**Лекція 22**

**«Позитивний тайм-менеджмент. Бути щасливим» Марії Хайнц**

Чому тайм-менеджмент не робить людину щасливою

Причина № 1. Мета тайм-менеджменту – підвищення особистої ефективності, а чи не досягнення щастя

Чому тайм-менеджмент не робить нас щасливими? Відповідь проста: ніхто ніколи перед ним такого завдання не ставив. Мета тайм-менеджменту – підвищення особистої ефективності. Здається, що якщо людина встигатиме більше і концентруватиметься на важливих для неї цілях, то автоматично стане щасливішим. Коли буде досягнуто всіх цілей і вирішено всі проблеми, тоді людина нарешті досягне абсолютного щастя. Але цього, на жаль, немає. Ми знаємо яскраві приклади, як люди домагалися, здається, всього, що тільки здатна побажати творча людина (Мерілін Монро, Елвіс Преслі), але щасливими їх можна назвати з великою натяжкою.

Навіть у житті людей, які досить точно ставлять цілі та намагаються, щоб ті відповідали їхнім внутрішнім цінностям, не так просто все складається зі щастям (згадаймо Стіва Джобса). За одним виконаним завданням слідує інше, за другим – третє, і ця гонка не припиняється ніколи. Коли основних цілей досягнуто, з'являються нові бажання. Людина ніколи не перестає хотіти – такою є наша природа. «Механізм бажання» – складова щастя, оскільки підтримується гормонами, які приносять задоволення. Однак при постановці цілей та їх досягненні ми часто не враховуємо ні свого настрою, ні самопочуття, ні докладених зусиль і впливу цього процесу на інші сфери життя. І таким чином ми жертвуємо щастям у сьогоденні заради щастя у майбутньому.У людей, які нічого не планують і живуть спонтанно, часто спостерігається протилежне: вони щасливі в теперішньому, але навряд чи досягнуть великих висот у майбутньому.

Позитивний тайм-менеджмент ставить у центр уваги щастя – і сьогодення, і майбутнє. І щастя буде як метою, і засобом. Воно стає компасом у дорозі життя. Докладніше ви дізнаєтеся про це з другого та третього розділів книги.

Причина № 2. Ми переконані, що найуспішніші ті, хто ставить перед собою цілі і досягає їх за будь-яку ціну

Кожна людина має насущні завдання: потрібно купувати продукти, оплачувати рахунки. А для цього потрібні гроші – тож нам необхідно працювати. Часто ми починаємо шлях до щастя із прагнення матеріального успіху. Для цього потрібно ставити цілі та добиватися їх. Це реальність, і з нею не посперечаєшся. Але чи замислювалися ви, якнайшвидше досягти успіху та фінансового благополуччя – з негативними чи позитивними емоціями?

Сучасний тайм-менеджмент це питання докладно не розглядає, виходячи з позиції «став мети і добивайся їх за всяку ціну». І «будь-яка ціна» перетворюється на самокритику, постійну напругу, зриви та хвороби. Нам здається, що негативні емоції ефективніші. Якщо не змусити себе, не накричати на інших, нічого не отримаєш. Проте останні дослідження у сфері позитивної психології доводять протилежне: якщо брати до уваги довгострокову перспективу, то найефективнішими є позитивні емоції. Позитивний стан, внутрішній драйв – показники правильного шляху та коректно обраного способу пересування ним. Позитивні емоції (радість, інтерес, надія, гордість, подяка, натхнення тощо) «виносять» людину на пік продуктивності та ефективності. При цьому негативні емоції не повинні виключатись повністю. Їм у позитивній психології передбачено важливу роль.

Причина № 3. Ми не розбираємося у своєму щастя так добре, як у цілях та бажаннях

Коли нас запитують: «Що таке щастя?», на згадку приходять спалахи-миті, коли ми відчували себе ніби на вершині світу, коли нам було дуже-дуже добре: моменти першого кохання, народження дитини, весілля, складання важкого іспиту. Ці відчуття дуже яскраві та барвисті, але недовгі. Для когось щастя приземленіше: шматочок улюбленого торта, спорт – все, що наповнює радістю. Ці події та ситуації різноманітні та часто залежать від настрою та внутрішньої оцінки. Випадкова зустріч із найкращою подругою – це радісна подія, але не тоді, коли спізнюєшся на важливу нараду. Саме через цю мінливість і відносність щастя багатьом уявляється чимось незрозумілим і невловимим. А ось цілі та бажання – зрозумілі та досяжні. При цьому ніхто з нас, напевно, не буде сперечатися із твердженням, що цілі та бажання, які зрештою не приносять щастя нам чи важливим для нас людям, не мають великого сенсу. Тому з питанням про щастя колись все одно доведеться розібратися.

