

УДК 128/129:1 (091) (470)

И.Е. Туркина, доцент, канд. полит. наук

Севастопольский национальный технический университет

Ул. Университетская, 33, г. Севастополь, Украина, 99053

E-mail: root@sevgtu.sebastopol.ua

ФИЛОСОФИЯ СЧАСТЬЯ

Анализируется одна из проблем философии, раскрывающая природу счастья.

«Всех нас объединяет одно общее стремление: мы все хотим быть счастливы, никто не хочет испытывать страдания. Это универсальное желание связывает нас вместе. Не важно, сколько у вас денег, не важно, сколько у вас научных степеней, не важно насколько красив ваш дом и насколько бел забор – ничего из этого не может гарантировать вам счастье».

Далай Лама

Вопрос о категории «счастье» относится к коренным вопросам человеческого существования. Человек всегда думал о счастье и стремился к нему. Но счастье – это настолько глубокое, настолько интимное переживание, что никакие общие схемы, никакие размышления не приближают нас к пониманию этого явления. И потому для каждого, кто задумывается о счастье, оно открывается в своей неизведанности и вечной новизне так, будто никто еще и не касался этой проблемы. Всякого, кто взялся за нее уже можно назвать счастливым.

Исследованию этой категории уделяли много внимания мыслители прошлого (Аристотель, Эпикур, Августин, Фейербах) и современности (Толстой Л., Розанов В. и др.). Множество трактатов о счастье посвящено способам его достижения. В практическом отношении это самый важный аспект, но в теоретическом плане он является только одним из многих аспектов проблемы счастья. Данная тема всегда актуальна и нова, поэтому и вызывает интерес у исследователей.

Со времени выделения философии, морали и религии в самостоятельные формы общественного сознания, попытки осмысления феномена счастья стали неотъемлемым моментом определением повода того, что является смыслообразующим началом человеческого бытия. Более того, довольно часто, во многих случаях тема счастья становилась даже лейтмотивом всей философской системы того или иного мыслителя.

Многие философы, учителя этики и религиозные реформаторы древности были увлечены попытками вывести своего рода "формулы" счастья, найти рецепты его изготовления, указать пути к нему, алгоритмы его достижения. Анализ большого числа сентенций великих мира сего позволяет прийти к выводу о том, что стремление к счастью генетически заложено в каждом человеке и составляет неотъемлемую часть его природы. Осуществление же этого стремления вручено человеку как дар его свободной воли.

Итальянский мыслитель эпохи Возрождения Пьетро Помпонаци (1462-1525) считал, что ...человеку естественно стремиться к счастью и избегать несчастья...

Французский философ, теолог, физик и математик Блез Паскаль (1623-1662), стоявший у самых истоков философии Нового времени, выразил свои мысли в следующем высказывании: Все люди стремятся к счастью – из этого правила нет исключений; способы у всех разные, но цель одна... Счастье – побудительный мотив любых поступков любого человека.

Людвиг Фейербах (1804-1872), великий антрополог, представитель "золотого века" немецкой философской мысли, посвятивший много сил познанию человеческой природы, утверждал, что ... где нет стремления к счастью, там нет и стремления вообще. Стремление к счастью – это стремление стремлений. По его мнению, первая обязанность человека заключается в том, чтобы сделать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, – говорил Фейербах, – то ты сделаешь счастливыми и других. Счастливый может видеть только счастливых кругом себя.

Философское осмысление темы счастья нашло свое отражение и в произведениях прозы и поэзии, которые являются своеобразными философскими сочинениями, облеченными в литературную форму. Выдающийся русский писатель В.Г. Короленко говорил, что общий закон жизни есть стремление к счастью и все более широкое его осуществление.

С исследуемой проблемой счастья тесно связан вопрос о смысле жизни. Меняется ли он в течение жизни или остается неизменным? Может ли счастье быть смыслом жизни или только средством для осуществления последнего?

