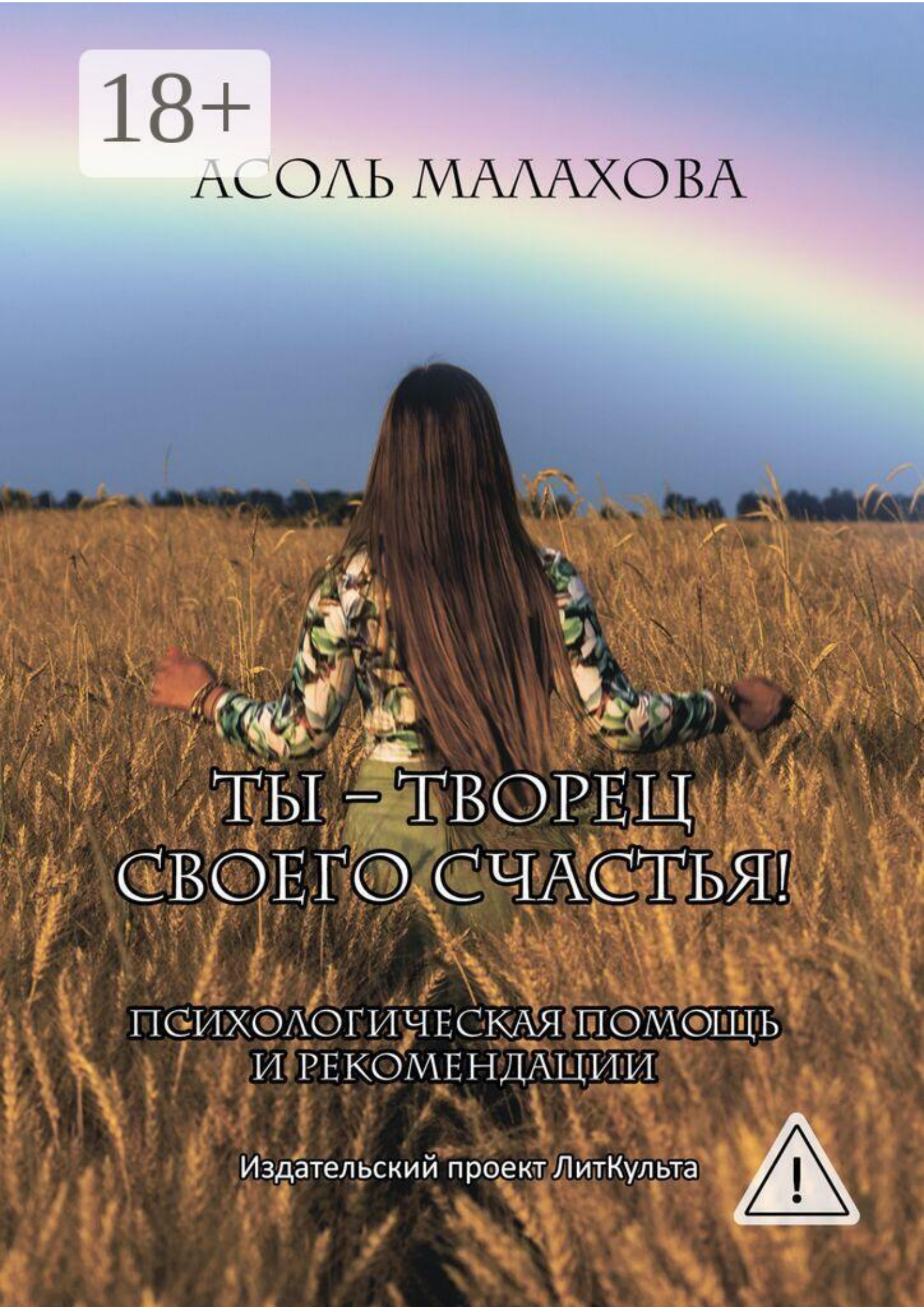
18+

АСОЛЬ МАЛАХОВА



ТЫ – ТВОРЕЦ СВОЕГО СЧАСТЬЯ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Издательский проект ЛитКульта

Асоль Малахова

Ты творец своего счастья! Психологическая помощь и рекомендации

«Издательские решения»

Малахова А. Н.

Ты творец своего счастья! Психологическая помощь
и рекомендации / А. Н. Малахова — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Эта книга написана психологом для каждого человека во имя его личного и общечеловеческого счастья с большой любовью.Моя задача, как автора, показать пути и приёмы видения и осознавания внутренней силы и мудрости, развитие их и наделение читателя эффективными, реальными и простыми способами — как быть и оставаться счастливым, находясь в гармонии с собой и миром вокруг.

© Малахова А. Н.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Об авторе 7
Что же такое счастье? 9
О пирамиде Маслоу 13
Формулы счастья 16
Предрасположенность к счастью 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Ты творец своего счастья! Психологическая помощь и рекомендации

Асоль Николаевна Малахова

Редактор Дмитрий Волгин
Редактор Оксана Смирнова
Дизайн обложки и верстка Яна Малыкина
Фотограф Валентин Геннадьевич Зуев

© Асоль Николаевна Малахова, 2026

ISBN 978-5-0071-7775-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Человек рождён быть счастливым!» — как часто мы слышим эту фразу и испытываем к ней отзывчивое чувство солидарности. Конечно, душа и тело стремится к счастью — радости, гармонии, комфорту, благополучию. И не смотря на то, что это понятие у каждого человека своё — личное и, порой, сокровенное, в основе всегда лежит чувство общей удовлетворённости жизнью.

В социальном аспекте счастье включает в себя следующие составляющие:

— Достаточно оптимальный фон настроения (нормальное — спокойное и радостное — позитивное),

— Здоровье (оптимальное функционирование организма в различных внешних и внутренних обстоятельствах и условиях),

— Семья (близкие люди),

— Друзья и хорошие знакомые (с которыми совпадают те или иные интересы),

— Работа (или учёба), удовлетворяющая общей направленности личности (личностная ориентация на ту или иную деятельности, развитие имеющихся способностей и навыков),

— Дом (у каждого должно быть своё собственное личное пространство для отдыха, восстановления сил и активации внутренних ресурсов),

— Еда (здоровое и правильное питание влияет на функционирование и протекание химических и гормональных процессов в организме в целом),

— Одежда (удобство, комфорт, практичность и эстетизм даёт ощущение комфорта).

Думаю, многие со мной согласятся, что эти составляющие являются классическими для понимания счастья. Если все эти составляющие компоненты имеют место быть в жизни отдельного индивида, общество с уверенностью может назвать его счастливым!

