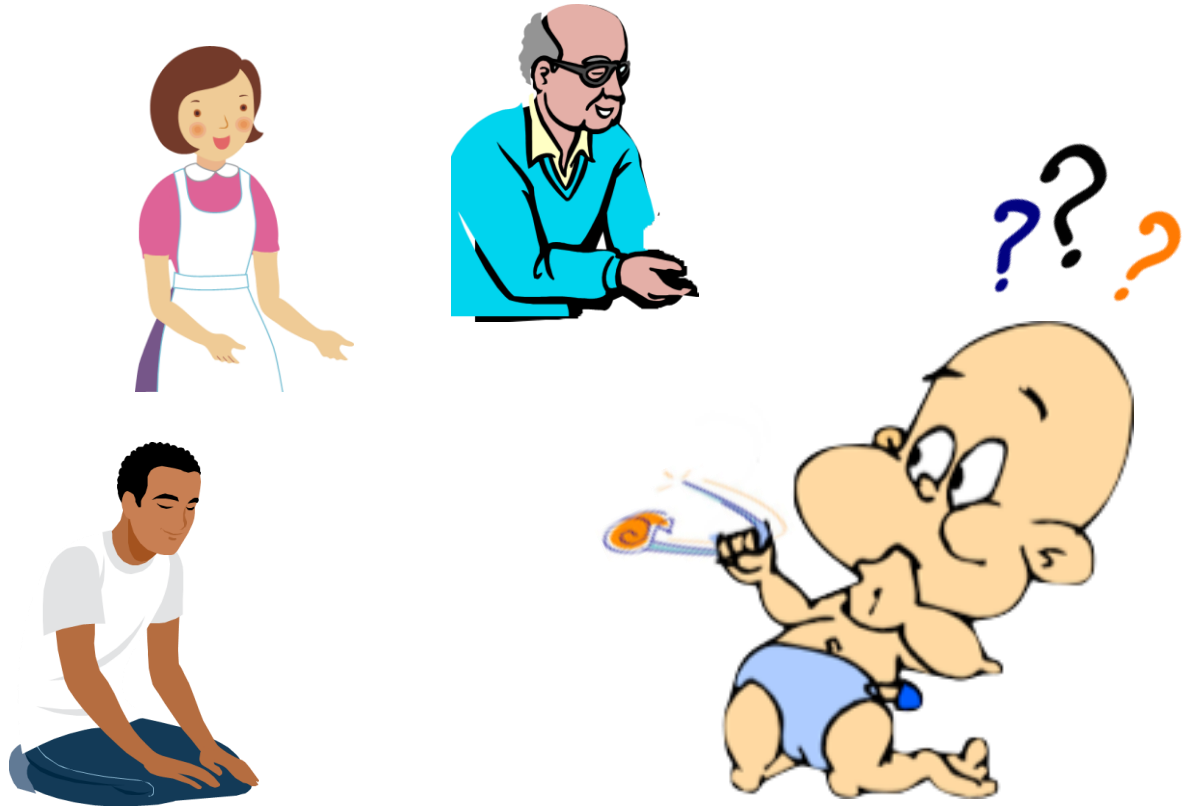


Главный вывод заключается в том, что «жители трущоб Калькутты в целом менее удовлетворены жизнью, чем более обеспеченные слои населения, но куда более довольны ею, чем можно ожидать. Частично это обусловлено большим значением социальных отношений и удволетворения, которое они несут».

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Межличностные отношения, которым свойственна близость, развитие и взаимные уступки, могут стать очень положительным жизненным обстоятельством

(Счастливые отношения в 5 элементах счастья Селигмана)



В основе этого лежит теория привязанности Джона Боулби (John Bowlby), в которой показано, что детям необходимо развить отношения хотя бы с одним из людей, опекающих его («надежная база»), для нормального социального и эмоционального развития

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Согласно теории привязанности у детей может быть разная привязанность

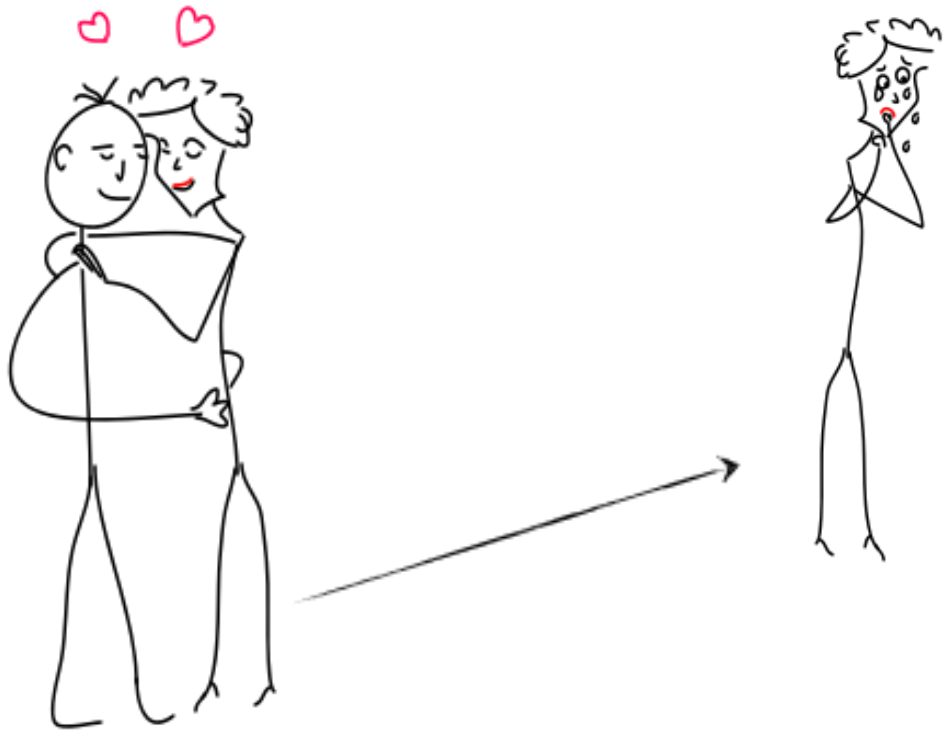
Безопасная привязанность: дети перестают играть или играют меньше, когда главный опекун (надежная база) покидает комнату