Василий Розанов – один из мыслителей, который, размышляя о смысле жизни, обращался к теме счастья. В основе его обращения к данной тематике лежит противоречие: с одной стороны, человек не

может действовать иначе, как, повинаясь стремлению к счастью; с другой – человек должен следовать только этому влечению. Пытаясь разрешить данное противоречие, В. Розанов обращается к историческому возникновению идеи счастья. Человек всегда следует своему влечению к счастью, часто даже сам этого не замечая. А в требовании, чтобы каждый руководился только своим счастьем, заключено отрицание необходимого значения для людей этих идей, которые «лишь в меру своего соотношения с его счастьем должны быть предметом его стремлений и антипатий» [1, с. 25]. Само понятие счастья В. Розанов определяет как «термин, указывающий высшее начало, или идеал, смотря на который мы прилагаем к данному объекту данный порядок мышления». Он признает, что нет универсального счастья, т.е. оно у каждого свое, субъективное ощущение. По мнению В. Розанова, под счастьем можно понимать такое состояние, когда человек достиг пика удовлетворенности, когда он уже не хочет к чему-то стремиться, идти, искать. Единственное, чем различаются ощущения счастья у людей – это продолжительностью и напряженностью. И счастью, более продолжительному и количественно большему должно отдаваться предпочтение. Если возможно сделать счастливым нескольких человек, а не одного, то желательно это осуществить [1, с. 34].

По своим ощущениям счастья людей нельзя разделить на высших и низших, так как все они «равноощущающие» и, поэтому, равны в праве на счастье. Ощущение счастья не нужно пытаться предвидеть, сознавать, иначе оно может исчезнуть.

Таким образом, надо меньше размышлять о счастье. Здесь можно провести параллели с В. Франклом, который также считал, что сознательно стремиться к счастью нельзя. И В. Розанов, и В. Франкл утверждали, что, если человек делает счастье предметом своих устремлений, то он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но этим он теряет из виду причины для счастья и оно ускользает.

Точке зрения В. Розанова и В. Франкла можно противопоставить мнение Л. Фейербаха, который писал, что все человеческие желания и стремления – это стремления к счастью и избежать их, не думать о них, человек не может.

Розанов утверждает зависимость истины от счастья: «лишь в меру достигаемого счастья человек может знать истину» [1, с. 35]. Таким образом, только когда люди счастливы, они могут совершать открытия, совершенствовать что-то; то есть все, чего достигает человек, – есть продукт его ощущения счастья.

Счастье, как и радость, есть лишь спутник в стремлении человека к иным целям. Счастье составляет важную часть нашей жизни, но не является смыслом жизни.

Л. Толстой утверждал, что счастье всегда в наших руках, что оно является следствием доброй жизни, и приводил в подтверждение этого слова Ангелуса Силезиуса: «Если рай не в тебе самом, то ты никогда не войдешь в него». Достигнуть счастья можно в земной, а не только в небесной жизни и оно зависит от самого человека, от образа жизни, а не от окружающих его людей. Если человек счастлив, то и другим от этого будет хорошо. В земной жизни мы можем получить все, чего желаем, а если люди считают иначе – это их заблуждение, так как в этой жизни все достижимо и исполнимо. Отрицается несчастливая жизнь, так как именно благодаря несчастьям человек становится счастливым и осознает это. То есть через мнимые несчастья человек становится счастливым. Чтобы достичь счастья, нужно исполнять закон Бога в действительности, а не умолять о благе. То есть надо действовать (согласно законам Бога), а не ожидать чего-то [2, с. 365]. Таким образом, каждый творит свое счастье сам, своей жизнью и для достижения этого надо обратиться к себе. **Благо заключено в нас самих, так как в каждом присутствует Бог и весь мир, то есть, есть счастье как потенция, а ее реализация зависит от нас самих, от того, сможем ли мы осознать это в себе. От этого осознания зависит и видение окружающего мира. Чем счастливее человек, тем больше хорошего он видит в мире, а чем несчастнее – тем больше плохого, причем не в себе, а в других** [2, с. 369].

По мнению Л. Толстого, проблема счастья тесно связана с вопросом о смысле жизни, который, заключается во «все большем и большем сознании в себе Бога» [2, с. 404]. Это предполагает постоянное самосовершенствование. В подтверждение приводятся слова Б. Паскаля о том, что совершенствующийся в духовном плане человек не может быть недоволен, так как то, чего он желает, всегда в его власти и может осуществиться. Человек становится счастливым, когда отдается доброму стремлению, состоящему в исполнении воли Бога. Но часто люди обращаются к Богу с просьбами о помощи, в то время, когда помочь им никто, кроме них самих, не может. Помочь может лишь добрая жизнь. А настоящего добра никто не может сделать для других; только себе человек может делать истинное добро, которое заключается в жизни для души. Награда за добро – улучшение души. Основной тезис, который развивает Л. Толстой, звучит так: люби всех. Только любовь нужна человеку, чтобы быть счастливым. Надо любить всех друзей и врагов, добрых и злых. Люби не переставая, и не переставая – будешь счастлив [2, с. 407]. Любовь – это единственное, чего хочет душа, причем любви не только к себе, но и от себя. Любовь необходима.

