

THE STEPS TO HAPPINESS

DATSIUK Lesia

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 67-71.

ISBN 978-966-919-593-7

КРОКИ ДО ЩАСТЯ

ДАЦЮК Леся

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2020. – С. 67-71.

ISBN 978-966-919-593-7

DATSIUK Lesia
Educational Complex №1 (Shepetivka, Ukraine)
THE STEPS TO HAPPINESS

ДАЦЮК Леся
Шепетівський навчально-виховний комплекс №1 у складі: «Загальноосвітня школа
І-ІІ ступенів та ліцей ім. Героя України М. Дзявильського» (Шепетівка, Україна)
КРОКИ ДО ЩАСТЯ

Everyone strives for happiness. But happiness is not the destination, but the way. A source of happiness can be communication with relatives, love, creativity and self-realization. Great luck is to find your favourite business and to do it. The steps to happiness begin with an awareness of your needs. Being happy is a hard daily work. Sometimes it is very difficult to take responsibility for your happiness. It is much easier to blame other people or circumstances for your misfortune. Being miserable is much easier than being happy. Many people assume the opportunity to be happy, but not just so, but only under certain conditions - to be married, get the desired job, buy a car, etc. But in reality happiness is a condition when you feel well. And although you see a lot of details and circumstances that you would like to change in your life, but overall you enjoy it. There are many roads to happiness. To be happy you should choose your path and walk on it confidently.

Починаючи із дитячих років, пам'ятаю своє постійне прагнення до щастя. Життєвий оптимізм – одна із тих рис, яка передалася мені у спадок від батьків. Безумовно, на кожному етапі життя щастя вбачається у різних речах. Будучи дитиною, була щаслива, коли одягала улюблену білу у синій горошок сукню і крутилася в ній по всьому будинку, або коли отримувала у подарунок нову ляльку і книжку. Коли пішла до школи, щастя приносили гарні оцінки та прогулянки з друзями. У юнацькому віці щасливі моменти були пов'язані із спілкуванням з коханою людиною, вдалим закінченням школи та вступом до університету. А далі було одруження, влаштування на роботу, народження дітей, облаштування будинку, кар'єрне зростання... Наразі багато пунктів із моєї життєвої програми-максимум виконані. Але перебування у стані щастя і надалі залишається моїм обов'язковим щоденним пунктом. Для мене щастя щодня ховається в дрібницях – в гарній погоді, смачній каві, новій сукні, теплому погляді і м'якому слові. Мій ресурс щастя – це щоденне спілкування з рідними і творчість, яка полягає у професійному та духовному самовдосконаленні, а також можливості використовувати мій професійний інструмент – арт-терапію – для допомоги людям.

Безумовно, що щастя – річ дуже суб'єктивна. Хоча, мабуть, є ознаки щасливої людини, спільні для багатьох – це почуття безпеки і спокою, але, водночас, радості, задоволення і драйву. Однак, кнопка, яка включає ці почуття, у кожної людини своя.

Для мене щастя у тому, щоб не зупинятися, не тупцювати на місці, а впевнено рухатися вперед. Розуміти, що життя не статичне, а рухливе, змінне. Знати, що життєва дорога – це не одна витоптана стежка, а простір варіантів, де,

незалежно від твого вибору, тебе чекає захоплива пригода. Щастя – бути в гармонії в першу чергу з самим собою.

Щастя – коли рідні здорові і живі. Дуже важких, майже титанічних, зусиль вартує повернути курс свого життя на краще після важкої втрати.

Велике щастя знайти улюблену справу і займатися нею самовіддано. Саме така справа запалює у душі маленьку іскру, яка здатна провести людину до щастя навіть через темну ніч душі. Саме це заняття дає таке незрівнянне відчуття життя, яке ні з чим не порівняти. Воно схоже на політ кольорового метелика або на легкий дотик весняного вітру. Ти це бачиш або відчуваєш, і розумієш – я живу!

І це все ніби і зрозуміло – знайди свою справу, займайся нею і відчувай щастя на повні груди. Все просто і водночас складно. Складно найчастіше буває зрозуміти, що насправді тобі в житті подобається, і що є отим самим твоїм заняттям. І так як стан щастя тісно пов'язаний із самореалізацією, то і для того, щоб бути щасливим, і для того, щоб зрозуміти, яке заняття до душі, варто вміти прислухатися до себе і до своїх бажань. Дослідження починається з буденних звичайних питань: як мені саме зараз? Чого я хочу? Як почуваюся? Що приносить мені задоволення у буденному житті, а до чого мені байдуже? Що я роблю, бо «так треба», а що взагалі викликає внутрішній супротив? І досліджуючи себе щодня таким чином одного разу ви обов'язково «випадково» наштовхнетеся на те, що вас включає, запалює, «мурчить» або грає на сопілці вашої душі. Кроки до щастя починаються із усвідомлення своїх потреб.