Избегающая привязанность: детям с такой привязанностью все равно, где их надежная база, они все стараются делать сами (обычно это у них плохо получается)

Привязанность сопротивляющегося типа: такие дети становятся беспокойными, очень расстроенными и цепляются за других, если их разлучаются с надежной базой

В своих исследованиях Хазан (Hazan) и Шавер (Shaver) применяют теорию привязанности к взрослым романтическим отношениям

Они заметили, что отношения влюбленных во многом похожи на взаимоотношения ребенка и опекуна



Например, партнеры хотят находиться рядом

Им комфортно, когда они вместе, и они тревожатся и чувствуют себя одинокими, когда разлучены

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Романтические отношения служат надежной базой, которая помогает партнерам пережить неожиданности, жизненные трудности и изучить новые возможности

Исследования Паскаля Вртика (Pascal Vrticka) показывают, что люди с избегающей привязанностью в три раза чаще одиноки к семидесяти годам

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Однако ранняя привязанность не определяет всю жизнь

Жизнерадостные люди легко могут преодолеть эту раннюю привязанность

Крепкие социальные отношения являются жизненным обстоятельством, которое существенно влияет на уровень счастья

Если в вашей жизни есть кто-то, кто будет в 4 утра выслушивать ваши жалобы, вы проживете дольше!