Счастье не в богатстве, почете, не в других людях, а в каждом из нас. Обращаясь к себе, человек осознает это. Счастье зависит от нас. Единственное благо – это жизнь в любви. А осуществить это под

силу каждому. Таким образом, счастье – самое нужное для человека, оказывается легче всего достижимым, так как оно – в сердце, в котором царит любовь.

Несчастный человек может изменить свое положение. Есть два способа: улучшить условия своей жизни (что не всегда помогает) и улучшить душевное состояние (это всегда в нашей власти; достигается через воцарение любви в наших сердцах).

Главная идея, которую можно увидеть у Л. Толстого, это возможность счастливой жизни, которая осуществляется через любовь ко всем: друзьям, врагам и к Богу. Если в сердце царит любовь, то человек счастлив. Счастье достижимо – возлюби всех и не желай невозможного. Счастливыми могут быть все, даже не прикладывая особых усилий, ведь любить – легче, чем не любить.

Этот тезис особенно актуален в современной ситуации, когда многие ощущают себя несчастными. Необходимо осознать, что счастливым можно быть при любых внешних условиях, если в душе царит покой и умиротворение, что достигается через любовь к большому количеству людей и к Богу (для верующих). Ведь внешними условиями мы часто управлять не можем; единственное, на что можно рассчитывать всегда – это внутренний мир каждого, совершенствуя который, мы достигаем счастья, покоя, комфорта, стабильности, умиротворенности.

Рассматривая категорию «счастье» необходимо упомянуть о различиях «Восточного» и «Западного» понимания счастья. Люди восточные превыше всего ценили и ценят знание, считая его высшим благом, единственно верным способом достижения счастья. Другими словами, Восток рассматривает счастье как духовную ценность. Отношение жителей Запада к проблеме счастья, более материалистично. В понятие «счастье» входят вполне конкретные понятия материальных благ, достижение которых и обладание которыми и воспринимается как счастье.

Восточный философ аль-Фараби считал, что Счастье – это достижение совершенного знания и высоких нравственных норм, которые и после смерти отдельного человека или исчезновения данного поколения могут служить человечеству. Эти блага духовной культуры, переходя от поколения к поколению, постепенно накапливаются, и лучшие интеллектуальные и нравственные достижения, выработанные каждым поколением, развиваются и совершенствуются их потомками. И все хорошее, светлое, доброе – есть своеобразный вклад в дальнейшее развитие и усовершенствование общечеловеческой духовной культуры. Всякий человек может достичь счастья только сам при помощи свершения добрых дел, и лучшие деяния его будут бессмертны.

В одном из его важнейших трудов – «Трактате о взглядах жителей Добродетельного города», аль-Фараби делил города (и, соответственно, человеческие сообщества) на добродетельные и недобродетельные. Типы недобродетельных городов определяются по видам ложных благ, к которым стремятся их жители: стяжательству, власти, почестям, развлечениям. Только жители Добродетельного города (аль-Мадина аль-Фадиля) стремятся к истинному счастью. В Добродетельном городе высшее сословие составляют «люди практической мудрости», т.е. философы, поскольку благодаря своей мудрости они являются самыми счастливыми людьми и вследствие этого им известны все средства, с помощью которых можно достичь счастья [3, с. 177]. Философы могут указать остальным людям путь к счастью, следовательно, они необходимы обществу как руководители города. В основе развития общества лежат системы ценностей, и аль-Фараби на основе этого дает следующую классификацию человеческих сообществ:

Невежественный город – его жители не знают и никогда не знали, что есть подлинное счастье, поэтому они и не стремятся к нему. За благо они почитают: «телесное здоровье, богатство, наслаждения, свободу предания своим страстям, почести и величие». Невежественные города бывают нескольких видов:

Город Необходимости, где стремятся удовлетворять только насущные требования выживания;

Город Обмена, где для жителей достижение богатства есть цель всей жизни;

Город Низости и Несчастья, где царствует гедонизм, жители его стремятся к различного рода наслаждениям;

Город Честолюбия, где все стремятся к похвалам и признанию;

Город Властолюбия, где смыслом жизни является достижение власти, победа над другими людьми, их покорение и подчинение себе;

Город Слостолюбия, где правит бал полная распущенность.