Але те, що ви знайшли заняття до душі, саме по собі ще нічого не значить. Важливо далі підтримувати цей маленький запалений вогник, крок за кроком удосконалюючи свої вміння, формуючи власний професіоналізм.

І це про те, що щастя – не кінцевий пункт призначення, а шлях. Шлях, який починається з одного маленького першого кроку. Але не лише цей перший крок важливий. Іноді ми чуємо надихаючу фразу, дивимось мотивуюче відео або керуємось досвідом відомих людей, друзів або колег, і вирішуємо змінити своє життя на краще. Ми прописуємо цілі, візуалізуємо бажаний результат, але у щоденній рутині губимо свій запал і говоримо собі: «це не діє». Отож після першого кроку важливо йти далі щодня, хоча б маленькими кроками, поділивши велику дію або ціль на маленькі щоденні дії.

Бути щасливим – це щоденна праця. І ця, на перший погляд, проста дія, насправді є дуже складною. Адже набагато простіше бути незадоволеним (обставинами, людьми), ніж взяти відповідальність за своє щастя на себе. Бути нещасним набагато легше, ніж бути щасливим.

Часто ми погоджуємось, що маємо право бути щасливими, але не просто так, а за певних умов – після того, як зробимо щасливими своїх рідних або коли у нас буде кохана людина, діти, робота, гроші... Але насправді щастя – це стан, коли вам добре. Ви бачите безліч деталей і обставин, які хотілося б змінити, але в цілому життя вам подобається.

Чи можливо жити чужим щастям? Одрозумію, що ні. І це велика пастка – догоджати іншим, сподіваючись, що тобі повернуть витрачені зусилля, увагу, час... Такими речами можна лише щедро ділитися з доброї волі, якщо сам маєш цього вдосталь і не шкодуєш віддати іншим. І хоча так часто буває, що, будучи закоханими, ми щасливі, коли щаслива кохана людина, або, коли у нас маленькі

діти, наше щастя обертається навколо добробуту своїх дітей. Однак, що залишається після того, коли закоханість минає, а діти виростають і залишають батьківський дім? А тоді виникає питання «Що зараз наповнює моє життя?» Щоб жити на своєму місці, треба розуміти, де це місце. Щоб займатися своєю справою, треба знати, що це за справа. Щоб бути зі своїми людьми, слід визначитися, хто ці люди.

Цікаво до вирішення питання, що ж таке щастя, підійшов відомий американський дослідник психології щастя Мартін Селігман. Професор Пенсильванського університету вивів «формулу щастя»:

Щастя (Щ) = індивідуальний діапазон (І) + обставини (О) + воля (В).

Селігман виходить з ідеї, що 50% нашого відчуття щастя обумовлені генетично, і саме тому рано чи пізно, що б не відбувалося в житті, ми повертаємося на базовий рівень суб'єктивного благополуччя. Близько 10% щастя людини визначають зовнішні життєві обставини (сім'я, діти, релігія, повсякденна діяльність тощо). І на 40% ми здатні вольовим зусиллям та власними стараннями скоригувати своє щастя і визначати його. Тут все залежить від того, який шлях людина для себе обере та чим буде займатися.

Майже половину свого щастя, на думку М. Селігмана, людина має змогу створити самостійно. Для цього вона може рухатися одним із трьох напрямів, адже є три шляхи до щастя:

- життя у задоволенні (The Pleasant Life), де щастя отримується через насолоди (pleasures). Такий шлях до щастя пов'язаний із розвитком людиною у собі тих якостей, які допомагають постійному підтриманню у себе великої частоти переживання позитивних емоцій. На жаль, цей шлях приховує велику небезпеку: чим більше людина здобуває, тим більше їй хочеться ще, тому задоволеність життям як відповідність бажань і реальності, та як один із компонентів суб'єктивного благополуччя, із цим показником, за результатами досліджень, не корелює;
- добре життя (Good Life) пов'язане із отриманням щастя через залученість до діяльності, що цікава та відповідає покликанню – у діяльність «поток», про яку писав американський вчений румунського походження Міхаї Чіксентміхалі (engagement). Селігман пише про Стіва Джобса як про зразок життя в «потопі» (знавцям та любителям української філософії ідея «потопу» напевне перегукується з описуваною Григорієм Сковородою «сродною працею»);
- змістовне життя (Meaningful Life), коли щасливою людина стає, розуміючи свою ціль та вбачаючи сенс життя (meaning). На цьому шляху щастя полягає у можливості використання позитивних рис особистості для вищої, ніж власні, цілей та задумів, у здатності приносити користь іншим і, тим самим, собі, у виході за межі самого себе, у трансцендентності.

Кожен мріє бути щасливим, але як же цього досягти? Відповідь Мартіна Селігмана – до щастя потрібно рухатися, йти, докладати зусиль, принаймні на 40% зі ста. Причому в людини є вибір напрямку для руху. Шукаючи насолоду, можна заблукати у їх розмаїтті та втратити нагоду зайнятися тим, що справді приносить радість – наприклад, улюбленою діяльністю. Активно шукаючи сенс, можна й не помітити його, весь ресурс потративши на пошук того, що завжди було поряд – у дрібницях навколо.