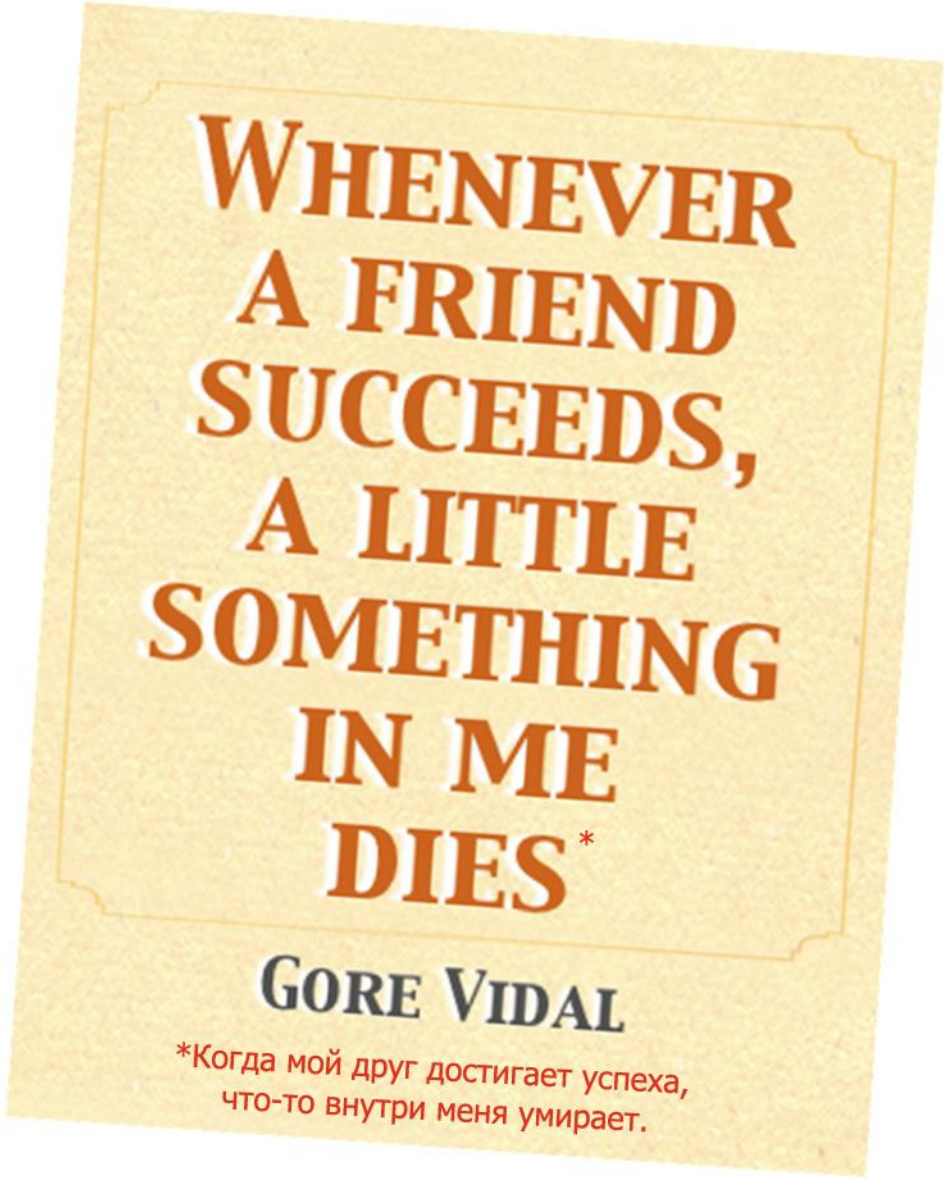
Все равно не могу спать в 4 утра

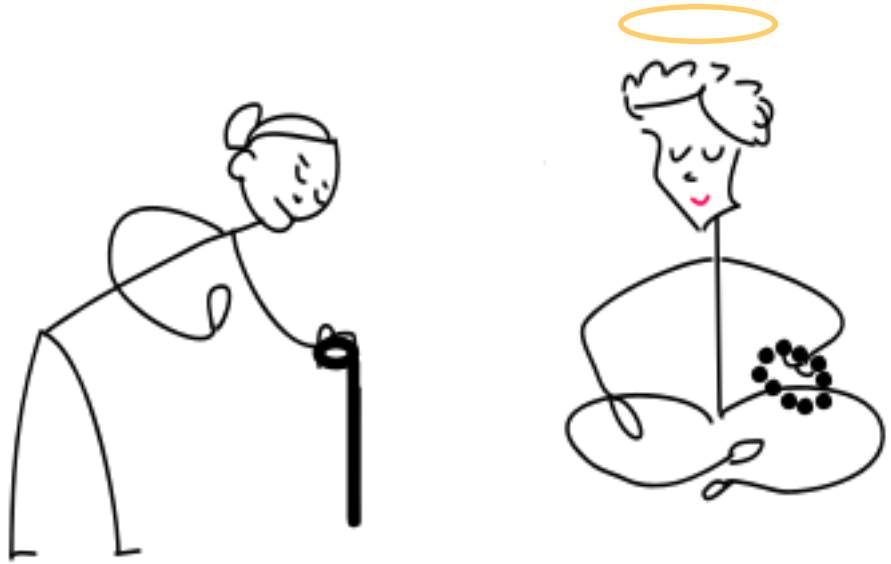
H = I ⇌ (C+V)

В сочетании «крепкие отношения» именно слово «крепкие» имеет отношение к ощущению счастья

Отношения также могут и вредить вашему ощущению счастья

Алан де Боттон (Alain de Botton) объясняет в своей книге Беспокойство о своем статусе (Status Anxiety): встречи выпускников могут стать невыносимыми из-за сравнения с другими людьми, которые когда-то были вам ровней!





Крепкие, важные для вас отношения могут помочь научиться не бояться быть собой, избавиться от страха сравнения и вместо этого сосредоточиться на самосовершенствовании

H = I ⇌ (C+V)

5 элементов счастья

- Счастье (С) –это взаимоотношения человека (Ч) и окружения (О); С = (Ч$\rightleftharpoons$О)
- Человек (Ч) имеет генетическую предрасположенность к тому, чтобы быть или не быть счастливым
- Данная предрасположенность может быть увеличена с помощью медитации, когнитивной терапии или медицинского лечения
- Окружение (О) имеет две составляющие: условия жизни (У) и добровольные действия (Д);
  О = У + Д

H = I $\rightleftharpoons$ (C+V)

- Древняя мудрость гласит, что с помощью медитации человек может справиться с любыми условиями жизни (У)

- Однако поскольку большинство из нас не могут научиться настоящей медитации, нам лучше изменить некоторые жизненные обстоятельства, которые негативно влияют на наше ощущение счастья, например, долгая дорога на работу, загрязнения воздуха и отсутствие контроля

- Некоторые отношения с людьми, в которых существуют серьезные конфликты и те, которые порождают нездоровые сравнения друг с другом, уменьшают наше благополучие

- Но важные счастливые отношения помогают сосредоточиться на самосовершенствовании и увеличить наш уровень счастья и благополучия

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Теперь давайте рассмотрим в уравнении (О = У + Д) добровольные или намеренные действия (Д)

Напомню, что счастье (С) – это отношения между человеком (Ч) и окружением (О)