Безнравственный город – его жители знают, что есть истинное счастье и добродетели, но ведут себя так, как будто не знают их, как невежественные.

Переменчивый город – был Добродетельным, но впоследствии переменился.

Заблудший город – его жители полагают, "что счастье будет после этой жизни" т.е. надеются на загробную жизнь [4, с. 27].

Добродетельный город – город, в котором объединение людей имеет своей целью взаимопомощь в делах, коими обретается истинное счастье, где царит мир и взаимоподдержка, где «люди помогают друг другу в целях достижения счастья». Такой город управляется централизованно, а его глава обладает

всеми добродетелями. Аль-Фараби считал, что будущее есть только у Добродетельных городов, всех же остальных ждет распад и гибель. Но, по мнению аль-Фараби, «вся земля станет добродетельной, если народы, ее населяющие, будут помогать друг другу для достижения счастья».

Аль-Фараби считал, что "Счастье – это добро, искомое ради себя... Действия, помогающие достижению счастья – это прекрасные действия. Нравы и привычки, которые производят их, – это добродетели". "Человек не может быть с самого начала, от природы наделенным добродетелью или пороком, так же как он не может быть прирожденным ткачом или писцом". После смерти души людей освобождаются, сливаются на небесах и достигают счастья, и чем более они умножаются, тем больше их общее счастье. Злые же души, не способные оторваться от материи, гибнут вместе с ней [4, с. 32].

Пользуясь классификацией городов и обществ, предложенной аль-Фараби, можно прийти к неутешительному выводу, что мы имеем несчастье – жить, в недобродетельном обществе. Современное деление стран на развитые, развивающиеся и третьи, бессмысленно, с точки зрения аль-Фараби, ибо весь мир – и экономически развитый, благополучный на первый взгляд Запад, и отсталый, противоречивый Восток, и запутавшийся в проблемах переходного периода – Третий мир – все они, или, точнее, все мы являем собой образцы недобродетельных городов-обществ аль-Фараби.

Создается впечатление, что Счастье, к которому мы стремимся, есть ложное счастье. Давно настало время обратиться к идеям великих мыслителей и, пока мы не стали невежественным обществом, которому уже ничто не поможет, необходимо начать строить Добродетельный город, о котором мечтал великий мыслитель Восточного Ренессанса Абу Наср аль-Фараби.

История развития проблемы счастья достаточно разнообразна. В этической науке выделили три основных направления: гедонизм, эвдемонизм, утилитаризм.

Основная категория в гедонизме – принцип наслаждения. Конечным благом считается лишь телесное наслаждение. Счастье определяется как совокупность частных телесных наслаждений. Люди стремятся избегать боли и получать как можно больше телесных наслаждений. Рассматривая эвдемонизм как этическую теорию счастья. Г.Д. Бандзеладзе утверждал, что многообразие этических систем можно разделить на этику счастья и этику долга. Первое – эвдемонизм, второе – ригоризм. Для эвдемонистов главное – это состояние души, а не только тела. Счастье достигается через освобождение от физических страданий, а души – от волнений. Чтобы стать счастливым, люди должны обратиться к себе [5, с. 124].

В XIX веке выделяется еще одно течение – утилитаризм, которое определяет счастье как «сверхполезную пользу», длящееся удовольствие, совокупность удовольствий. Т. Гоббс: «Люди стремятся быть счастливыми, так как это им выгодно» [6, с. 228].

Значимость в жизни того, что люди называют словом «счастье», вряд ли вообще можно ставить под сомнение, и чтобы осознать это, не обязательно быть выдающимся моралистом, философом, богословом. Таким образом, само по себе стремление человека к счастью – явление более чем очевидное.

Выдающийся физик и математик XX столетия Л. Ландау стремился объяснить проблему счастья в свете современного научного опыта и математической строгости. Известны его попытки создания универсальной математической формулы, объясняющей взаимозависимость образа жизни человека и счастья. Ограниченность естественных наук, видимо, как раз и состоит в невозможности подчинения всего многообразия человеческого (и вообще) бытия конкретным рационально обоснованным формулам, правилам, канонам.