Причина № 4. Тайм-менеджмент не дає відчути глибоке задоволення від життя

Один із провідних дослідників поняття щастя XX століття, польський філософ Владислав Татаркевич сказав, що щастя – це повне цілісне постійне задоволення життям. Сучасні дослідники погоджуються про те, що основна складова щастя – саме глибоке задоволення життям.

Чому звичний тайм-менеджмент не дає його відчути? Чому не дає розуміння того, що є щастя, що є для нас найвищою цінністю в житті? Ми йдемо на поводу бажань і внутрішніх устремлінь, ставимо одну мету за іншою, нас підштовхують гормони (але не завжди у правильному напрямку). Ми йдемо – найчастіше наосліп – туди, де можемо отримати щось нове, яскраве, незвичайне, приємне. Але це не завжди виявляється справжнім щастям.

Причина № 5. Цілі поставлені, а бажання виконувати їх поступово зникає

Багато хто з нас охоче ставлять цілі на рік, мріють про їхнє досягнення і навіть щось починають робити. Але поступово ентузіазм зникає і бажання досягти мети перетворюється на зобов'язання.Справа в тому, що мотивація пов'язана з гормонами – особливими речовинами, що дають нам відчуття бадьорості, бажання діяти. Коли в нас народжується нова ідея, коли маємо цікаве завдання, ми відчуваємо наснагу. Організм виробляє відповідний гормональний коктейль для перших кроків. І цей коктейль робить нас активними, допомагає досягти мети. Проблема в тому, що гормони в таких випадках діють недовго буквально кілька годин. Можна підганяти себе думками про мету, візуалізацією успіху, але організм важко обдурити. Він швидко звикає до однорідних стимулів, і потрібні гормони не виділяються або виділяються в набагато менших кількостях. Тому так важко досягати глобальних цілей. Доводиться мотивувати себе відпочинком або закликом з'їсти «жабу» з ранку, просто змушувати, підключати силу волі… Але більшість людей займається прокрастинацією і виконує тисячу неважливих, але термінових справ замість того, щоб досягати своїх головних цілей.

Причина № 6. Ми швидко звикаємо до щастя

Згадайте, як ви раділи, наприклад першій машині. Спочатку щастя буквально переповнює. Вже через день ейфорія поступається місцем спогаду про неї і перетворюється на радість, а через тиждень емоційне життя стає таким самим, яким було до хвилюючої події. Що б не траплялося, психіка невблаганно прагне до «нуля» - нейтрального стану, в якому ми перебуваємо більшу частину часу. Саме тому досягнення поставленої мети не гарантує щастя. Нам постійно хочеться більшого.

Причина № 7. У тайм-менеджменті не порушується питання, де взяти сили для досягнення цілей

У тайм-менеджменті не розглядається питання, де ми знайдемо сили для досягнення поставленої мети. Але саме тут криється секрет високої ефективності та працездатності. У будь-якої людини на добу 24 години, але у кожної – свій рівень витривалості та енергійності. Один пробіжить за годину 20 км, а інший не пройде за цей час та кілометра. Дуже багато залежить від того, як ми розподіляємо сили, як готуємось до проходження дистанції.

Енергійність залежить від багатьох факторів, у тому числі від гормонів щастя. Дуже важливий серотонін – він виробляється у потрібній кількості, коли тіло в повному порядку (ми досить спимо, рухаємось, харчуємось). Дофамін дає сили для досягнення поставленої мети, а ендорфіни допомагають не зійти з дистанції. Новий напрямок підвищення ефективності людини – енерджі-менеджмент – розглядає питання, як завжди бути енергійним, а отже – і щасливим. У рамках позитивного тайм-менеджменту цю тему теж не можна оминути, і в десятому розділі йтиметься про «серотонінове» щастя, а в одинадцятому – про те, як планувати день, щоб бути енергійним до заходу сонця.

