

СОДЕРЖАНИЕ

Посвящение	5
Благодарность	6
Предисловие	13
Искусство жить – что это?	14
1. СЧАСТЬЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ.....	15
Путеводитель по книге.....	16
Что такое счастье?	19
Взгляд философов.....	21
Религиозные взгляды	22
Взгляд политиков и идеологов.....	23
Счастье и психология	24
Счастье – это процесс	25
Счастье – это метасостояние.....	28
2. ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ СЧАСТЬЕ И НЕСЧАСТЬЕ?	30
Я-матрица	30
Инстинкты	32
Темперамент	36
Телосложение и конституция	39
Индивидуальность.....	41
Оптимизм и пессимизм.....	42
Тип личности и характер	46
Эмоциональные состояния	49
Настроение	49
Эмоции и чувства	51
Отрицательные и положительные эмоции.....	52
Стресс.....	53
Неудовлетворённости	56
Я-концепция	57
Согласие с самим собой	61
Убеждения и установки.....	62
Счастье – от ума	68
Эмоции и мысли	69
Ум, мысль, интуиция	70
Эмоция.....	72

Содержание

Процесс рождения эмоции	77
Наблюдение	81
Структура умственного процесса.....	83
Алгоритмы управления	89
«От несчастья» или «к счастью»?	90
Метапрограмма	91
Патогенное и саногенное мышление	93
Как управлять мыслями	95
Вопросы к себе.....	97
А нужно ли все это?	98
Облики не-счастья	99
Рычаги влияния на настроение	100
Стыд	101
Проявления и роль стыда	103
Стыд и Я-концепция	104
Стыд и умственные операции	106
Обида	110
Вина	122
Совесть.....	128
Страх.....	131
Мысли о смерти	133
Обман, измена.....	141
Зависть.....	143
Зависть «белая» и «чёрная»	144
Зависть как социальное явление	146
Зависть, гордость, ненависть	150
Зависть и характер	152
Как возникает зависть	153
Что делать с завистью.....	155
Алчность и жадность	159
Гнев, злоба, раздражение.....	165
Депрессия	169
Симптомы депрессии	170
Шкала депрессии	172
Техника трёх колонок.....	177
Горе, печаль, тоска	182
Ревность.....	183
Самолюбие и самоедство	189
Любовь	193
Болезнь	195
Озабоченность.....	200
Страдание	202

Другие переживания	206
Сора	206
Неуверенность и прокрастинация	208
Отвращение	211
Разочарование	213
Фрустрация	213
Муки творчества	214
Экспрессия	215
Психологический удар	216
Общество и счастье	220
Мечты, утопии, надежды	220
Социология и социальная психология	224
Субъективное благополучие	225
Счастливая страна и счастье в стране	225
Эскапизм	230
Отношения	234
Конформизм и адаптивность	237
Эмоциональный интеллект	240
Искусство общения и счастье	242
Я – это не только я	248
Потребности, ценности, цели	249
Виды потребностей	250
Зависимости	255
Ценности	256
Цели, желания, мотивы	261
Три матрицы	264
Успех и неудача	265
Успех: образ и стремление	266
Неудача	271
Признание, честолюбие, тщеславие	274
Прошлое и будущее	276
Агрессивность	279
Наглость и напористость	285
Цинизм	290
Мечь	294
Эгоизм и счастье	297
Счастье с эгоистом	298
Счастье эгоиста	301
Понимание и «дуракам – счастье»	303
Деньги и счастье	306
Волшебное письмо	312
Информационная гигиена	315

3. ИСТОЧНИКИ СЧАСТЬЯ	321
Запуск процесса счастья.....	321
Радость	322
Эмоциональный нарратив	325
Куда уходит счастье?	327
Негативное мышление	327
Миллион поводов для счастья	329
Здоровье	330
Физиология.....	330
Дыхание	332
Расслабление	332
Медитация	333
Еда и питье	334
Отправления.....	336
Секс.....	337
Движение.....	339
Прикосновения.....	341
Ароматы.....	342
«Молекулы любви»	343
Внешние источники	344
Цветы	345
Музыка.....	345
Пение	349
Кино	350
Театр	352
Живопись.....	353
Рисование	357
Архитектура.....	358
Жильё.....	359
Семья	360
Работа	362
Добрые дела	366
Общение, дружба	366
Возраст.....	368
Образование	369
Книги	370
Философия.....	371
Религия	372
Покой.....	374
Отдых.....	375
Природа	377

Погода.....	379
Животные.....	381
Хобби.....	382
Интернет.....	382
Игра.....	383
Путешествия.....	384
Праздники.....	385
Мечты.....	386
Воспоминания.....	387
Смех.....	388
Слезы.....	391
Любовь.....	392
Счастьемер.....	394
4. СОВЕТЫ «НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ».....	395
Пролог.....	395
Жизнь прекрасна во всех проявлениях.....	396
Мир без вас не полон.....	397
Умение жить.....	397
Стратегия счастья.....	397
Счастье достижимо при любых обстоятельствах.....	397
Обретению счастья можно научиться.....	398
Я могу управлять эмоциями.....	398
Счастье относительно.....	398
Согласуйте ваши цели.....	399
У вас есть своя философия.....	399
Не берите от жизни «всё».....	400
Не «от» несчастья, а «к» счастью.....	400
Не упускайте приятные занятия.....	401
Счастье индивидуально.....	401
Счастье многолико.....	401
Будьте там, где вы находитесь.....	402
Живите в настоящем.....	402
Вспоминайте.....	403
Мечтайте.....	404
Не путайте мечты и цели.....	404
Желайте то, что у вас уже есть.....	405
Не путайте ресурсы с успехом.....	405
Вы – цель, а не средство.....	406
Вы не обязаны побеждать всякий раз.....	406
Сравнивайте себя с другими с умом.....	407