Смысловые границы понятия счастья необычайно широки и включают в себя комплексное, системное решение целого ряда философских, религиозных, морально-этических, психологических, социально-экономических и других аспектов рассмотрения настоящей проблемы. Причем, в зависимости от избранного ракурса рассмотрения этого понятия смысловое наполнение его может существенным образом видоизменяться.

Рассмотрение категории счастья в плоскости социально-экономических отношений влечет за собой анализ степени удовлетворения потребностей физического уровня бытия человека, материального достатка, степени удовлетворенности его социальным положением и т.д. То есть вступают в силу показатели так называемого качества жизни человека. Уместно вспомнить Гельвеция, сказавшего: «Несчастье почти всех людей и целых народов зависит от несовершенства их законов и от слишком неравномерного распределения их богатств».

Психологический аспект счастья подразумевает под собой анализ некоего психического состояния человека, которое можно охарактеризовать данным термином. Здесь скорее можно говорить о кратковременном состоянии переживания радости, необыкновенного душевного подъема, ощущения полета, влюбленности, небывалого прилива сил и т.д.

Онтологический уровень осмысления понятия счастья приводит нас к пониманию его как характеристики, выражающей длительное состояние человеческого бытия. Счастье с этой точки зрения есть переживание полноты бытия, ощущение и осознание своей причастности чему-то более высокому, нежели повседневные суетливые заботы каждого из нас.

До тех пор, пока человек намертво погружен в бесконечную череду больших и мелких хлопот нашей обыденной жизни, его сознание раздроблено на десятки и сотни всевозможных мыслей, не дающих ему возможности сконцентрироваться на размышлении о метафизическом назначении человека. Для этого, видимо, необходимо возвыситься над временным, преходящим, изменчивым и сосредоточиться на простом и вечном.

Этимологический анализ самого термина «счастье» позволяет нам в некоторой степени приблизиться к определению смыслового пространства его как философского понятия.

Во-первых, по старому, избитому завещанию-афоризму Козьмы Пруtkова «зри в корень» – выделяем корень этого слова – «часть». Во-вторых, как гласит одно из традиционных правил, которым руководствуются филологи, для того, чтобы полнее определить смысловое наполнение того или иного понятия, необходимо подобрать максимальное число однокоренных ему слов. Ибо как в разных родственниках различным образом проявляются те или иные черты данного рода – и чтобы составить более полное впечатление о человеке, иногда полезно с ними познакомиться – так и в родственных словах по-разному оттеняется смысл искомого понятия. В нашем случае это слова «участь», «участник», «причастность», «причастие» и т.д.

На первый взгляд смысл, скажем, слова «участь» достаточно далек от того, что мы называем счастьем, поскольку под «участью» мы привыкли понимать нечто фатальное, довлеющее над человеком из вне, свыше, ограничивающее его свободу.

В русском языке слово «участь» синонимично слову «доля» метафизически – в смысле «судьба», а слово «часть» синонимично слову «доля» физически, как часть чего-то целого.

Наконец, приставка «с» означает соединение с чем-либо, совместное бытие, сопричастие чему-то и прочее.

Таким образом, получается, что понятие «счастье» в данном контексте можно понимать как соединение с некоей частью – а именно, со своей собственной долей, то есть осознание своей судьбы, своего места и назначения.

Как нельзя глубоко эта тема звучит в христианской антропологии. Евангельское понимание счастья подразумевает, прежде всего, смирение с тем, что дано человеку – и физически и метафизически. Ключевым аргументом в пользу такого понимания счастья в христианской мысли является знаменитый текст первой из девяти заповедей блаженств – "блаженны нищие духом", который традиционно истолковывается в смысле возведения добродетели смирения на первое место среди всех прочих христианских добродетелей.

Метафизический, трансцендентальный смысл счастья в согласии с христианской картиной человека заключается в учении о воскресении мертвых, чему посвящены одиннадцатый и двенадцатый члены Никео-Цареградского Символа веры, принятого на I и II Вселенских Соборах в 325 и 381 годах – «чаю воскресения мертвых и жизни будущего века». Счастье в данном случае осмысливается как воссоединение после временного расставания – физической смерти – одной части человека с другой – тела с душой, восстановление исходной целостности человеческого бытия, вслед за чем, следует вечное блаженство, пребывание в Царствии Небесном.