Причина № 8. Погане сильніше за хороше

Будь-яка людина приблизно вп'ятеро сильніше звертає увагу на негатив (проблеми, тривоги, критику), ніж на позитив. І це стосується й тайм-менеджменту: ми концентруємось на тому, що не зроблено, що турбує, на проблемах, які треба вирішити. У цьому немає нічого поганого, навпаки – так ми діємо ефективніше. Ця особливість генетично в нас закладена. Колись виживали обережні, ті, хто швидко реагував на небезпеку. Навколишні умови змінилися, але не наші гени. Схильність брати до уваги негатив однозначно заважає бути щасливими. Чи можна щось змінити? На генетичному рівні – ні, але в рівні поведінки – так.

Новий секрет успіху та процвітання

Візьмемо простий приклад. Двоє молодих людей, Андрій та Іван, мають однакову освіту, на співбесіді показали приблизно рівний рівень IQ і зараз займають позиції менеджерів. Андрій багато жартує, оптимістичний, підбадьорює себе та інших. Іван стриманий на похвалу, критичний, легше помічає помилки, а чи не досягнення. Він сконцентрований на результаті і часто швидше досягає поставленої мети. Колегам, проте, більше подобається працювати з Андрієм (який почувається куди щасливішим за Івана). А хто з них буде успішнішим? Статистика, з якою не посперечаєшся, і останні дослідження у сфері позитивної психології показують, що у довгостроковій перспективі саме Андрій досягне більшого успіху в житті.

Як можна перевірити, що щастя – помічник успіху? Здається, що все навпаки: позитивні люди безтурботні та не спрямовані на успіх. Їм нема чого прагнути – вони і так щасливі!

Нові дослідження показують протилежне. Так, у США вчені-психологи вивчили зв'язок між життєрадісністю та успіхом у групи добровольців. У дослідженні взяли участь першокурсники коледжу, які оцінили рівень життєрадісності. Через 16 років ті, у кого були високі показники життєрадісності, виявилися більш спроможними, ніж їх менш радісні колишні однокурсники. Більше того, у них було набагато менше проблем із працевлаштуванням після закінчення коледжу.

 І це не єдиний факт на користь позитивного настрою.

Позитивний настрій має переваги перед негативним у сфері роботи, а й здоров'я, і ​​навіть відносин із іншими людьми.І те, й інше впливає на продуктивність. Судіть самі: хвороби та конфлікти з близькими та колегами забирають час та сили, що не може не позначитися на роботі.

Ще одне дослідження показало: ймовірність смерті від хвороб серцево-судинної системи майже вп'ятеро вища у тих, хто часто виявляє негативні емоції: гнів, злість, лють. Імовірність смерті у віці до 50 років з будь-яких причин (включаючи серцево-судинні захворювання) у таких людей у ​​сім разів вища, ніж у більш миролюбних.

Як бачимо, негативні емоції шкідливі для здоров'я у довгостроковій перспективі вони скорочують життя.

У довгостроковій перспективі саме позитивні емоції ведуть до більшої продуктивності. Щасливі люди живуть довше, менше хворіють, швидше одужують, більше заробляють. Позитивні емоції при контролі негативних - це "мотор", який дає енергію для досягнення успіху. Позитивні емоції роблять нас творчими і сміливими, що призводить до успіху та щастя.

Немає жодного секрету в тому, чому люди відчувають радість, ейфорію, щастя. Вченим та медикам вже давно відомо, що весь спектр цих відчуттів нам дозволяють відчувати особливі речовини – нейромедіатори, які називають «гормонами щастя». Вони приєднуються до рецепторів нервових клітин за принципом «ключ – замочок» та викликають ті чи інші почуття. Достатньо зовсім незначної дози дофаміну, щоб ми схопилися з ліжка і побігли реалізовувати ідею, що прийшла в голову. Для виникнення ейфорії необхідно зовсім трохи ендорфінів. Одні з найсильніших відчуттів, які відчуває мати після народження дитини, викликаються ендорфінами та морфінами: вони виділяються організмом для полегшення фізичних страждань жінки та посилення її зв'язку з немовлям.

Отже, щастя, радість, гарне самопочуття – це все наш власний «продукт». Ми створюємо її самі! Але, на жаль, ми не можемо сказати собі: Хочу зараз бути щасливим! Організм, виробляй ендорфіни! Та швидше!» Ми не можемо керувати цими тонкими процесами безпосередньо. А ось варто з'їсти шматочок торта чи допомогти людині у біді – і ми почуваємося добре, «гормони щастя» починають вироблятися. Але чому? Відповідь це питання веде до розгадці секрету щастя.