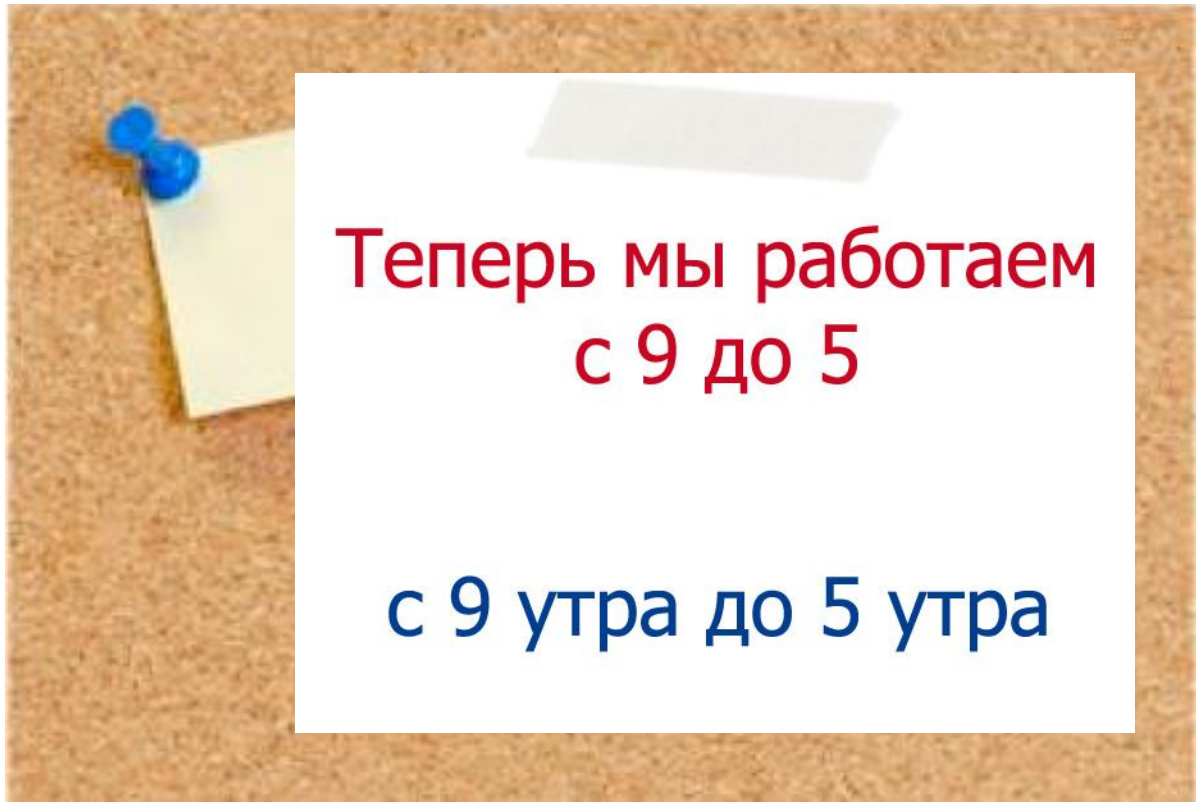
$$С = (Ч \rightleftharpoons О)$$

$$О = У + Д$$

Условия жизни

Добровольные действия

$$Н = I \rightleftharpoons (С + V)$$



Работа, возможно, - самая главная составляющая добровольных и намеренных действий для большинства из нас, просто потому что на работе мы проводим очень много времени

H = I ⇌ (C+V)

Работа - заработок, карьера или призвание?

- Работа – это заработок, когда целью является получение денег
- Работа – это карьера, когда мы хотим продвижения и престижа
- Работа – это призвание, когда она приносит радость
  (вспомните о строителе, который находит подлинную радость в работе и делает ее бесплатно)

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Притча

Человек встретил трех каменщиков, которые откалывали куски гранита от больших строительных блоков.

Первый выглядел несчастным от своей работы, постоянно останавливался и часто смотрел на часы.

Когда человек спросил его, что он делает, первый каменщик грубо ответил: «Я долблю этот дурацкий камень и не могу дождаться пяти часов, чтоб наконец пойти домой. О, что мне приходится выносить, чтобы заработать хоть немного денег»

Второй каменщик, который, казалось, более заинтересован своей работой, долбил камень более старательно.

Когда человек спросил его, что он делает, тот ответил: «Ну, я долблю этот блок из камня, чтобы другие смогли построить из него стену. Это неплохая работа, но я рад завершить ее».

Третий каменщик долбил камень с рвением и периодически отходил, чтобы полюбоваться своей работой. Но откалывал небольшие куски камня до тех пор, пока не был удовлетворен тем, что выполнил работу идеально.

Когда человек спросил его, что он делает, тот остановился, посмотрел на небо и с гордостью ответил: «Я строю храм!»

Вы можете стать абсолютно счастливым, если следуете своему жизненному призванию

Уже ребенком я понимал, что однажды буду продавать кредитные карты!