Но, порой, случается так, что человек, имея все эти пунктики, испытывает чувство подавленности, угнетённости, жизнь воспринимается серой и порой, как-бы безликой, мало что радует. И какая-то невидимая грусть, как будто бы, обволакивает не только тело, но и душу.

Почему же это происходит и как внутренние стрелки компаса повернуть в направление радости бытия? — на эти и многие другие мы с Вами, мои дорогие читатели и будем искать и находить ответы, меняя в процессе чтение и самоанализа себя, своё восприятие жизни, механизмы устоявшихся поведенческих реакций в русло «истинного Я» и позитивной самореализации.

Об авторе



Малахова Асоль Николаевна — кандидат наук по медицинской психологии.

Психолог высшей категории с 2007 года. Работала старшим преподавателем кафедры психологии и педагогики СПВВУРЭ (ВИ).

Окончила университет РГПУ им. А. И. Герцена, факультет коррекционной педагогики. За время обучения в ВУЗе получила повышение квалификации по специальности практическая психология и психотерапия. Второе образование получила в Академии постдипломного педагогического образования — кафедра психологии по специальности «Практический психолог» с отличием. В 2010 году успешно окончила аспирантуру при АППО СПб по педагогике, в 2018 вторую аспирантуру в РГПУ им. А. И. Герцена по медицинской психологии. Победитель конкурса «Психолог года».

Внесена в реестр специалистов Российской Федерации.

Её работы активно издаются — это и книги, учебно-методические пособия, монографии и статьи, посвящённые психологии, педагогике — на сегодняшний день более 100 изданных труда (из них 13 книг), более 100 сертификатов (часть из них международного, европейского уровня).

Активно выступает на международных, всероссийских, региональных конференциях с докладами и публикациями, методических объединениях.

Что же такое счастье?

Меня, как психолога, часто спрашивают — в чем же заключается Счастье, что это такое. Просят, собрать его в общую понятийную форму — дать определение. Размышляя об этом, я пришла к единому, простому выводу — **«Счастье — это высокоразвитый интеллект и личностный рост»**, а если выразиться ещё проще — **«Счастье — это ум»**. Эмоции же сами по себе, если дать им в руки вожжи управления собой всегда ведут к самораспаду, разочарованиям, неадекватным поступкам и сгоранию себя в себе, активируя тем самым бессознательные силы разрушения себя и мира вокруг в той или иной степени. Личность, находящаяся в дисбалансе, разрушает окружающее пространство, теплоту взаимоотношений, уют в доме за счёт выплеска негативных эмоций, раздражительности, провоцирования конфликтов, что в свою очередь, ведёт к эмоциональному истощению, повышенной утомляемости и как следствие — уже соматическим заболеваниям. К тому же, таким человеком легко управлять, также как и куклой-марионеткой, так как его стимульно-реактивное поведение вполне предсказуемо и легко подчиняемо воле манипулятора. На конкретный стимул — слово или действие эмоциональный человек выдаёт практически всегда определённые поведенческие реакции, интенсивность проявления которых также легко можно контролировать исходя из интенсивности посылаемых стимулов.

Я ни в коей мере не призываю к подавлению эмоций, так они является прекрасным и уникальным миром нашей душевной организации. Я говорю о доминанте в выборе решений, основанной на адекватном и позитивном мировосприятии. И именно развитие мышления, способности к самоосознанию и направленность на эффективную, в личном понимании, самореализацию.

Высокое *развитие интеллектуальных возможностей* делает женщину счастливой. И Счастье, само по себе, при этом является абсолютно логичным следствием адекватной интерпретации мозгом происходящих событий. Я имею в виду, подчёркивая этот факт как значимое составляющее, именно мудрость, адекватность, психоаналитическую глубину осознания происходящего и своих эмоций, реакций и действий. Здесь важно не столько знать многое и с лёгкостью решать логические задачи, тесты на интеллект, хотя это говорит о развитой аналитико-синтетической деятельности мозга (умение анализировать, вычленять, прогнозировать и т.д.), а именно:

— первичное осознание событийности исходя из разума,

— понимания того — что важно мне и своё ли я реализую в этом?

— манипулируют ли мной? поддаюсь ли я этому?

— какое решение будет для меня истинным другом — любящим и заботливо оберегающим?

Делать выбор в направлении адекватного и любящего разума, умеющего прислушаться и к эмоциям — как к помощникам и словам души — это важный постулат Счастья. Единственное «НО» заключается в том, что интеллектуальные способности требуют постоянного развития — не обязательно выраженно скрупулёзного, и пусть оно даже будет малое, но обязательно постоянное! При перерывах Вы будете откатываться назад, теряя то, что Вы приобрели.

Говоря о *личностном росте,* я подразумеваю:

— познание себя,

— осознанность своего внутреннего мира,

— саморазвитие и самосовершенствование,

— раскрытие своего созидательного потенциала,

— владение достаточно обширным перечнем вариантов действий в разных жизненных обстоятельствах,

— принятие себя,

— ориентация на любовь и доброту,

— позитивное самовосприятие и восприятие окружающей действительности,

— понимание того, что для меня действительно важно и приоритетно,

— раскрытие своих способностей и талантов.

Личностный рост — процесс нескончаемый, но невероятно увлекательный и, по истине, прекрасный! Именно он позволяет раскрыть в самом себе Истинного Человека — мудрого, уверенного, доброго и любящего.

Амедео Модильяни сказал: «Счастье — это ангел с серьёзным лицом». А я бы немного переформулировала эти прекрасные слова: «Счастье — это ангел с мудрым лицом». Ангел как защита, оберегание, трепетная нежность, стремление быть и делать лучше и лучше, оставаясь при этом в спокойствии духа и гармонии тела и души, а мудрость в глазах и мимике Ангела как адекватная осознанность и понимание происходящего во мне и вне меня.

Для нашей с Вами, мои дорогие читатели, взаимной работы по пути к Вашему Счастью я бы порекомендовала завести отдельный блокнот или тетрадь, где Вы будете письменно отмечать Ваши ответы, рассуждения и явно увидите свою трансформацию к Счастью. Обязательно с внешним красивым оформлением — ведь здесь пойдёт разговор с Вашей прекрасной душой и великим разумом. Старайтесь давать развёрнутые, открытые ответы, избегая категорий «да-нет».

Если мы с Вами рассмотрим определение в научно-психологической интерпретации, то увидим следующее:

«СЧАСТЬЕ — понятие **морального сознания**, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей **внутренней удовлетворённости** условиями своего бытия, полноте и **осмысленности** жизни, осуществлению своего человеческого назначения».

Выделив ключевые слова, мы видим, что *моральное сознание* выходит на первый план — это мышление о себе и о своей жизни в социальных (общественно принятых) и личных категориях «хорошо-плохо».