Стан щастя можуть викликати різні події, але людину радісною і задоволеною роблять цілком певні речі:

1. Задоволення (їжа, рух, сон, фізичний відпочинок тощо).

2. Захопленість справою (пізнання своїх талантів і здібностей та його розвиток, робота, особисті проекти, хобі тощо. буд.).

3.Реалізація призначення (у тому числі пізнання та розвиток кращих якостей свого характеру та застосування їх на користь суспільства).

4. Соціальні відносини (у ній, з друзями, колегами тощо. буд.).

Зупинимося на них детальніше.

1. Насолоди – доступні, але недовговічні джерела щастя, засновані на задоволенні фізичних потреб. Їжа, рух, сон – це задоволення. Коли ми задовольняємо базові потреби, необхідні для виживання, організм заохочує нас за це приємними відчуттями, щоб ми не забували, що треба їсти, спати. Ці процеси регулюються різними гормонами, але насамперед серотоніном. Він виробляється у достатніх кількостях, коли з організмом усе гаразд. Якщо рівень серотоніну падає, ми відчуваємо занепокоєння, погано почуваємося.

2. Захопленість справою дає відчуття більш «надійного» та тривалого щастя. У її основі – розвиток здібностей, які дано від народження. Нам приносить задоволення народження ідей, постановка цілей, прагнення їх досягненню. Ми розвиваємо свої здібності. Приємні відчуття, що супроводжують бажання щось зробити, втілити у життя ідею, забезпечує дофамін. Займаючись улюбленою справою, людина може дуже довго відчувати радість та щастя. Квінтесенція такого захоплення – стан потоку, коли людина помічає часу. Такі моменти люди називають щасливими. Сильні позитивні відчуття забезпечують ендорфіни та інші гормони опіоїдної групи.

3.Найсильніші відчуття щастя люди відчувають, якщо реалізують своє призначення, займаючись діяльністю, яка виходить за межі звичайних щоденних інтересів людини. Вона пов'язана з розвитком найкращих якостей особистості: доброти, кохання, подяки. Почуття, що відчуваються при цьому, ми називаємо щастям. Виділяються гормони (передусім опіоїдної групи) – від ендорфінів до морфінів, залежно від важливості скоєних процесів. У цьому сенсі внутрішні відчуття спрямовують нас, показуючи, які риси характеру слід розвивати.

4. Перелічені три сфери щастя пов'язані з людиною як такою. Але ми живемо у соціумі, і щастя залежить від взаємодій коїться з іншими – членами сім'ї, друзями, колегами. У цій сфері можна отримати позитивні емоції, що підкріплюються як дофаміном, так і опіоїдною групою гормонів щастя

Отже, закони щастя прості: дбай про потреби тіла, розвивай свої таланти та позитивні якості, спілкуйся з іншими – і будеш щасливий. Однак у житті все не так просто. Справа в тому, що гормони щастя «сліпі». Вони не зважають на швидкість розвитку сучасного суспільства і до неї не пристосовані. Поїли солодкого, жирного – калорійно, а отже, вигідно для виживання, виділився серотонін, почуваємося добре. У голові з'явилося бажання? Чудово! Дофамін підтримує будь-яку ідею, часом і найбезглуздішу. На рівні емоцій це дуже збуджуюче, виділяється дофамін, почуваємося чудово! Тільки потім бачимо наслідки дій: зайві кілограми зовсім не тішать, а докори совісті роблять нас нещасними.

Все може закінчитися плачевно, якщо повністю покладатися на закони щастя, яким слідує тіло, особливо в час переїдання, зловживання алкоголем, нікотином та наркотиками. Первісній людині було достатньо цих секретів щастя для виживання, але в нас із вами зовсім інші завдання. Не просто вижити, а й бути щасливими. І тут нам на допомогу дано розум і душа. Вони допоможуть знайти ключ до емоцій та управління гормонами щастя.

Резюме

Щастя фізично ми відчуваємо через виділення нейромедіаторів, які часто називають «гормонами щастя». Коли ми їмо чи чогось хочемо, відчуваємо задоволення від розмови з одним, організм виділяє серотонін, дофамін, ендорфіни та інші гормони групи опіатів. Спеціально «навчені» рецептори нервових клітин приймають ці речовини, і ми відчуваємо радість, приємні відчуття, щастя. Ці фізіологічні процеси зрозумілі, але більшість із них протікають без нашої свідомої участі. І все ж таки в наших силах керувати своїм щастям. Основний метод – більш глибоке розуміння особливостей функціонування мозку, особливо у сфері позитивних та негативних емоцій, та застосування цих знань для підвищення особистої ефективності та рівня щастя. Саме цим займається позитивний тайм-менеджмент.