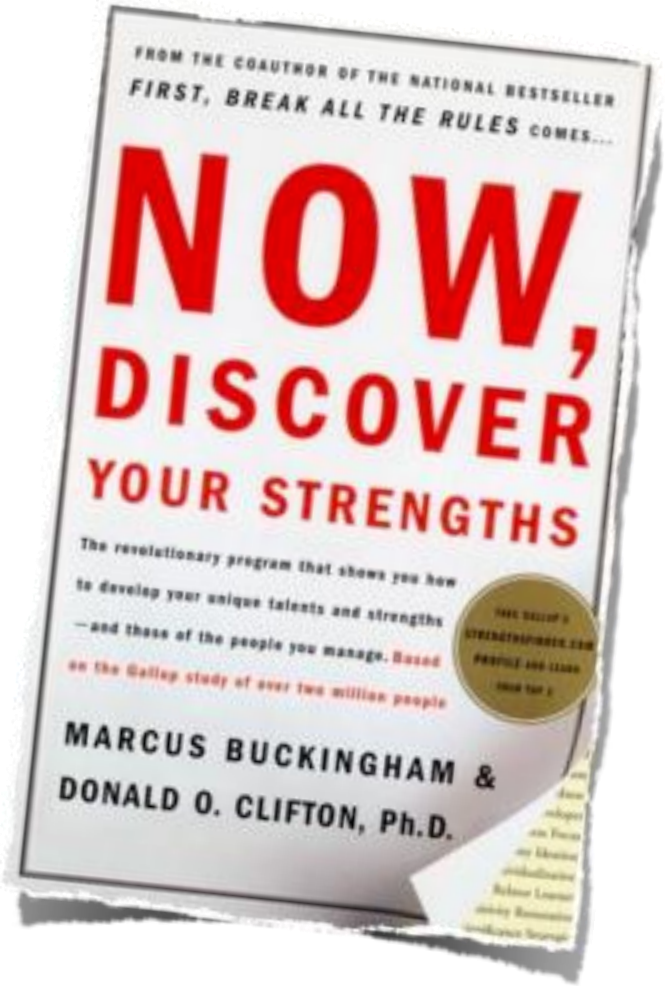
Но следовать своему призванию бывает сложно, особенно потому, что иногда сложно понять, что является вашим призванием!

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

По мнению психологов в сфере позитивной психологии, лучше всего сначала выяснить, в чем вы сильны, и поставить цели, которые помогут применить ваши способности

В идеале ваша работа должна позволять вам реализовывать ваш потенциал

Если у вас не такая работа, делайте что-то еще, что поможет вам применить свои способности



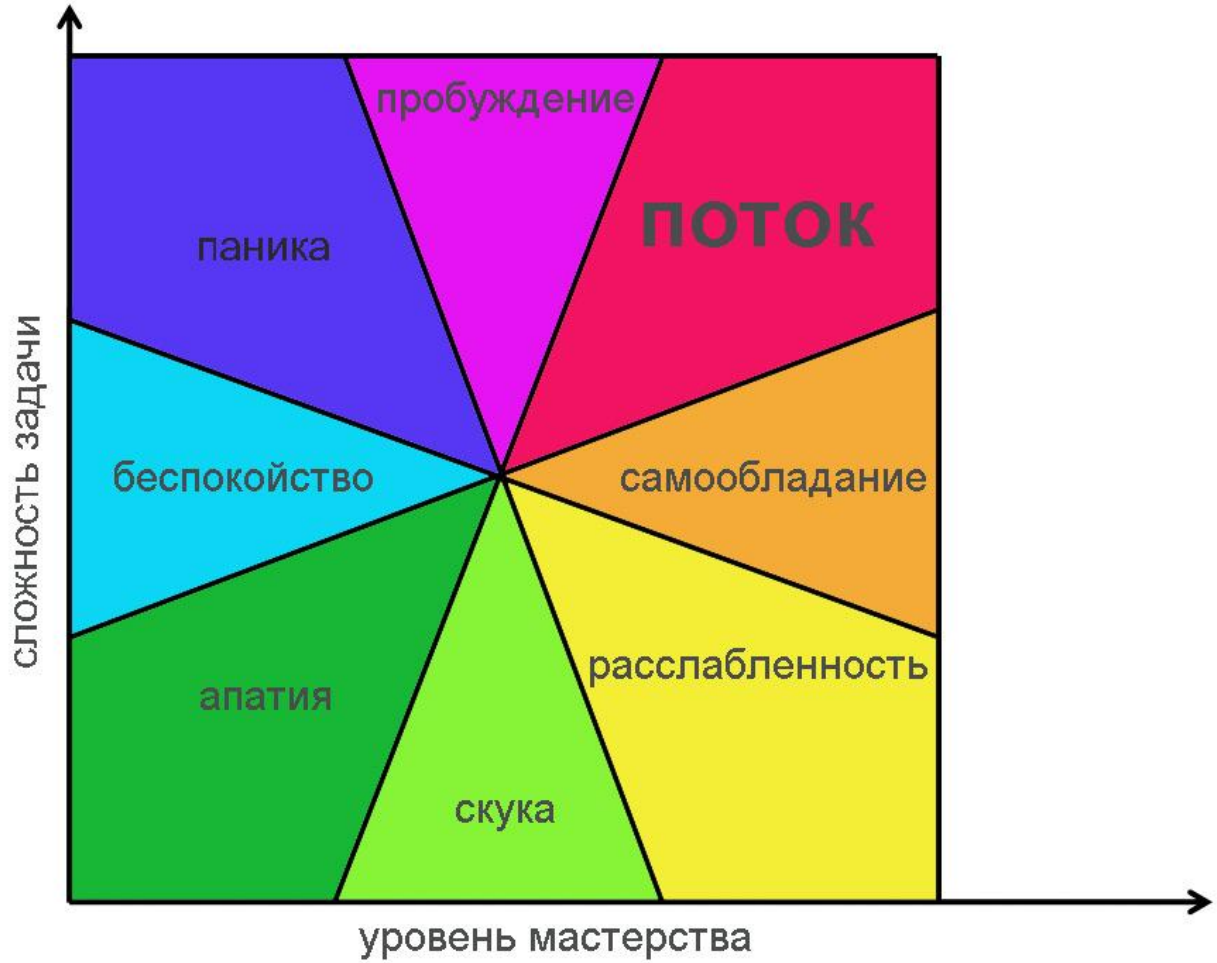
$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Как понять, что определенная деятельность делает вас счастливым?