Православная Церковь в качестве необходимого условия достижения как трансцендентного счастья, а именно – вечной блаженной жизни, так и счастья земного – выдвигает участие человека в одном из семи таинств, в ходе которого только и совершается одновременно реальное физическое и метафизическое единение Бога и человека – таинство евхаристии – святого причастия. Сам термин, используемый для наименования этого величайшего таинства, говорит о том, что здесь человек становится причастником Божественной благодати, что означает насыщение его божественной энергией любви, дающей человеку жизненные силы. Поэтому в Православии счастье невозможно без причастия.

Рассмотрение антропологии счастья в свете христианской традиции убеждает нас в том, что высшим и основным правилом, регулирующим духовное измерение человеческого бытия, является Закон Любви. От того, насколько человек знает и соблюдает его, зависит практически вся его жизнь. Конечно, термин «закон» употребляется в данном контексте отнюдь не в юридическом смысле. Содержание, которое вкладывается здесь в это слово, роднит его, скорее с религиозной категорией «заповедь». Однако и «заповедь» не вмещает всецелое понимание сущности Закона Любви, а является лишь его проявлением.

Если же вслушаться в слово «заповедь», родственное глаголу «поведать», то есть, что-то рассказать, открыть, то перед нами сразу встают образы двух субъектов: того, кто «ведает» (знает), «заповедует», то есть говорит, наставляет, предписывает что-либо, и того, к кому обращается обладатель сокровенного знания. Понятно, что наличие заповедей непременно подразумевает их автора – Бога и адресата – человека. Однако, рознясь по природе, Закон и заповеди родственны по содержанию, поскольку заповеди представляют не что иное, как раскрытие, открытие Богом основного Закона Вселенной людям.

Человек, любящий людей, в конечном итоге будет здоров и духом и телом. И напротив, человек, не живущий по принципу любви, не сможет избежать духовной смерти. Поэтому, принцип любви – это принцип жизни! Есть любовь – есть жизнь; нет любви – нет жизни! Любовь – это не только и даже не столько прекрасное и красивое чувство. Это еще и трудная работа, ведущая к умению любить людей, конкретные поступки и дела.

Религиозно-этическими мыслителями издавна условно выделялись три элемента, три уровня человеческого бытия: мысли, слова и дела. Все они рассматривались как различные и взаимозависимые проявления единого сознания личности. Что есть у человека сегодня в мыслях – то завтра будет на языке, а послезавтра – в поступках.

Древние мудрецы говорили, что наши мышление, речь и дела в совокупности определяют наше физическое и психическое состояние, то есть здоровье. Все это позволяет рассматривать счастье как производную категорию от самостоятельной внутренней человеческой деятельности, не исключая при этом, что на такой сложный феномен, как счастье, могут, безусловно, влиять и внешние социальные факторы.

В христианстве этот закон раскрывается предельно четко и конкретно: как в плоскости "горизонтальных" отношений (людей друг с другом), так и в плоскости вертикальных отношений (человека с Богом). Главный принцип и вертикальных, и горизонтальных отношений людей отражен в двух важнейших библейских заповедях:

1. Возлюби Бога своего всем сердцем своим и всей душою своею.
2. Возлюби ближнего своего, как самого себя.

Главным проявлением Закона Любви применительно к человеческим отношениям является то, что в любой ситуации, при любых обстоятельствах, при решении тех или иных задач, находясь в тех или иных отношениях, человек призван руководствоваться именно чувством любви. Выполнение всех норм, правил, например, Десяти Заповедей без этого чувства не будет полным. Если человек делая «объективное» добро без любви, ожидает при этом вознаграждения, признания, славы и т.д., это не правильно. Человек, не думающий о «вознаграждении», быстрее получит его, чем тот, кто постоянно только к этому и стремится.

Философия не признает иного счастья, кроме себя, счастье, в свою очередь, не признает никакой философии, кроме себя; таким образом, и философ счастлив, и счастливец считает себя философом.

Рецепт Истинного Счастья дал Пьер Жозеф Прудон.