Основні напрями позитивного тайм-менеджменту

Чому не ставлять щастя метою свого [життя](https://uaeu.top/sposib-zhyttia.html)?

Відповідь очевидна: щастя — це відчуття, воно нематеріальне і нестійке, приходить і йде. Щастя не можна поторкати руками, відкрити ключем, поцілувати, поставити в [гараж](https://uaeu.top/harazh.html). Його можна лише відчути і запам'ятати — або забути. Щастя асоціюється зі швидкоплинним почуттям, яке не можна утримати.

Саме тому набагато простіше і практичний, як здається на перший погляд, ставити метою отримання квартири, народження дітей, досягнення певного етапу в кар'єрі — і усе це повинно стати джерелом щастя. Здається, що, маючи жаданий предмет або досягнувши чогось, ми регулярно випробовуватимемо щастя. Але це не так. Ви планували побудувати найкрасивіший будинок в окрузі, а сусід вас переплюнув. Ви хотіли стати начальником, а добившись цього, виявили, що набагато краще почували себе, виконуючи обов'язки рядового програміста. Ви хотіли дитини, але через пару місяців розумієте, що божеволієте від нескінченного "дня бабака". Ви стали відомими і знаменитими, але відсутність можливості сховатися з очей інших людей не дає бути щасливим. Ви купили нову машину, але вже через тиждень звикли до неї. За кожним "предметом", який ми відносимо на щастя, за кожною метою ховається певне відношення до нього — емоції, почуття, настрої.

Саме вони роблять нас щасливими або нещасними. Не сам предмет, а емоції і почуття. У основі емоцій і почуттів лежить оцінка предмета або події. Усі оцінки і відчуття — продукт розуму і тіла, вони обумовлені виділенням гормонів, які дають нам можливість фізично відчувати те, що ми називаємо щастям.

Відчуття щастя не залежить від матеріального достатку. Працюючи тільки над досягненням цілей (приміром, накопиченням засобів для купівлі віщої) і не приділяючи уваги емоціям, які виникають при взаємодії з ними, ми прирікаємо себе на співвідношення 5:1: звертаємо в п'ять разів більше уваги на негативну новину, чим на позитивну. Це призводить до того, що при певних обставинах(втома, поспіх, стрес) увага повністю концентрується на негативі. Ми почуваємо себе нещасними, навіть якщо у нас є все, щоб бути щасливими. Все залежить від загальної вихідної точки — визначення щастя.

Наприклад, для багатьох з нас щастя — це найбільш яскраві і незабутні моменти особистого життя: миті першого кохання, весілля, народження дитини. Така установка — дуже вузька, з неї прямо виходить, що усю решту часу ми приречені на безрадісне життя. Але є і ті, хто в силу виховання або особистого досвіду навчилися цінувати кожен момент життя і знаходять позитив навіть в непростих обставинах. Їх установка — широка, вони не зводять щастя до найяскравіших подій, а здатні знайти його у будь-якому прояві життя. Що ж робити нам — простим смертним? Адже зовсім не хочеться чекати невиліковного захворювання або трагедії, щоб нарешті почати цінувати кожен радісний момент життя! Передусім слід розібратися з тим, що ми відносимо до власного щастя, розширити це поняття, знайти правильну точку відліку. Допоможе нам в цьому проста формула.

У позитивній психології є декілька формул щастя. Одна з найдоступніших для розуміння стверджує, що воно складається з трьох складових:

***глибоке задоволення життям + максимум позитивних емоцій + мінімум негативних емоцій = щастя***

Ця формула має у своїй основі ділення щастя на довгострокове (майбутнє, над яким ми працюємо сьогодні) і поточне (те, від чого отримуємо задоволення зараз). Глибоке задоволення пов'язане з довгостроковим щастям, а позитивні емоції — з щастям зараз. Звичайно, вони взаємозв'язані, але частенько суперечать один одному. Приміром, треба вчитися, щоб в майбутньому отримати хорошу роботу, але зараз хочеться подивитися фільм або піти погуляти, зовсім не засвоювати нові знання. Глибоке задоволення людина відчуває, коли він в цілому задоволений своїм життям (усіма аспектами, які вважає важливими). Якщо людина випробовує глибоке задоволення від життя, велику частину часу він щасливий. Інакше він постійно відчуває негативні емоції і йому доводиться стимулювати себе різними сильнодіючими засобами, щоб переживати приємні відчуття (алкоголь, наркотики, трудоголізм). Задоволення ми можемо випробовувати від високої зарплати, керівної позиції, народження дитини. Глибоке задоволення — це відображення успішної реалізації найважливіших потреб в різних сферах життя, у тому числі реалізації покликання. І не виключено, що на різних життєвих етапах найважливішими будуть різні потреби .Отже, перше, в чому вам може допомогти позитивний тайм-менеджмент, — отримання глибокого задоволення від життя, тобто щасливого стану в цілому. Глибоке задоволення пов'язане з досягненням довгострокових цілей і розвитком. Про те, як до цього прийти, мова піде в другому розділі. Глибоке задоволення від життя — це не єдина складова щастя. Візьмемо, приміром, людину, яка в цілому усім задоволений.

Іван П. очолює піар-агентство. Робота приносить хороший доход і відповідає його здібностям. У нього є дружина і двоє дітей. Уранці він включає телевізор, щоб упізнати новини. Там показують війни, катастрофи, вбивства. На роботі Івана чекають завдання, які, на його думку, треба було виконати ще учора. Вдень він обідає наодинці — так швидше. Після обіду бореться з сном і потім невдоволений собою, тому що мало встиг. Увечері його дратують [діти](https://uaeu.top/dity.html), оскільки вони занадто шумлять і не дають йому відпочити. У розмові з дружиною він усвідомлює, що у нього все є, щоб бути щасливим: улюблена робота, сім'я, час для хобі. Він відчуває глибоке задоволення від життя, але для щоденного щастя чогось бракує. У бесіді з фахівцем з позитивної психології він розуміє, чого саме йому бракує для щастя. Попри те, що у нього є все, щоб випробовувати глибоке задоволення від життя, Іван його не відчуває: по-перше, тому що не усвідомлює, а по-друге, тому що отримує мало позитивних емоцій — його мозок зайнятий негативними. І у результаті Івану бракує сил, щоб на роботі вчасно закінчити роботу в офісі, а удома — пограти з дітьми. Що ж робити у такому разі?

Можна навчитися звертати увагу на хороші події, частіше відчувати позитивні емоції — цю справу звички. Знадобляться інструменти, які допоможуть правильно фокусуватися. Отже, друге, що може дати позитивний тайм-менеджмент, це навчання простим навичкам, які дозволять на-полнить життя позитивними емоціями і скоротити негативні, — до співвідношення, що забезпечує максимальну ефективність.

Резюме

Позитивний тайм-менеджмент дозволяє людині стати ефективнішим за рахунок управління не лише часом, але передусім — своїми емоціями. У довгостроковій перспективі завдання позитивного тайм-менеджмента — досягнення глибокого задоволення від життя, тобто щасливого стану в цілому. У короткостроковій перспективі — створення простої системи, що дозволяє наповнити кожен свій день позитивними емоціями і скоротити негативні до мінімуму. Як у першому, так і в другому випадку це досягається тим, що людина не просто знаходить можливість витрачати свій час на те, що робить його щасливим, але і глибоко усвідомлює усе те, що відбувається.

***Де шукати справжнє щастя***

Здоров'я – це головне благо життя.

Януш Корчак

Я щасливий, бо мені ніколи подумати про те, що я нещасливий.

Бернард Шоу

Яке це величезне щастя – любити та бути коханим!

Антон Чехов

Достойна щастя лише та людина, яка готова у будь-який час ризикнути своїм тілом, своїм благополуччям, своїм життям за велику справу.

Теодор Рузвельт

Все це – визначення щастя, яке дали великі люди. І всі вони вірні, хоч зовсім різні.

Чому важливо розуміти, що таке щастя? Тому що саме воно – наша дороговказ. Якщо ми щасливі, то йдемо правильним шляхом.

Повернімося до тих чотирьох основних сфер, які при правильному з ними поводженні гарантовано дарують нам приємні відчуття. Отже, кожну людину радісною роблять:

1. Задоволення (їжа, рух, сон, фізичний відпочинок тощо).

2. Захопленість справою (розвиток талантів і здібностей, робота, особисті проекти, хобі тощо. буд.).