Ответьте лично для себя на следующие вопросы и запишите их:

С точки зрения общественных взглядов я сама по себе являюсь хорошим человеком? (как другие думают)

С моей личной точки зрения я сама по себе являюсь хорошим человеком? (как я сама думаю)

С моей личной точки зрения моя жизнь сама по себе хороша? (Если ДА — то в чем?, если НЕТ — то в чем? (конкретно — по пунктам)

Внутренняя удовлетворённость становится вторым важным аспектом и включает в себя осознание в конструкте «Достаточно ли мне хорошо?», то есть, если мне, в принципе, достаточно хорошо находится в данных условиях, то в данном аспекте своего бытия я абсолютно счастлива. Также, стоить отметить в этом аспекте важный момент, связанный и с общим физиологическим состоянием организма! Ведь гормоны эндорфины, и их уровень, отвечающие за хорошее и также удовлетворительное (нормальное, удовлетворяющее потребностям тела и души) настроение и самочувствие являются результатом химических процессов в нашей физиологии, что особенно отягощается в случаях употребления алкоголя, курения, неправильного питания и т. д.

Ответьте лично для себя на следующие вопросы и запишите их:

— Хорошо ли мне, в принципе? (поясните подробнее)

— Хорошее ли или спокойное и уравновешенное состояние характерно для меня? (поясните подробнее)

— Как часто я употребляю алкоголь (курю)?

— Что я ем? Полезна ли эта пища для меня?

Осмысленность же является важным завершающим этот треугольник понимания Счастья и является верхней ступенью этого процесса, так как по сути своей с родни понятию самоактуализации (А, Маслоу). Это и осознанность, и понимание себя, и самораскрытие, и самосовершенствование, и наличие жизненных целей и личной миссии на земле.

Ответьте лично для себя на следующие вопросы и запишите их:

— Знаю ли я, что именно делает меня лучше и радостнее?

— Знакома ли я с собой? (какая я? — дайте 30 определений-характеристик)

— Что для меня очень Важно? (напишите по пунктам и проанализируйте — касается ли перечисленное лично Вас?)

— О чем я всегда мечтала?

— Что я сделала, чтобы реализовать свою мечту?

— В чем моя цель?

— Как я реализовываю себя?

— Что является моим потенциалом, моими ресурсами, мом внутренним источником сил?

— Осознаю ли я — почему поступаю в ряде ситуаций именно таким образом?

Ответы на эти вопросы помогут осознанию себя, своего внутреннего мира и жизненных ориентиров в прошлом, настоящем и будущем. Ваши ли эти ориентиры или они навеяны установками извне? — этот вопрос становится перед каждым на пути к самому себе.

Испокон веков люди задавались вопросом о том, что же такое Счастье, пытались придать ему смысловую форму, философы, и другие учёные умы рассуждали о нем без устали. И вот только в начале 20-го века Дж. Б. Уотсон выделил источники счастья, благодаря проведённому исследованию в форме анкетного опроса, и уже в 40-х годах, вслед за ним, Э. Л. Торндайк начал разрабатывать систему факторов, делающих жизнь человека счастливой.

Дж. Б. Уотсон выделил три группы источников счастья:

I. Параметры, не приводящие человека к счастью (и несчастью):

1. Счастье не зависит от уровня образования и культуры (от интеллигентности).
2. Не зависит от прогресса в науках и от академических знаний.
3. Не зависит от уровня образования родителей.
4. Не зависит от их материального благосостояния.
5. Несогласие и конфликты между родителями менее отрицательно влияет на детей, если родители разошлись, чем, если они живут вместе.
6. Занятия спортом не оказывают влияния на счастье и несчастье.
7. Увлечения (хобби) имеют меньшее значение для удовлетворённости жизнью, чем обычно предполагается.
8. Способности к танцам, музыке, живописи» литературе, спорту не связаны со счастьем.
9. Умение приспособиться к жизни само по себе не приводит к счастью.
10. Новый тип сексуального воспитания не увеличивает шансы на счастье.
11. Производительный труд не является необходимым для счастья.
12. Трудные условия жизни не обязательно приводят к несчастью.

II. Параметры, влияющие на ощущение счастья:

13. Неудача в любви является одной из главных причин несчастья.
14. Боязливость, впечатлительность, несмелость являются важными причинами несчастья.
15. Музыка и поэзия — прибежище для несчастливых.
16. Любовь к труду и его хорошие результаты значительно способствуют счастью.
17. Любовь к природе также способствует ему.
18. Здоровье в молодости — основа счастья.
19. Симпатия людей является причиной счастья.

20. Хорошие отношения с людьми — важный фактор счастья.

21. Среди всех факторов, лежащих вне сферы профессии, успехи на сцене наиболее способствуют счастью.

22. Благословенны те, кто имеет признание ко многим сферам деятельности.

23. Для счастья большинства людей важны постоянные элементы их жизни (друзья, работа, природа), а не временные стимуляторы (алкоголь, клубы, церковь, танцы, карты, автомобилизм, искусство).

24. Большинство людей жаждет приключений, а не покоя.

25. Счастье чаще наступает при серьёзном, разумном, ответственном, трудолюбивом образе жизни, чем при импульсивном, лёгком, дилетантском, пёстром.

26. Молодость не является золотым периодом жизни, но и старость тоже.

III. Параметры зависимости счастья от пола, социальных аспектов, возрастных показателей:

27. Участники анкеты были в целом удовлетворены своей жизнью.

28. Мужчины считают себя более счастливыми, чем женщины.

29. Женатые счастливее неженатых.

30. Те, кто на пороге шестидесятилетия помышляют о начале новой жизни, сами или вместе с кем-то другим, по преимуществу несчастливые люди.

Анализируя вышеперечисленные параметры источников счастья, мы можем сделать следующий удивительный вывод:

«Маленькие удовольствия», такие как разнообразные развлечения, употребление алкоголя, курение, антидепрессантов, спортивные упражнения, реализованная коммуникабельность не имеют выраженного показателя значимости для ощущения счастья; данные удовольствия в незначительной степени влияют на общую удовлетворённость своей жизнью (параметры 6, 7, 8, 23, 25).

В 1953 году Э. Торндайк в своих научных исследованиях выделил условия Счастья и так называемой «хорошей жизни». Опираясь скорее на жизненные наблюдения, он определил 26 пунктов Счастья, которые можно объединить в следующие группы:

1.Удовлетворение физических потребностей (голода, жажды).

2.Удовлетворение потребности в активности (физической и психической).

3.Удовлетворение разнообразных социальных потребностей (дружеские отношения, принадлежность к организованным группам, служение другим, господство над другими).