Если от работы вы испытываете то, что перечислено ниже, вероятно, вы применяете свои способности, и работа усилит ваше ощущение благополучия:

a) Увлеченность
b) Вдохновение
c) Участие в чем-то важном
d) Чувство собственной полезности

а) УВЛЕЧЕННОСТЬ



Михай Чиксентмихайи определяет увлеченность как состояние полной вовлеченности в дело, которое достаточно непростое, но которое по силам деятелю

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Вы увлечены, когда

- Существует четкая проблема, которая полностью занимаем ваше внимание
- Вы способны решить эту проблему
- Вы сразу видите результат на каждом этапе работы

b) ВДОХНОВЕНИЕ

В своей книге ‘Социальные животные’ (Social Animal)

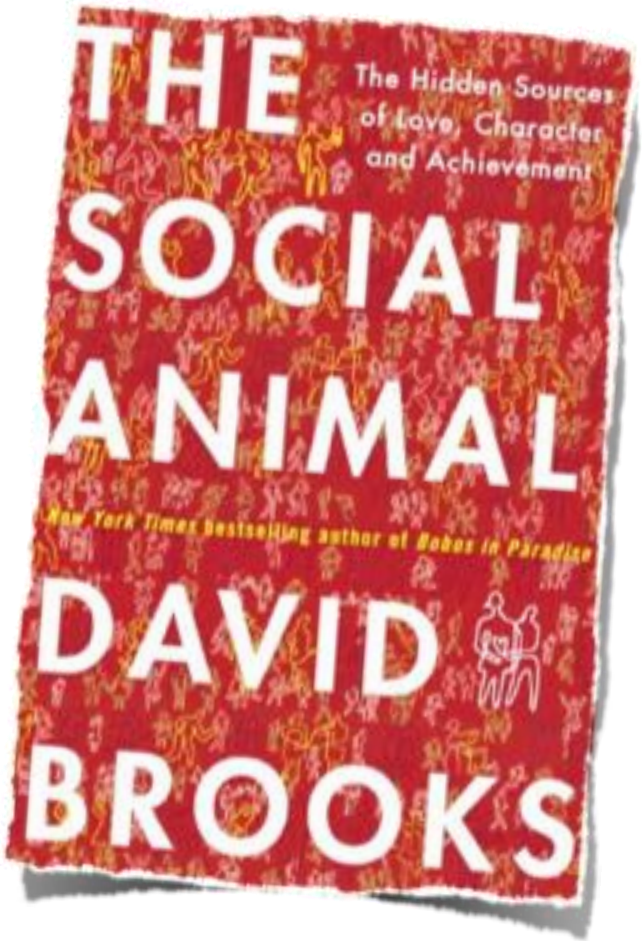
Дэвид Брукс(David Brooks) пишет

“ Зачастую существует напряжение между внутренними моделями и внешним миром. Поэтому мы пытаемся понять идеи, которые помогут нам понять мир, или изменить поведение так, чтобы жить с миром в гармонии.

Когда мы разрешаем какую-либо ситуацию или выполняем какую-то задачу, мы испытываем наслаждение. Не гармония дает нам это наслаждение. Если бы это было так, мы были бы счастливы, просто валясь всю жизнь на пляже. В такие моменты разрешения уменьшается напряжение.

Поэтому счастливая жизнь – это ритмические повторения: **от трудностей к гармонии, от трудностей к гармонии.**

И мы живем в этом ритме ради вдохновения, ради желания достичь момента, когда внешние и внутренние модели сходятся. ”



$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

c) УЧАСТИЕ В ЧЕМ-ТО ВАЖНОМ

По словам Накамуры и Чиксенмихайи, люди наслаждаются более длительными периодами увлеченности, когда их интерес к деятельности усиливается, и отношения с людьми, практика и ценности углубляются

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Они называют это участием в важной деятельности

- отношение к миру определяется как ощущением увлеченности (приятная вовлеченность) и значимости (субъективная важность)

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

d) ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ПОЛЕЗНОСТИ

Мотивация через чувство полезности

Существа стремятся исследовать и воздействовать на окружающую среду, и люди стремятся добиться личной компетентности (компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающей средой)