Первый секрет Истинного Счастья – сила отношения. Наше счастье основано на нашем отношении к жизни. Мы настолько счастливы, насколько настроен на это наш разум, поэтому нужно настраивать свой разум на ощущение счастья. Если надеяться на лучший результат, то чаще всего мы будем добиваться его! **Счастье – это выбор, который можно сделать в любое мгновение и в любом месте.** Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. Надо искать во всем и в каждом что-то положительное. В любой трудной или стрессовой ситуации следует задать себе четыре вопроса: Что в этой ситуации замечательно? Что в ней могло бы быть замечательным? Что еще не совершенно? Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса? Несчастливым или счастливым нас делают только наши мысли, а не внешние обстоятельства. **Управляя своими мыслями, мы управляем своим счастьем.**

Второй секрет Истинного Счастья – сила тела. Движение влияет на чувства. Физические упражнения облегчают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым мы чувствуем себя хорошо. Заниматься следует регулярно – по возможности, ежедневно, – как минимум, в течение 30 минут. Наши чувства воздействуют на осанку. **Бодрая поза тела вызывает ощущение счастья.** Питание влияет на то, как мы себя чувствуем. Следует избегать депрессантов, таких, как кофе, чай, алкоголь, богатые сахаром продукты и искусственные добавки, и стараться употреблять больше фруктов и овощей, грубых зерен и бобовых.

Третий секрет Истинного Счастья – сила жизни в мгновении. **Счастье** кроется не в годах, месяцах, неделях и даже не в днях – его **можно найти в каждом мгновении.** Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, **если будем извлекать лучшее** из каждого мгновения. Воспоминания состоят из особых моментов – накапливайте как можно больше таких мгновений. Жизнь в текущем мгновении рассеивает сожаления, преодолевает беспокойство и снижает стресс. Помните, что каждый новый день является новым началом, новой жизнью.

Четвертый секрет Истинного Счастья – сила представлений о себе. Говорят, что "человек является тем, что он о себе думает". Мы такие, какими себя считаем. Если я недоволен собой, то я недоволен и всей своей жизнью. Поэтому для того, **чтобы обрести счастливую жизнь**, следует научиться быть довольным самим собой. Каждый человек уникален. Он является победителем, поскольку шансы на рождение именно этого человека составляли один к тремстам тысячам миллиардов. Люди являются нашими зеркалами, но это кривые зеркала. Чтобы преодолеть комплексы и отрицательные убеждения о самом себе, чтобы создать положительный образ себя, **необходимо: определить, как возникли**

негативные представления и справедливы ли они (если они имеют основания, следует приняться за изменение себя). Ежедневно высказывать самому себе позитивные утверждения о том, каким человеком вы хотели бы стать. Вести себя так, как будто вы такой, каким хотели бы быть. Спрашивать самого себя, что вам нравится в самом себе и к чему в себе вы относитесь с уважением.

Пятый секрет Истинного Счастья – сила цели. **Цели придают нашей жизни смысл и содержание.** Если у нас есть цель, мы сосредоточиваемся на достижении удовольствия, а не на избавлении от страданий. Цели становятся тем, ради чего стоит подниматься с постели по утрам. Цели делают трудные периоды более легкими, а хорошие времена – еще более приятными.

Шестой секрет Истинного Счастья – сила смеха. Чувство юмора облегчает стресс и вызывает ощущение счастья. Смех усиливает способность к сосредоточению и повышает умение решать задачи. **В любых обстоятельствах** наверняка **можно найти смешные стороны**, если только поискать их. Вместо вопроса: "Что плохого в этой ситуации?" спрашивайте себя: "Что в ней смешного?" или "Что в ней могло бы быть смешным?". Помни, что большая часть жизни состоит из мелочей!

Седьмой секрет Истинного Счастья – сила прощения. Умение прощать является ключом, открывающим дверь Истинного Счастья. **Невозможно быть счастливым, если в вас остались ненависть и обиды.** Помните, что от ваших обид не страдает никто, кроме вас самих. Ошибки и неудачи представляют собой уроки жизни. Прощайте других. Прощайте самого себя.

Восьмой секрет Истинного Счастья – сила умения давать. **Счастье** нельзя найти в обладании и приобретении чего-то для самого себя. Оно **кроется в умении давать и помогать другим.** Чем больше радости и счастья мы приносим другим, тем больше обретаем сами. Каждый день можно творить собственное счастье, отыскивая способы подарить его окружающим.

Девятый секрет Истинного Счастья – сила взаимоотношений. **Качество жизни определяется качеством взаимоотношений с людьми.** Никто не живет на необитаемом острове. Каждый человек испытывает потребность в других. Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды – более легкими. Радость, которой делятся, – двойная радость; проблема, которой делятся, – половина проблемы. Относитесь к каждому человеку так, словно никогда больше его не увидите.