4.Личные успехи (признание со стороны других, самоуважение).

5.Приключения (о них упоминалось и в анкете Уотсона).

6. Гарантии безопасности (от болезней, опасностей, катастроф).

(Thorndike E. L. Man and his Works, 1943, p. 167—169; переиздание под названием «A Bill of Specifications of a Good Life for Man». В: «Readings in General Psychology», 1954, Ed, L, D, Crow and A. Crow)

Исходя их этого, мы с Вами, мои дорогие читатели, приходим к выводу, что Счастье как ощущение субъективного (личного) благополучия в психологии стало реально существующим и важным звеном в его понимании только в 1974 году. А ранее ориентиры в понимании были в акценте направлены на физиологическое и материальное благосостояние человека. А, ведь, и неспроста — мечтая о шикарной и роскошной жизни в прекрасном дворце, мы и не подозреваем о том, что после удовлетворения этого желания — через месяц — максимум год, у нас начнёт возникать свербящее чувство — «А счастлива ли я?», «То ли это, о чем просила моя душа?», «Почему ко мне стала приходить грусть?». И, вроде бы, «теперь все есть», а душа и сердце грустит и её никак не уговорить манящими сокровищами материального бытия.

О пирамиде Маслоу

Абрахам Маслоу американский психолог, родоначальник гуманистической психологии, верящей в доброту и красоту души каждого человека. Мне, как специалисту, тоже импонирует эта позиция. Именно Маслоу выделил систему 5-ти основных потребностей человека, удовлетворение которых, и есть путь к Счастью! Интересно его наблюдение в том, что эти чаяния души — то есть потребности души и тела удовлетворяются у человека поэтапно, строго последовательно, и пока потребность данного этапа развития личности человека не будет реализована, о последующей речи быть не может.

Сама по себе Пирамида Маслоу является руководством к действиям и пониманию — почему именно сейчас для меня перестало быть важным «Любима ли я?», а остро актуализируется вопрос «Сыта ли я и есть у меня крыша над головой?». Женщина или мужчина, которые накормлены и имеют тёплый уголок, впоследствии, будут ориентированы на уважение, любовь и теплоту, а затем и на самореализацию своих талантов и способностей уже как необходимое составляющее жизни.

Давайте рассмотрим эти пять этапов перехода от одной потребности к другой, при условии достаточного удовлетворения предыдущей.

Счастье, по сути, и есть удовлетворение потребностей.

Первая — нижняя ступенька к Счастью — **физиологические потребности**.

Это абсолютно естественные потребности любого живого существа: пища и дом (планктону, рыбам — вода, дереву нужен свет и земля, хищнику мясо и нора, травоядным — обилие зелени и надёжная роща, человеку — разнообразные продукты и тёплое жилище). К этим потребностям относятся все необходимые составляющие для жизнедеятельности организма. Чем вольготнее живётся организму, тем для него и лучше (от этого зависит здоровье физическое и психическое). Если человеку холодно, он голоден, то ему будет явно не до эстетики и искусства. Таково наше бытие. Ещё А. П. Чехов сказал: «Голодная собака молится на кость, а бедный человек на деньги».

Вторая ступенька — потребность в безопасности.

После того как физиологические потребности удовлетворены в достаточной степени, мы начинаем задумываться о собственной безопасности, стабильности нашей жизни. Важным становится — буду ли я и завтра также сыт, и находиться в теплом и уютном жилище, спасающим меня от ветров и дождей? Страх потерять стабильность, особенно, если мозг имеет опыт жизни без этого фактора, зачастую, заставляет людей соглашаться на низко оплачиваемую работу, жизнь в условиях унижения и несправедливости. Здесь, может, и обижают, но зато я уверена в том, что завтра на столе будет хлеб, и меня защитят от других враждебных людей. Человек на этом этапе может бояться изменений и даже противиться им, лишь бы не потерять чувство стабильности и безопасности. В современной психологии это модно называть «Зоной комфорта», однако смысл этого термина также отображает ригидность (откат назад), лень, потерю мотивации, стремление «плыть по течению».

Третья ступенька — **потребность в любви и принадлежности** (соучастия, чувство собственной значимости в группе людей). Любовь — это, на мой взгляд, высшая потребность человеческой души. Но все же, вторична после удовлетворения основных физиологических инстинктов. В основе любви лежит мощная либидозная энергия. Либидо — термин Зигмунда Фрейда для обозначения сексуальности человека, её мощи, творческого и личностного потенциала. Она занимает около 80% нашего внутреннего пространства. Это энергия жизни, её ресурс и «пульсирующая вена». Психическое здоровье человека напрямую связано с любовью. Создать определение — что же это такое, человечество пытается из века в век. Но само по себе это понятие метафоричное (образное, чувственное). В древнем трактате о любви «Ветка пер-

сика» очень точно раскрывается вся суть: «Три источника имеют влечения человека — душу, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трёх влечений порождает любовь».

Чувство любви активирует в человеке ориентацию на добро и созидание. «Не быть любимым — это всего лишь неудача, не любить — вот несчастье». (Альбер Камю)

И как следствие, человеку важно чувствовать то, что он важен, нужен, принят и значим в той социальной группе, в которой он находится. Я нужен — значит, я любим. Это обуславливает нашу тягу к семейственности, дружбе, тёплых отношениях в профессиональном коллективе.

Если у человека проявляются проблемы во взаимодействии с другими людьми, это говорит о сбоях и дисфункциях либидозной энергии.

Четвертая ступенька — **потребность в признании** (признание социумом его уникальности и талантов). Став любимым, душа человека направляет его к движению вверх в направлении личностного роста. И здесь, само собой разумеющимся становится потребность отдавать, быть полезным, уважаемым как социальное поощрение проявленных добродетелей. В любви человек раскрывает максимум своих ресурсов, способностей, талантов, умений. Любить — это как петь. И человек начинает «петь», раскрываясь миру всем своим существом. Другой разговор, что третья и четвертая ступени могут проявляться не в полной мере, что не исключает перехода на высшую ступень само по себе. Но 100% реализация предшествующей ступени определяет глубину и результативность самореализации в потребности следующей ступени. Иначе говоря, полностью удовлетворив потребность в любви, ты сможешь удовлетворить гармонично и в полной мере потребность в признании и далее уже в самоактуализации.

Признание же само по себе при этом являет собой стремление души, тела, мыслей, чувств и эмоций к красоте в личном, субъективном её понимании. Человек при этом становится творцом, созидателем.

Следует очень чётко разделять при этом потребность во власти и нарциссических рукоплесканиях, демонстративности как проекции уже невротической связи с окружающим миром, а абсолютно лёгкой, естественной и гармоничной потребности творить, создавать, делиться и привносить в этот мир что-то уникальное — своё.