-Психолог Робер Вайт

(Robert White)

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

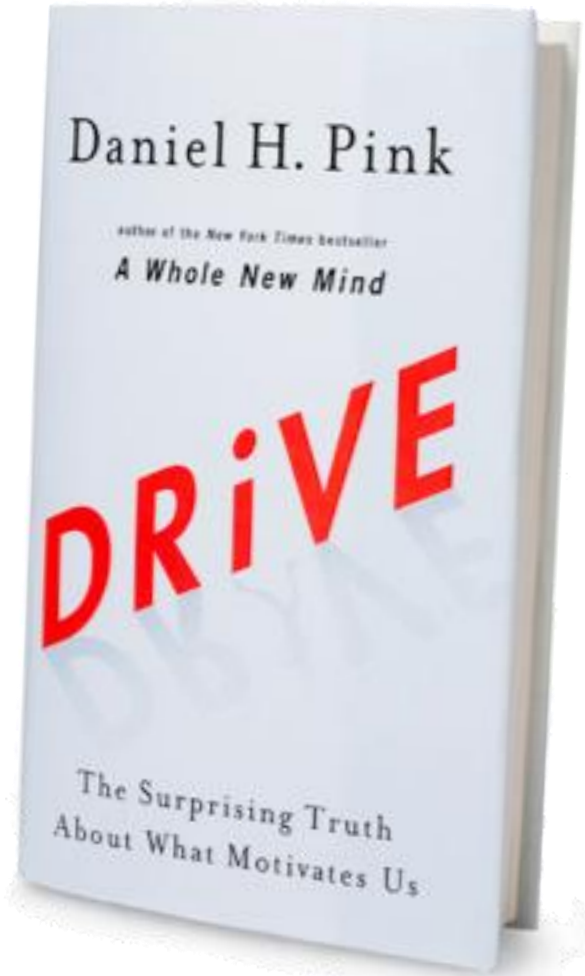
Полезность помогает человеку совершенствоваться

Люди любят тему или игру, в которой могут применить свои способности, потому что так чувствуют себя компетентными

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

В книге ‘Стимул – Удивительная правда о том, что нас мотивирует’ Даниель Пинк (Daniel Pink) полагает, что новая операционная система 21-го века, или Мотивация 3.0, имеет три компонента:

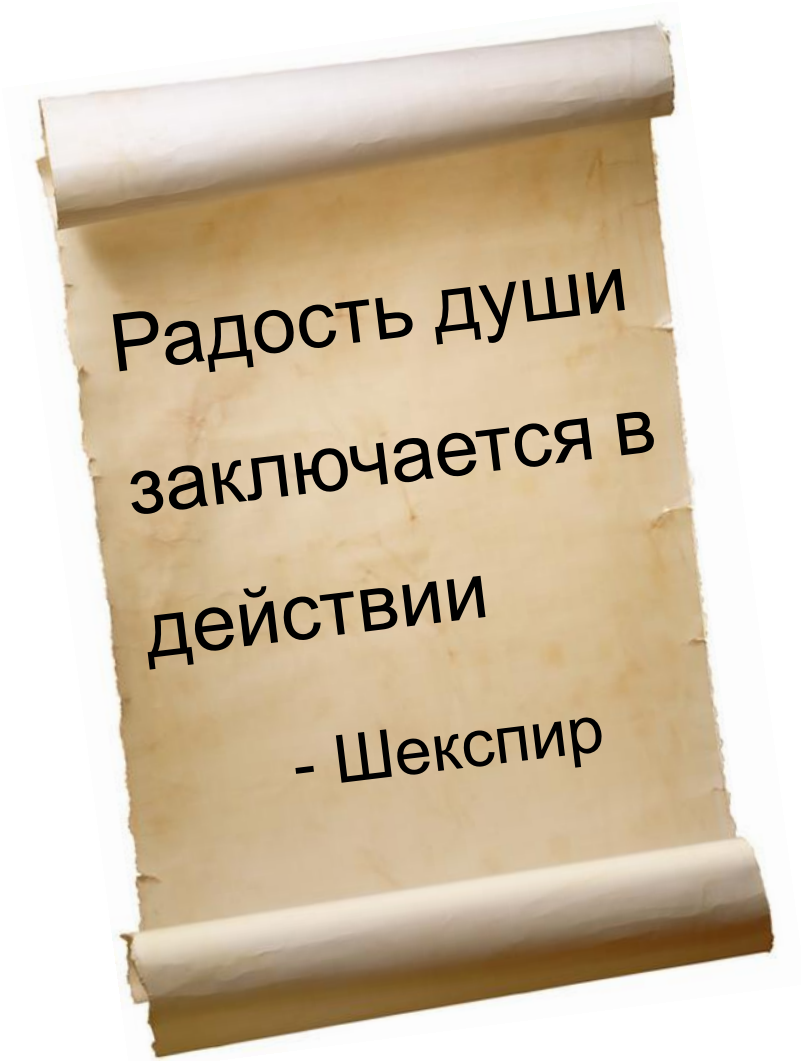
- Автономия: способность самому управлять своей жизнью
- Тренировка: желание делать лучше и лучше то, что имеет значение
- Цель: желание сделать нечто, выходящее за рамки наших личных интересов