Это не для меня..	407
Проявляйте дружелюбие.....	407
Не занимайтесь самоедством.....	408
Не завидуйте.....	409
Человек целостен.....	409
Внутренний мир богаче внешнего	410
Телевидение и Интернет.....	410
Помните о своих корнях	411
Поощряйте свою любознательность.....	411
Давайте говорить друг другу комплименты	412
Не ищите негативные причины.....	412
Не списывайте себя со счетов	413
На миру и смерть красна.....	413
Не бойтесь старости	413
Полюбите простые дела	414
Оглянитесь на свой путь	414
Надейтесь	415
Не раздражайтесь в семье и с друзьями	415
Семья – это ваша команда.....	416
Семья – это ваша обитель	416
Стремитесь быть счастливым, а не успешным.....	416
Засыпая, не зацикливайтесь на проблемах	416
Выполняйте обещания	417
Не сожалейте о несделанном	417
Не сожалейте о сделанном	418
Наслаждайтесь движением	418
Наслаждайтесь покоем.....	418
Смотрите на себя со стороны.....	419
Цель должна причинять радость, а не боль.....	419
Мелочи имеют значение	420
Быть несчастным – в некоторых ситуациях правильно	420
Мир прекрасен	420
Котики	420
Напевайте	421
Делитесь счастьем с другими.....	421
Процесс счастья.....	421
Напутствие мудрых	422
Напутствие автора.....	424
Рекомендованная литература.....	425
Предметный указатель	428

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие люди счастливы, но не все об этом знают.

Альфريد Лэнгле

Что такое «искусство жить»: природный дар или то, чему можно научиться? Французы используют выражение «искусство жить» – *L'art de vivre* – когда хотят охарактеризовать опыт обустройства благополучной, спокойной, счастливой жизни. Важнейшей частью этого считают «радость жизни» – *Joie de vivre*. Есть и третий аспект – «умение жить» (*Savoir vivre*). Разумеется, не только французы это знают. Вокруг нас немало людей, живущих легко и радостно, несмотря на возникающие проблемы. Можно ли этому научиться? – Да! Искусство жить – это умение, которым не так уж сложно овладеть. Можно научиться управлять эмоциями, вызывать по своему желанию радость и хорошее настроение. Кроме того, этот навык становится инструментом познания себя, своих особенностей.

У вас в руках книга, которая этому учит.

В ней есть учебно-просветительские главы, в которых рассказывается о том, как возникают эмоции, из чего складывается характер, что определяет наше поведение. Они, быть может, покажутся скучноватыми, но их стоит преодолеть: только понимание того, как устроена «эмоциональная машина» позволяет ею управлять.

Важная сторона жизни – влияние внешнего мира: коллектива, общества, государства, которые далеко не всегда радуют, нередко огорчают, а порой делают жизнь сложной, даже невыносимой. Как жить в реальном мире, изменить который мы не в силах? Как к этому приспособится – об этом несколько специальных глав.

Первое издание книги вышло в 2011 году. На неё пришли десятки откликов: книга для многих стала постоянным спутником. За прошедшие годы, однако, немало изменилось в мире, стране, обществе и в информационном пространстве. Осталось прежним лишь стремление человека к счастью.

Второе издание значительно отличалось от предыдущего: в сущности, это заново написанная книга. Добавлены новые и переработаны старые главы, текст отредактирован, его легче читать и воспринимать: книга стала практическим пособием, учитывающим реалии современной жизни.

Третье издание дополнено главами «Мечты, утопии, надежды» и «Социология и социальная психология», добавлен «Предметный указатель», расширен список литературы, исправлены замеченные опечатки.

Искусство жить – что это?

Искусство жить – это умение оставаться в хорошем настроении, даже когда этому что-то или кто-то мешает.

Искусство жить – это умение испытывать радость, не только когда это получается само собой, но и по собственному желанию.

Искусство жить – это умение управлять своими эмоциями: воли не давать негативным, самостоятельно запускать позитивные и наслаждаться ими.

Искусство жить – это мастерство общения с разными людьми в любых обстоятельствах.

Искусство жить – это умение оставаться довольным жизнью и судьбой, даже когда что-то не нравится: в семье, на работе, в городе и стране.

Искусство жить – это умение наслаждаться тем, что имеешь и не страдать от того, чего нет; жить с ощущением, что имеющийся достаток достаточен.

Искусство жить – это знание себя, своего характера, особенностей поведения, сильных и слабых сторон, ценностей и принципов, потребностей и целей.

Искусство жить – это умение думать не о плохом, а о хорошем, контролировать ход своих мыслей и их связь с эмоциями.

Искусство жить – это умение комфортно приспосабливаться к изменяющимся обстоятельствам.

Искусство жить – это владение приёмами достижения покоя и утешения, радости и эйфории.

Искусство жить – это обладание жизненной философией счастья.

Искусство жить – это искусство быть счастливым, несмотря ни на что.