Пятая ступенька — **потребность в самоактуализации** (актуальной самореализации). Самоактуализация является в подходе А. Маслоу кульминационной целью. Именно она и являет собой ощущение наполненности, гармонии, счастья в самом полном понимании. *Самоактуализирующаяся личность являет собой «яблочко» на пути полёта запущенной стрелы целенаправленного личностного роста и развития.*

Но, к сожалению, к этому конечному пункту, возможно прийти лишь при условии удовлетворения всех предшествующих ступеней пирамиды потребностей. И **абсолютное** личное счастье при этом обретается лишь при полном, «добротном» удовлетворении потребностей физиологических, биологических, потребностей в любви, идентичности (принадлежности), признании и уважении.

Самоактуализация выводит личность человека на уровень духовного и мудрого осмысления картины мира, жизненных ценностей и приоритетов, уже безусловного созидательного потенциала, гармоничного когнитивно-поведенческого (осознание мыслей и мотивов и регуляция собственного поведения) взаимодействия с окружающей действительностью.

Интересен тот факт, что вследствие подобной самореализации стремление к идентичности (быть сопричастным с общим социальным целом) может утрачивать свою актуальность, выводя уже на уровень, который бы Фридрих Ницше обозначил бы как «сверхчеловек».

Счастье человека — это удовлетворение его потребностей.

Зигмунд Фрейд ещё указывал на тот факт, что мы никогда ни от чего не отказываемся, а лишь заменяем одно другим при невозможности обладать тем, что значимо и важно. А стало

быть, наши потребности — это наши маяки, указывающие кораблям мотивационных и целенаправленных действий берега земли обетованной («Земля обетованная» — это своего рода Рай на Земле, в котором сказка становится былью). Именно поэтому самоактуализированная личность обретает истинное счастье — свою «сказку-явь».

Отсюда же следует тот факт, что при фрустрациях (искажениях удовлетворения значимой потребности), сублимациях (замещении одного — «значимого истинно» другим — «значимым ложно»), отсутствии удовлетворения потребности тела и души человека как таковой, мы всегда будем иметь дисгармоничную, невротическую, зачастую неадекватную личность. А такая личность в большей степени будет ориентирована на разрушение, дисбаланс и агрессию как феномен отражения стойкого внутреннего нарушения самоосознания, саморазвития и самоидентификации (кто я и с кем я?).

Вспомните прекрасные слова Юрия Никулина: — «Столько прекрасного можно сделать, когда у тебя хорошее настроение!». Так вот достаточно хорошее настроение — это знак, показатель степени удовлетворённости значимых потребностей личности.

Душу не обманешь. Прислушайся к тому, чего именно хочет твоя душа? О чем ты мечтал (а) и мечтаешь? К чему тянешься? Чего желаешь?

А теперь, постарайтесь погрузиться в свой внутренний мир и определить:

На какой ступени данной пирамиды находитесь именно Вы?

Насколько эта ступень в настоящем времени удовлетворена? (по шкале от 0% до 100%)

Что именно Вам необходимо на каждой из данных ступеней?

По каким параметрам Вы сможете оценить удовлетворённость Вашей уникальной души и тела на каждой из ступеней?

Дайте себе лично определение — что именно для Вас является уважением; признанием; самоактуализацией?

Нарисуйте образ себя на каждой из ступеней пирамиды. (это может быть абсолютно любой образ — человек, животное, растение, предмет, явление природы…) Через рисунок Вы лучше поймёте Ваше бессознательное — это прекрасный способ беседы с ним, а значит — с самим собой!

Формулы счастья

Подходов к пониманию счастья множество — как объективных (в понимании человечества вообще), так и субъективных (моё личное понимание). К. Рифф, К. Кейес считали обретением счастья максимальную реализацию индивидуального человеческого потенциала личности. То есть полное раскрытие себя, своих талантов и способностей.

Э. Динер, М. Селигман, Д. Майерс указывают на тот факт, что счастье являет собой именно субъективное ощущение полной удовлетворённости, доминировании положительных эмоций или состоянии покоя — в зависимости от того, что важно каждому конкретному человеку. Авторы при этом ссылаются на тот факт, что личность максимально реализующая себя может не испытывать при этом самоощущения счастливого бытия.

Л. Кинг, Р. Эммонс понимают под обретением счастья нахождения смысла жизни. Если человек имеет некую определённую цель, стремится к её реализации, видит для себя смысл жизнедеятельности, или даже миссии на этой земле, то реализуясь именно в смысле жизни, он становится счастливым.

Каждый из нас понимает счастье по-своему, потому что это очень личное и трепетное понятие языка **души, ума и тела**. Но мне, все же видится, что именно единство этих взглядов способно пролить свет в понимании самого важного вопроса нашей жизни — счастья.

Когда человек имеет **цель и смысл** — он силен и конкретен в своих действиях, его не «уводит» в другие направления, которые для него не важны, тем самым он избегает хаотичности жизни внешней и внутренней, делая её ясной и достаточно простой для собственного понимания. Эта позиция в свою очередь рождает высокую эффективность, продуктивность и успех.

Развитие талантов и способностей, данных свыше, рождают чувство удовлетворения, самореализации, «эмоционального оргазма», если хотите. Подавление же наоборот приводит к стойким психоэмоциональным дисфункциям (от напряжённости и нервных срывов до психосоматики).

Внутреннее ощущение гармоничности, **доминирование удовлетворённости** и радости является связующим звеном этого **треугольника счастья**, я бы назвала его именно так.

Англичанин М. Аргайл в работе 80-х годов 20-го века «Психология счастья» понимает счастье как состояние удовлетворённости, рефлексию прошлого, настоящего и будущего, доминирование положительных эмоций. И все это рассматривается в тесной взаимосвязи с достаточно гармоничными взаимоотношениями с другими, значимыми для человека, людьми; наличием работы, оцениваемой сознательно; хобби; смыслом жизни; здоровьем; самоуважением и «чистой» совестью.

М. Аргайл сделал очень важное, на мой взгляд, умозаключение — помимо всего остального на ощущение себя счастливым влияют и определённые черты личности, то есть характер человека и его устоявшиеся модели поведения. А вот именно тут становится актуальной концепция когнитивно-поведенческой психологии и психотерапии:

отслеживай — осознавай — меняй и расширяй

диапазон поведенческих реакций.

В свою очередь, учёные Эндрюс и Уайтни выявили очень любопытную и вполне логичную закономерность: чем позитивнее мысли человека, чем благополучнее он себя ощущает, тем меньше он испытывает и принимает негативных эмоций. И в основе этого лежат именно мысли, которые рождаются и живут в нашей голове. Иными словами, *все начинается с мыслей — и эмоции, и чувства, и действия, и как следствие этого — результат*.