$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Принцип движения

Помните, что счастье – результат движения к цели, а не достижения ее



H = I ⇌ (C+V)

Счастье и благополучие - итоги

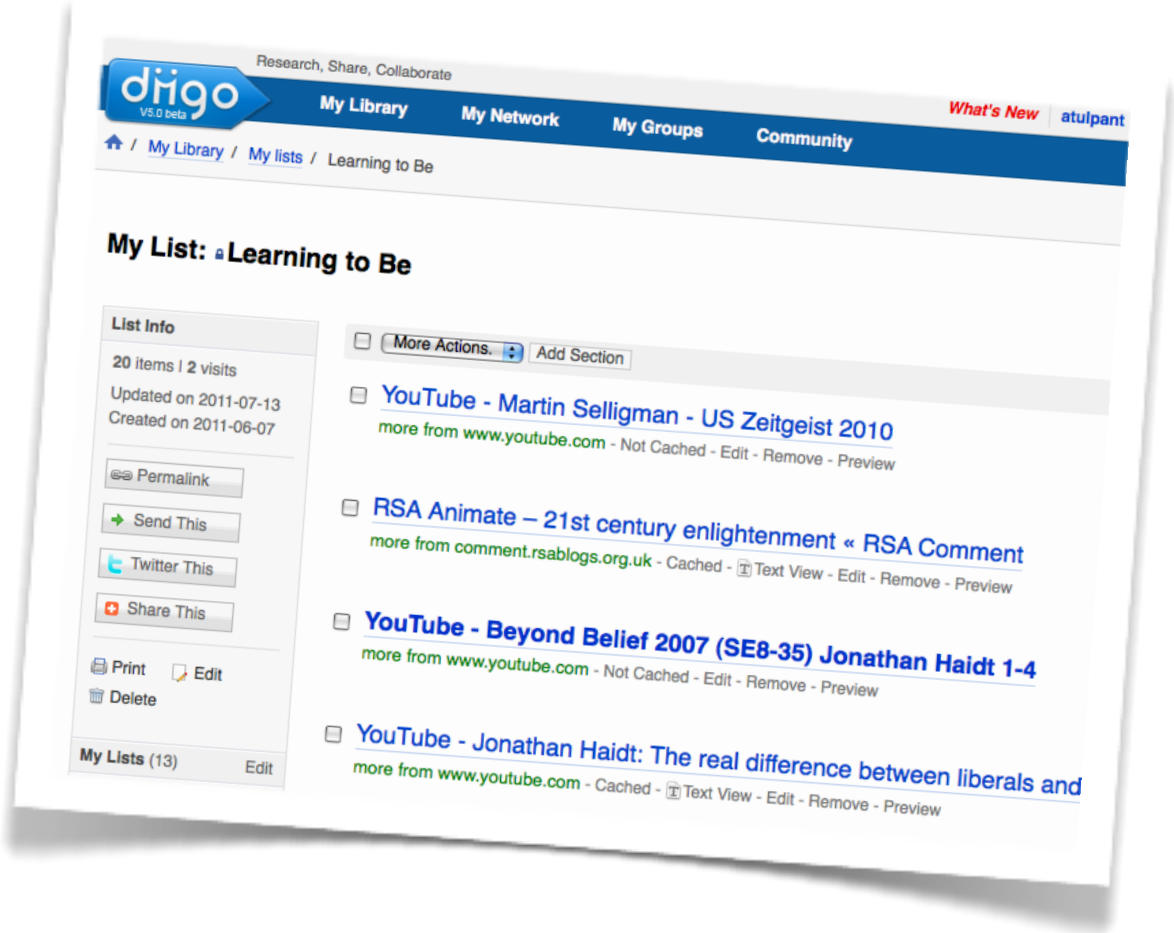
- Счастье – это отношения между человеком и окружением
- Человек имеет генетическую предрасположенность к счастью, которая может быть изменена на положительную с помощью медитации, когнитивной терапии и медицины
- Окружение состоит из двух компонентов: жизненные условия и добровольные и намеренные действия

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

- Чтобы стать счастливей, лучше всего изменить жизненные обстоятельства , к которым вы не можете привыкнуть
- Счастливые отношения могут существенно усилить ощущения благополучия
- Активная деятельность, такая, как работа, где вы можете применять свои способности по максимуму и испытывать увлеченность, может больше всего усилить чувство благополучия

$H = I \rightleftharpoons (C+V)$

Ссылки по теме ‘Научитесь просто жить’ собраны здесь:



http://www.diigo.com/list/atulpant/Learning-to-Be

Информацию об умениях, которые нужны для процветания в 21м веке, можно найти на сайте:

www.TimelessLifeskills.co.uk

Timeless Lifeskills

for flourishing in the 21st century and beyond.

Автор и иллюстратор

Атул Пант

www.TimelessLifeskills.co.uk

www.facebook.com/lifeskills

Перевод

Мария Лескова

http://selfgrowth.ru/members/lisenok/