Отож, якщо ви хочете бути по-справжньому щасливими, вам варто виробити кілька хороших звичок.

1. Навчіться творити своє щастя самотійно.

Кожну секунду свого життя ви витрачаєте на очікування щастя. Однак цей час можна використати, щоб самому створити його. Щасливі люди – це ті, хто докладає зусиль для того, щоб бути щасливими. Якщо ви хочете стати творцем свого щастя, то повинні зробити це своїм пріоритетом. Інколи ми робимо так багато, щоб не дозволити комусь впасти духом, але ми часто робимо це за рахунок власного щастя.

2. Оточіть себе правильними людьми.

Щастя як вірус: якщо навколо вас будуть щасливі люди, то ви відчуватимете його теж.

3. Висипайтесь.

Коли ви спите, ваш мозок заряджається, завдяки чому, прокинувшись, ви почуватиметесь бадьоро. Якщо ви не спите потрібну кількість годин, ваша енергія, увага та пам'ять погіршуються. Окрім цього, нестача сну сприяє підвищенню вироблення гормону стресу. Ось чому щасливі люди постійно висипаються: вони розуміють, що завдяки сну почуваються чудово.

4. Живіть теперішнім.

Ви не зможете відкрити свій потенціал, якщо не навчитесь жити сьогоdnішнім днем. Ніяке відчуття провини не зможе змінити минуле, як і ніяке відчуття занепокоєності не вплине на майбутнє. Неможливо бути щасливими, якщо постійно метушитись. Щоб допомогти собі, вам потрібно прийняти своє минуле. Якщо ви цього не зробите, воно ніколи вас не відпустить і ви не зможете рухатись далі. А ще – прийміть те, що майбутнє визначити неможливо. Те, що ви хвилюєтесь, немає ніякого значення тут і зараз.

5. Полюбіть себе.

Ми з легкістю можемо захоплюватись кимось за його хороші якості, однак оцінити власні буває дуже важко. Навчіться сприймати себе такими, як ви є, та оцініть усі свої сильні сторони. Дослідження показують, що вміння співчувати собі самому сприяє здоровому способу життя, покращує психічне здоров'я та знижує вашу схильність до зволікань.

8. Вчіться пробачати.

Негативні емоції, які виникають разом із образою, це реакція на стрес, а якщо його не позбутись, то наслідки відображаються на здоров'ї та настрої, а цього якраз потрібно уникати.

9. Прислуховуйтеся до власних відчуттів.

Не намагайтесь придушити власні емоції. Навчіться говорити про свої почуття відкрито, адже це знижує рівень стресу та покращує настрій.

10. Концентруйтеся на тому, що ви можете контролювати.

Замість того, щоб заціклюватись на речах, які ви не в змозі контролювати, сфокусуйтеся на протилежному.

11. Розвивайте мислення зростання.

Мислення людей можна поділити на два типи: фіксоване та мислення, спрямоване на розвиток. Якщо у вас фіксоване мислення, ви вірите, що ви той, ким ви є, і не можете змінитись. Якщо перед вами постає вирішення певної проблеми і

вам не вдається впоратися з нею, ви почуваєтесь зневіреними в собі. Люди з мисленням, спрямованим на розвиток, вважають, що можуть удосконалити себе завдяки докладанню зусиль. Це робить їх щасливішими, бо вони краще справляються з випробуваннями, а проблеми розглядають як можливість для удосконалення.

Отже, кроки до щастя, як і сам пункт призначення, для кожної людини – унікальні. Але кожен із нас сам несе відповідальність за те якими кроками і куди іти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман; пер. з англ. С.-Л.Гумецької. – Х.: Віват, 2018.
2. Джеймс Нин. Внимание самому важному. От стресса и хаоса к осмысленности и концентрации. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
2. Кові Шон. 7 звичок високоефективних підлітків. / Шон Кові; пер. з англ. Р. Паранько. – Л.: Видавництво Старого Лева, 2016.
3. Кривенко Ірина. Психологія про щастя: чи воно існує і де його шукати. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychology.ucu.edu.ua/publications/psychologiya-pro-shhastya-chy-vono-isnuye-i-de-jogo-shukaty/>
4. Мартін Селігман: біографія та основні теорії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua.thpanorama.com/articles/felicidad/martin-seligman-biografa-y-teoras-principales.html>
5. Психологія щастя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://stud.com.ua/38976/psihologiya/psihologiya_schastya
6. Психологія щастя – як стати щасливим. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://waking-up.org/psychologiya-i-psyhoterapiya/psihologiya-shhastya-yak-stati-shhaslivim/?lang=uk>
7. Топ-12 найцікавіших фактів про щастя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://espreso.tv/article/2015/03/20/top_12_naycikavishykh_faktiv_pro_schastya
8. 11 звичок по-справжньому щасливих людей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mizky.com/article/177/habits-of-happy-people>