Стоит отметить тот факт, что в свете сегодняшнего дня, личное счастье становится наиболее актуальным, чем социальное или экономическое. А связано это с процессом личностного

развития человечества и акцентировании на индивидуалистичности каждой отдельной личности (М. Селигман, И. Бонивелл). Нам уже не импонирует лозунг «быть счастливыми как все» — по общему образу и подобию, мы начинаем иметь мужество быть счастливыми по-своему, исходя из законов и стихий нашей внутренней вселенной — души.

И тут особо отчётливо возникает вопрос — **чего именно хочет моя душа?**

Ответь на него, мой дорогой читатель! Возможно, ответ не придёт к тебе сразу и потребует некоего пути размышлений, погружений в себя, но ты его обязательно найдёшь! И это станет началом нового, именно твоего дня!

Удивительная закономерность — наиболее счастливые люди живут на 10 лет дольше!

Понятие счастья определяется как субъективное благополучие, и мне это очень импонирует! Ведь, истина в том, что у каждого оно своё! И самое важное — чувствую ли я себя благополучно, удовлетворены ли мои доминантные, наиболее важные потребности? Если да, то я счастлив!

Выделена схема ***СУ*** (субъективного благополучия):

СУ = УЖ + А

УЖ — удовлетворённость жизнью,

А — аффект (выраженные эмоции — как положительные, так и отрицательные, но с доминантой в чувственно-эмоциональной сфере на положительные переживания).

УЖ характеризуется состоянием, когда я, в принципе, доволен своей жизнью. Человек при этом чувствует себя в мире достаточно хорошо и комфортно. В основном, его все устраивает

Аффект же здесь представляет собой яркие эмоции с вкраплением и негативных, в том числе! Есть такое изречение мудрых: — «Если бы мы не умели плакать, мы бы не умели и смеяться». Все познаётся в сравнении, сравнение само по себе — основа развития такого психического процесса нашего мозга, как восприятие. И на таком контрасте, при условии доминирования положительных эмоций, мы ощущаем полноту жизни, чувствуем, что живём!

В свою очередь, М. Селигман разработал несколько другую схему счастья:

С = И+О+В

С — счастье

И — индивидуальный диапазон генетически обусловленного представления о счастье

О — внешние обстоятельства жизни

В — воля

В данной схеме под «***И***» подразумевается генетически обусловленное субъективное понимание счастья, основывающееся и на коллективном бессознательном (К. Г. Юнг), это то, к чему мы стремимся вернуться каждый раз и при разных обстоятельствах и условиях жизни. Именно этот параметр по М. Селигману обуславливает 50% нашего личного ощущения счастья.

А вот «***О***» определяет только 10%, не смотря на то, что в этот параметр входят социальное функционирование личности — семья, работа, политическая обстановка в стране, религия, быт. Из этого явным становится вывод, что личное счастье человека, несомненно, выше по значимости и своему изначальному базису, чем счастье социально-объективное, к которому мы стремимся из страхов получить общественное порицание, осуждение, неодобрение и чему нас усердно учат как доминантной жизненной ориентации с самого раннего детства. С точки зрения личности, стремящейся обрести счастье, это звучит абсурдно, но со взгляда управления человеческими сообществами в разных странах мира, это становится понятным и очевидным, но в свою очередь, уход от «истинного Я» рождает деструктивное поведение, склонность к аффектам и патопсихологическим, неадекватным проявлениям. Тогда как человек счастливый субъективно становится источником счастья для других, для мира, для всего вокруг. Вот такой нонсенс.

«В» — сила воли, её проявление и факторы нашей жизни, поддающиеся контролю воли, дают 40% ощущения счастья. И на самом деле, когда я понимаю, вижу и чувствую тот неотъемлемый факт, что я сам (а) являюсь творцом своей жизни, собственной действительности и вокруг меня именно то, чего я хочу, на что я согласен (а), и сам (а) я могу достигать желаемого и важного для меня путём самосовершенствования. Все это порождает чувство самоцельности, самодостаточности и силы духа (души). И тогда оказывается, что **внутри меня есть все необходимые ресурсы, сама сила во мне, и я и есть сила.** Это рождает свободу. По Скиннеру — это свобода выбора.

А ведь быть именно свободным, без камня на душе, с возможностью широко расправить собственные крылья и есть счастье.

М. Селигман в понимании истинного счастья даёт структуру типов жизни человека:

Приятная жизнь (стремление к позитивным эмоциям),

Хорошая жизнь (акцент на сои сильные стороны для получения вознаграждения),

Осмысленная жизнь (служение чему-либо, что само по себе выше самого человека — миссия, религия, научные исследования…).

Анализируя жизнь человека под этим углом, он пытается понять, что есть благополучие. Оказывается, что в жизни приятной эффект ощущения счастья краткосрочный и зачастую, одномоментный — «здесь и сейчас». А вот именно жизнь осмысленная даёт человеку целостное, долгосрочное в своей перспективе, глубинное ощущение счастья жизни.

В данной схеме выделяется сразу параметр волевого самоконтроля и контроля действительности. На мой взгляд, интересный подход! Единственное, что обращает на себя внимание — конкретность третьего параметра (***В***) и достаточно широкий диапазон понимания двух других (***И***, ***О***). Хочу подчеркнуть тот факт, что для каждой отдельной личности именно стрессоустойчивость, как характерологическая особенность, является основополагающей в позитивации как внешних обстоятельств, так и психологических черт.

Со своей стороны, взглянув на схему М. Селигмана, у меня родилась несколько другая схема (Малахова А. Н.):

С = СУ+В+СП

С — СЧАСТЬЕ

СУ — СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

В — ВОЛЯ

СП — САМОПОЗНАНИЕ

Стрессоустойчивость — особенность личности, проявляющаяся в достаточной толерантности (терпимости к другим людям, взглядам, жизненным устоям…), низкий уровень личностной тревожности (доминирование спокойного состояния, отсутствие боязливости и ночных кошмаров, адекватная самооценка как сочетание любви к себе и к другим людям), восприятие окружающей действительности «по силам».

Сила воли является мощным мотивационным механизмом — я знаю:

— что я хочу?

— зачем мне это?

— что необходимо сделать для этого (пошагово и целесообразно — не растрачивая энергию зря, а использовать оптимальные пути).

С хорошо развитой силой воли люди не рождаются, а развивают её на протяжении своей жизни. Спорт является здесь мощным и действенным средством. Сила воли — основа успеха!