3. Реалізація призначення (у тому числі розвиток кращих якостей характеру та застосування їх на користь суспільства).

4. Соціальні відносини (у ній, з друзями, колегами тощо. буд.).

Щастя цим не обмежується. Це потреба, закладена у кожній людині, і якщо ми її не задовольняємо, то маємо неприємні відчуття. Решта дуже індивідуально. Залежно від своїх схильностей і досвіду ми можемо відчувати щастя від різних речей.

За довге життя в нашому мозку накопичується безліч зв'язків між подіями та приємними відчуттями. Сходили в пару походів у дитинстві – і стаємо затятими мандрівниками. Сподобалося летіти з гори на санчатах – хочемо найшвидшу машину у світі. Таких зв'язків у нашому мозку тисячі. Якісь приємні відчуття ми позначаємо словом «щастя», інші називаємо дурницею. А як дізнатися напевно, що є справжнє щастя? Де воно – це щастя, яке буде джерелом глибокого задоволення від життя, на яке можна спиратися щодня?

Тут відповідь одна: крім базової системи, яку підтримують гормони щастя, про яку ми вже говорили, природа нам нічого не дала. Але ця система, хай і сліпа, досить мудра. Вона підштовхує нас до збереження роду та розвитку своїх здібностей.

Набутий протягом життя досвід складається у певний фундамент (нейронні зв'язки у мозку), активація якого призводить до появи приємних відчуттів. Але справжнє щастя ми відчуваємо лише тоді, коли його так називаємо, тобто усвідомлюємо.

Саме тому ті фрази, які сказали на початку, є абсолютно вірними для кожного, хто їх написав. Для Януша Корчака щастя – це здоров'я. Бернард Шоу відчував себе щасливим, тому що йому не було часу думати про те, що він нещасливий. Для Чехова "величезне щастя - любити і бути коханим".

Отже, поки ми самі для себе не визначимо, не зрозуміємо, що саме стосується щастя, а що ні, ми не відчуватимемо його повною мірою.Поки немає сформованої системи, що для нас є щастя, ми відчуваємо лише «приємні відчуття» – безсистемно та випадково. Саме з усвідомлення того, що робить нас щасливими, і починається шлях до довготривалого щастя та глибокого задоволення від життя. Давайте займемося цим прямо зараз!

Вправа "Моє щастя"

Вам знадобиться аркуш паперу. Добре зробити вправу в щоденнику, щоб потім мати цю схему під рукою.

Намалюйте коло та напишіть у центрі «Моє щастя». Подумайте, що обов'язково має бути в житті, щоб вважати її щасливою. Якщо важко з цим розібратися, уявіть, що ви прожили багато років і знаєте, що саме робило вас щасливим. Напишіть кілька слів, які позначать основні напрямки життя, які впливають відчуття щастя.

Згадайте про чотири основні сфери щастя: тіло, розум (таланти), душа (призначення та чесноти), стосунки з іншими людьми. Всі вони означають потреби, і якщо ми не займатимемося цими сферами, то приречемо себе на нещастя. Увімкніть у схему пункти, що відображають роботу в цих напрямках.

Тепер напишіть поряд з кожним словом усе, що спадає на думку: цілі, бажання, переконання, установки (іноді це називають «вивантаженням мозку»). Так ви розумієте своє уявлення про щастя, що допоможе вам правильно ставити цілі. Щоразу, досягаючи їх, ви можете говорити собі: «Це і є моє щастя»

Всі ми індивідуальні, кожен із нас розвивається по-своєму, але життєвий шлях більшості з нас має схожі етапи. У молодості ми часом йдемо на поводу у своїх фізичних потреб і найважливішу роль для нас відіграють фізичні задоволення. Одночасно розвиваємо свої інтелектуальні здібності. Процес саморозвитку може зайняти кілька десятиліть, особливо якщо людина не має яскраво виражених талантів або вільному пізнанню себе щось перешкоджає. Протягом життя ми відточуємо майстерність у вибраній справі, у нас з'являється сім'я, народжуються діти. Поступово змінюються пріоритети, і перше місце виходять чесноти: мудрість, любов, доброта, сміливість, справедливість, поміркованість і духовність. Людина віддає себе чомусь більшому, ніж є вона сама.

Але кожен розвивається по-своєму. Тому не порівнюйте власну схему щастя з чужими та не бійтеся її виправляти.