Десятый секрет Истинного Счастья – сила веры. Вера является фундаментом Истинного Счастья. **Без веры не может быть** продолжительного **счастья.** Вера вызывает доверие к людям, успокаивает разум и освобождает душу от сомнений, тревог, беспокойств и страха.

Стремление к счастью и постоянное его ожидание, размышление о нем – разные вещи. Подсознательное стремление к счастью должно сочетаться с сознательным стремлением к добродетели, и только тогда оно приходит к человеку, образно выражаясь, совсем с другой стороны, нежели его ожидают. Главное – не мечтать о счастье, а думать о том, как стать достойным счастья.

Есть несколько простых советов, которые помогут получать удовольствие от жизни:

Посмотрите внимательно на то, что делает вас счастливым.

Наслаждайтесь каждым моментом жизни.

Расширяйте свои познания.

Отбросьте страх перед неизвестным. Расширьте свои горизонты, спросите себя: «А что, если?..»

Испытывайте благодарность.

Сконцентрируйтесь на том, что вы уже достигли.

Идите по дороге «да». Маргарет Уитли, автор бестселлера о лидерстве и Новой Науке, говорит, что когда обстоятельства благоволят какому-то делу, его нужно сделать.

Найдите время для самопознания.

Живите собственными ценностями.

Слушайте.

Оставайтесь в настоящем. Буддийский монах Тич Нат Хан в своих многочисленных книгах рекомендовал следующее: когда вы моете посуду, просто мойте посуду. Мозг имеет привычку прокручивать картинки из будущего или возвращаться к событиям прошлого. **Тот момент, в котором вы находитесь сейчас, и есть настоящая жизнь.**

Улыбайтесь. Это самый простой способ изменить свое внутреннее состояние и поддерживать связь с другими людьми.

Дарите. Чтобы вы ни дарили другим – время, деньги или знания – когда вы делитесь с кем-то, это трансформирует сознание.

Ищите свой собственный путь к счастью, который уникален и неповторим. Томас Мертон утверждал: «Поиски Бога похожи на поиски тропинки на заснеженном поле. Если ее там нет, а вам она нужна, вы просто пересечете поле, это и будет вашей тропкой».

Джозеф Кэмпбелл, известный своими изысканиями в мифологии, приводит полинезийскую поговорку, чтобы описать положение человечества: «Мы все стоим на ките и ловим мальков». То, что вы

ищите, то, что ищем все мы, настолько близко к вам, насколько вы сами себе близки. Счастье – это кит прямо у вас под ногами.

Помните, что жизнь не вечна. **Ваша жизнь драгоценна.** Счастье здесь, в настоящем моменте. Джордж Бернард Шоу сказал: «Жизнь – это не есть поиск самого себя. Жизнь – это созидание себя». Нет волшебной палочки, с помощью которой вы найдете счастье, только вы сами можете создать его.

Если провести опрос среди разных по возрасту, социальному положению, материальному благосостоянию людей о том, в чём они видят счастье, то каждый ответит по-своему. Да, некоторые пункты будут повторяться, такие как удача, здоровье, но всё же один человек видит счастье в семье, другой в успешной работе, третий в независимости и т.д. Так что для разных людей счастье выглядит по-разному. Кстати, даже после достижения целей, будет казаться, что не всё ещё сделано, не всё достигнуто. Оглянитесь вокруг себя: счастье на каждом шагу, нужно только уметь к нему прикоснуться. Стремитесь обрести ещё большее счастье, но не забывайте наслаждаться достигнутым.

Библиографический список

1. Розанов В. Цель человеческой жизни / В. Розанов // Смысл жизни. — М., 1994. — 365 с.
2. Толстой Л.Н. Путь жизни / Л.Н. Толстой. — М., 1993. — 547 с.
3. Аль-Фараби. Трактат о взглядах жителей Добродетельного города / Аль-Фараби // Из истории философии Средней Азии и Ирана VII–XII вв. / С.Н. Григорян — М.: Изд-во АН СССР, 1960. — 753 с.
4. Хайруллаев М.М. Фараби и его философские взгляды / М.М. Хайруллаев. — М.: Знание, 1975. — 271 с.
5. Бандзеладзе Г.Д. Этика / Г.Д. Бандзеладзе. — М., 1991. — С. 124.
6. Гоббс Т. Избр. произв.: В 2 т. / Т. Гоббс. — М., 1964. — Т. 1 — 552 с.

Поступила в редакцию 29.10.2007 г.