Следствием самопознания всегда является саморазвитие, а самоактуализация становится ориентационным маятником данного процесса. В этом дивном процессе человек погружается в таинство своего удивительного, уникального и многогранного внутреннего мира, начинает чувствовать себя, разделяя духовное и инстинктное в самом себе, эмоции и мысли, телесные реакции как сигналы о взаимодействии с миром, свои ресурсы, истинные ориентации и таланты,

способности. И в этом процессе человек становится творцом, созидателем, так как перестаёт уходить от своего естества, предавая его, а научается его слышать и развивать. Карл Густав Юнг неоднократно подчёркивал в своих работах первичное стремление человека к красоте, а значит к гармонии, радости и добру.

Размышляя о человеческом счастье, я пришла рассмотрению этого понятия как триаду блоков своеобразного фундамента, держащего все остальные элементы:

3 кита личного счастья

— психоэмоциональный баланс,

— достаточная адаптивность,

— адекватность восприятия окружающей действительности

Психоэмоциональный баланс — это оптимальный для функционирования организма уровень напряжения организма (мышц в частности) и доминирование эквивалента эмоций «спокойствие — удовлетворение». Под доминированием при этом понимается чувственно-эмоциональное состояние человека в оптимальном и достаточно уравновешенном континууме, когда в основном у человека нормальное настроение.

Такой баланс достигается двумя путями:

Естественный путь психоэмоционального баланса

— функционирование всех систем организма в параметрах врачебной, медицинской нормы,

— положительные условия жизнедеятельности (отсутствие выраженных конфликтов в семье и в других значимых для человека отношениях — друзья, профессиональный коллектив, родственники; а также решение посильных и в большинстве ведущих к успеху задач и трудностей).

Сформированный и самостоятельно контролируемый путь психоэмоционального баланса

— контроль мышечного напряжения (ежедневное использование метода Аутогенной тренировки),

— контроль мыслей и умозаключений (позитивные мысли и интерпретации — «все к лучшему», «моё со мной», «ангелы меня берегут»)

— контроль получаемой информации и принятия её для интеллектуальной переработки — осмысления и раздумий по этому поводу (важен здесь приём «границы личной безопасности», подразумевающий «роскошь не общаться с неприятными людьми» по Ошо; исключение телепрограмм, чтения, бесед и обсуждений любых тем, приводящих именно Вас в эмоциональный дисбаланс, при котором Вы начинаете испытывать неприятные эмоции и ощущения,

— ранжирование по степени адекватно-реальной важности дел и событий (посвящать свои усилия и действия только тому, что важно именно «здесь и сейчас»). Чаще задавайте себе вопрос: — «Что важно сделать именно сейчас? Что я могу сейчас для этого сделать?»,

— а также рациональное прикладывание собственных усилий — все делать «посильно».

Психоэмоциональный баланс является «основой основ», именно он отвечает за психологическое здоровье человека и предупреждает как возникновение, так и развитие тех или иных заболеваний.

Наш волшебный дар заключается в том, что мы можем, как создавать, так сохранять и регулировать его.

Достаточная адаптивность — это необходимый уровень развития личностных черт характера и способностей, навыков, способствующих эффективному процессу приспособления к тем или иным (относительно стабильным или меняющимся) условиям окружающей действительности.

Так, например, для первичной адаптации в новых условиях жизни (бракосочетание, смена работы, переезд и т.д.), то есть для формирования ориентации в этом социальном про-

странстве, необходим временной отрезок в 1 месяц; для оптимального психоэмоционального состояния 3 месяц; а для полной адаптации, при которой чувствуешь себя «как рыба в воде» — 1 год.

Какие же личностные черты характера при этом являются помощниками и соратниками?:

— стрессоустойчивость (низкий уровень раздражительности),

— толерантность (принятие других людей такими, какие они есть и наряду с этим, проявление уважения к ним, их принципам и интересам, учитывая и свои собственные),

— устойчивая «нормальная» самооценка (хорошо знаю свои сильные и слабые стороны, но при этом ориентируюсь на собственные ресурсы),

— целеустремлённость (я знаю, зачем я это делаю),

— стремление к саморазвитию (наличие смысла и жизненного пути),

— низкий уровень личностной тревожности (отсутствие выраженных страхов, нормальный фон настроения, мышцы тела чаще расслаблены и их спазмирования не наблюдается).

Способности и навыки необходимые для успешной адаптации:

— Самоконтроля (своевременное осознание того, что происходит со мной «здесь и сейчас» и приостановка деструктивных мыслей и поведенческих реакций с перенаправлением психической энергии в позитивное для меня русло),

— Объективность (воспринимаю ситуации и события, объективно анализируя их),

— Регулирования психоэмоционального состояния (ориентация на восприятие жизни через призму позитивной психологии: «все, что не делается — все только к лучшему!»),

— Контроля и снижения мышечного напряжения (владение методиками аутогенных и релаксационных тренировок, а также активное их использование и отработка),

— Коммуникативности (умение устанавливать, удерживать контакт с другими людьми; понимать их информацию и доносить свою; распознавать эмоциональные состояния и отвечать исходя из общего фона коммуникации),

— Восприятия критики (готовность конструктивно воспринимать критические замечания, сохраняя устойчивую личную самооценку),

— Поведения в конфликтных ситуациях (сотрудничество, компромисс),

— Планирования и рационализации собственной деятельности (умение определять приоритетные и вторичные цели, выстраивать логичность и направленность действий на необходимый результат),

— Аналитико-синтетического мышления (умение анализировать те или иные обстоятельства объективно и структурно),

— Общих способностей и навыков тактики и стратегии в различных условиях жизни и обстоятельствах (при любом исходе событий их течении умение видеть 3—5 и более вариантов собственных действий, исходя из общей цели деятельности с учётом и личных принципов и взглядов).

Наличие и развитие вышеперечисленных черт и способностей будет определять лёгкость принятия разнообразных жизненных обстоятельств и процессов, умение «плыть по течению жизни» мудро и гармонично, оставаясь собой и чувствовать себя счастливым человеком.

Адекватность восприятия окружающей действительности — некая последовательность процессов психической деятельности, проявляющаяся в логичном и объективном анализе и синтезе соизмеримо стимулам реального мира и его восприятия через систему ощущений и интерпретаций и проецируемым в мыслях, действиях, поступках и системе поведения в целом.

(Малахова А. Н.)

Восточные мудрецы изрекают: «истину можно увидеть только в спокойной воде».

Под водой здесь понимается эмоциональное состояние человека. Когда мы раздражаемся, злимся, агрессируем, расстраиваемся, боимся, «накручиваем» себя — это метафориче-

ски подобно выражение «мутить воду». А ведь, на самом деле, когда вода мутная, дна не видно вовсе. Вот и получается, все наши мысли, решения и поступки в состоянии дисбаланса никогда не могут быть верными, а порой приводят к плачевным результатам.

Вот и получается, что адекватность человеческого мышления и поведения определяется двумя важнейшими параметрами:

— — спокойным психоэмоциональным состоянием (оптимальным, без явных всплесков, как в «мажор», так и в «минор», такое состояние характерно для нас, когда мы читаем, гуляем в парке, рисуем…);

— — достаточно отчётливым пониманием себя, наших собственных принципов, взглядов, позитивных убеждений, которые являются для нас ресурсными, то есть дающими силы, уверенность и гармонию с миром вокруг. Это как *способность чётко чувствовать музыку своей души, уважать мелодии других душ, но приоритетно ориентироваться на свои собственные ноты и звучания*.

По сути неадекватность, на мой взгляд, есть подавление своего истинного Я в попытках приспособиться к часто меняющейся, порой, неконтролируемой действительности. Это как следствие невротической адаптации.

Не устану повторять, что предательство себя обходиться нам по жизни слишком дорогой ценой.

Поэтому:

— — первоначально обязательно слушайте свою душу и сердце — что они вам скажут, претит вам то или иное решение или умозаключение или созвучно вам,

— — а затем обязательно послушайте голос разума — рационального и объективного мышления. Что вам скажет ваш ум — внимательно послушайте и его, не заглушая его голос,

— — и далее соедините эти два «изречения» эмоций и разума воедино, придя к одному решению, прислушиваясь к каждому из них. Если эти два «голоса» противоречат друг другу (бывает и такое — когда личное и общественно-нравственное становятся антагонистами друг другу), то ищите и находите компромисс между ними, некую внутреннюю договорённость, удовлетворяющую и ум, и душу. Только такие решения для вас могут быть верными и адекватными.

Важно слышать эти два голоса, иначе, как изрекают мудрецы, «придётся жить, изменяя либо сердцу, либо уму».

Адекватность есть созвучие меня самого и мира вокруг, проявляющаяся в нормальном, объективном реагировании исходя из собственной картины мира и уважения к взглядам других людей. В спокойствии и в ладу с самим собой и окружающей действительностью и рождается адекватность, дарующая человеку мудрость, а стало быть, и счастье.

Предрасположенность к счастью

ля многих хотя бы раз в жизни, да становится интересным вопрос — «рождается ли человек изначально с необходимым набором всего того, что определяет Счастье?» Ведь, и примета народная стремится подтвердить это предположение: «в рубашке родился», а значит обязательно, ребёнок, рождённый в материнской плаценте, будет успешным и счастливым, «поцелованным Богом».

Отчасти, это верно! Но только отчасти!

У каждого человека есть необходимый арсенал по дороге к счастью, а значит к самому себе и к обретению гармонии с миром! Физиологическая, генетически обусловленная составляющая здесь выступает как психосоматическое здоровье, а значит оптимальное функционирование всех систем организма и процессов как телесных, так и психических. Человек с хорошим иммунитетом, крепким здоровьем, правильным питанием более адаптивен, адекватен, лабилен к условиям окружающего мира. Чем слабее нервная система, тем более человек предрасположен к депрессиям, неврозам и другим нарушениям восприятия действительности. Невроз (мир вокруг плох, жди опасностей) и депрессивность (мир воспринимается однобоко, в серых, безрадостных тонах) являются именно нарушениями восприятия, так как объективность и рассудочность при этом уходят в сторону.

Характерологические особенности мы в большей степени усваиваем в результате прямого подражания тем людям, которые являются нашим ближайшим и значимым окружением. Это могут быть как позитивные, так и деструктивные образы, паттерны поведения. Основа развития ребёнка — прямое подражание и это закон природы. Нравственное и этическое осознавание критериев поступков и мыслей в коррелянтах «плохо-хорошо» приходит к нам значительно позднее, уже после того как копируемый поведенческий спектр (отца или матери, брата или сестры…) становится базисом, фундаментом, почвой для нашего личностного развития.

Познание себя является самым трудным и грандиозным процессом на пути к Счастью. Индейская мудрость гласит уникальное знание: «познай себя, прими и полюби». Познание себя требует от нас очень глубокого понимания и проникновения в нашу сущность, проходя все пути и тоннели духовного лабиринта. При этом познаваемым и осознаваемым должны быть все наши человеческие ипостаси — от отторгаемых и подавляемых, противоречивых параметрам нравственных законов до ресурсных, величественных и созидательно прекрасных! Это некое прохождение через собственное «золото души и сердца» и «тени и сумраки сознательного и бессознательного».

Выглядит это несколько опасливо, не правда ли? Вот почему так немногие становятся на этот путь к самому себе, и дороги эти непредсказуемы и заранее не угадываемы. Поэтому этот путь необходимо реализовывать обязательно с помощью психолога, психотерапевта, это обеспечит максимально быстрый приход к финишу и сбережёт от тупиков и заблуждений. Приведу в пример практикующих практики йоги, эзотерики и т. д. — люди в этих методах в большей степени самостоятельно ищут себя и свою гармонию, но зачастую, это приводит к плачевным результатам, которые, к сожалению, самой личностью не могут быть осознаваемы. Это уход от реального мира, развитие шизоидных черт характера, галлюцинирование как нарушение восприятия действительности, расщепление личности, целенаправленное формирование «психологии пустоты внутри», что является для психики человека невероятно опасным и трудно обратимым. Берегите себя и делайте все грамотно и мудро.

«Все хорошо в меру!»

Познание себя — это:

— осознаваемое отслеживание собственных мыслей и действий;

— обстоятельств, их пробуждающих и активирующих;

— уход от подавления в себе нежелаемого, но осознавание его, контроль и направление в созидательное русло (так, агрессию направляют на спортивные достижения, физическую работу, лепку из глины, плотницкие работы, колку дров…);

— позитивное и доброе контролирование себя (с любовью к своему естеству).

Принятие себя — восприятие себя в единстве всех проявлений психики. Принятие в себе своих теневых и светлых сторон личности. Именно в принятии человек приходит к гармонии, так как не сопротивляется, не противится, не отрицает, не подавляет, не борется, и не тратит на это громадные ресурсы, которые можно направить на прекрасные и удивительные дела, получая от этого невероятный «кайф». Если я скрываю от себя что-либо или подавляю это в себе, я проявляю к самому себе попустительство и агрессию. Примите себя с любовью и трепетом, с мудростью и нежностью, с верой во внутренний потенциал! Именно через такое добро, позитивное принятие себя самого люди способны в результате даже излечиваться от серьёзных болезней.

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.