

ЗМІСТ

Передмова	9
1. Новий погляд на поняття «щастя»	12
Вступ	12
Загальний огляд	18
Коріння незадоволеності	22
Щит культури	26
Відновлення переживань	34
Шляхи до звільнення	40
2. Анатомія свідомості	44
Межі свідомості	51
Увага як психічна енергія	54
Заирнути в себе	58
Безлад у свідомості: психічна ентропія	62
Упорядкована свідомість: потік	66
Ускладнення і зростання особистості	68
3. Насолода і якість життя	71
Задоволення й насолода	74
Складові насолоди	78
Аутотелічне переживання	104
4. Умови виникнення потоку	110
Потокові види діяльності	111
Потік і культура	118
Аутотелічна особистість	127
Люди потоку	136
5. Тіло у потоці у потоці	141
Вище, швидше, сильніше	143
Радість руху	148
Секс як потік	149

Зміст

Повний контроль: йога і бойові мистецтва.....	153
Потік і почуття: радість бачити.....	158
Потік музики	161
Насолода смаком	167
6. Потік думки.....	172
Мати всіх наук.....	176
Ігри розуму та їхні правила	182
Гра слів	188
Дружба з Кліо	192
Радість знання	195
Любов до мудрості.....	201
Аматори і професіонали	203
Навчання впродовж життя як виклик	205
7. Праця як потік.....	207
Аутотелічні працівники.....	208
Аутотелічні заняття	219
Парадокси праці.....	227
Марнування вільного часу	234
8. Насолода від самотності й товариства інших	236
Біль самотності	241
Приборкання самотності.....	248
Радість дружби	266
Розширення спільноти	272
9. Як урятуватися від хаосу.....	275
Трансформація трагедії.....	276
Подолання стресу	283
Сила дисипативних структур	287
Аутотелічна особистість: підсумок.....	298
10. Створення сенсу	305
У чому сенс слова «сенс»?	307
Формування мети.....	310
Розвиток рішучості.....	317
Відновлення гармонії	323
Поєднання життєвих тем єдиним сенсом	327
Примітки.....	342
Бібліографія	359

ПЕРЕДМОВА

У книзі підсумовано для широкої аудиторії десятиліття досліджень позитивних аспектів людського досвіду — радості, творчості, процесу повної залученості в життя, який я називаю *потоком*. Цей крок був до певної міри небезпечним, позаяк варто відхилитися від стилістичних обмежень академічної прози — й можна легко піддатися недбальству або надмірному ентузіазму. Проте це аж ніяк не популярна книжка порад із серії «Як стати щасливим». Зробити таке в жодному разі неможливо, оскільки радісне життя — це індивідуальна творчість, яку неможливо скопіювати, просто виконуючи інструкції. Натомість у книжці я намагаюсь окреслити загальні *принципи* и подати конкретні приклади того, як деякі люди, дотримуючись їх, перетворюють нудне й позбавлене сенсу існування на життя, сповнене радості. На цих сторінках ніхто не обіцяє швидких і легких шляхів. Але зацікавлені читачі знайдуть там достатньо інформації для переходу від теорії до практики.

Аби зробити книжку якомога легшою для сприйняття, я унікав виносок, посилань та інших засобів, що їх зазвичай використовують у наукових працях. Я спробував подати результати психологічних досліджень та ідеї, отримані в результаті інтерпретації цих досліджень, так, щоб кожен освічений читач міг оцінити й застосувати їх у своєму житті, незалежно від його чи її освіти і спеціальних знань.

Однак для читачів, настільки цікавих, щоб досліджувати наукові джерела, на яких ґрунтуються мої висновки,

Передмова

у кінці цієї книжки я помістив доволі розлогі примітки. Вони прив'язані не до конкретних посилань, а до сторінок у тексті, на яких обговорюються певні питання. Наприклад, поняття «щастя» згадується на першій же сторінці. Читачі, котрим цікаво знати, на яких працях базуються мої твердження, можуть звернутися до розділу приміток й у посиланні знайти короткий опис Арістотелевих уявлень про щастя, а також згадки про сучасні дослідження із цієї теми з відповідними цитатами. Примітки можна читати як ще одну, дуже стислу й насичену технічними деталями, «тіньову» версію оригіналу.

На початку будь-якого видання прийнято згадувати тих, хто посприяв його створенню. У цьому випадку це неможливо, оскільки список імен був би майже таким за обсягом, як і сама книжка. Однак кільком людям я особливо вдячний, і хотів би скористатися можливістю сказати їм про це. Насамперед це Ізабелла, що як дружина і друг прикрашала моє життя понад двадцять п'ять років і чиї редакторські рішення допомогли сформувати цю роботу. Марк і Крістофер, наші сини, від яких я дізнався, мабуть, не менше, ніж вони від мене. Джейкоб Гетзелс, мій нинішній і майбутній наставник. Серед друзів і колег я хотів би виділити Дональда Кемпбела, Говарда Гарднера, Джин Гамільтон, Філіпа Хефнера, Хіроакі Імамуру, Девіда Кінпера, Дага Кляйбера, Джорджа Кляйна, Фаусто Массіміні, Елізабет Ноель-Нойман, Джерома Сінгера, Джеймса Стиглера і Брайана Саттон-Сміта — всі вони, так чи інакше, допомагали мені, надихали й підбадьорювали.

Із моїх колишніх студентів і співробітників найбільший внесок у дослідження, що лежать в основі викладених на цих сторінках ідей, зробили Рональд Греф, Роберт Кубі, Рід Ларсон, Жан Накамура, Кевін Ратунде, Рік Робінсон, Айкуйя Сато, Сем Уелен і Марія Вонг. Джон Брокман і Річард П. Кот надали кваліфіковану професій-

Передмова

ну підтримку цьому проекту й допомагали в роботі від початку до кінця. Остання, але не менша подяка — за кошти на збирання й аналіз даних, щедро надані впродовж минулого десятиліття Фондом Спенсера. Я особливо вдячний колишньому президенту Фонду Г. Томасу Джеймсу й нинішньому — Лоуренсу А. Креміну, а також Маріон Фолдет, віце-президенту Фонду. Звісно ж, ніхто зі згаданих вище осіб не несе відповідальності за ті недоліки, які, можливо, трапляться в книжці, — це виключно моя власна провина.

Чикаго, березень 1990

1

НОВИЙ ПОГЛЯД НА ПОНЯТТЯ «ЩАСТЯ»

ВСТУП

Двадцять три століття тому Арістотель дійшов висновку, що понад усе на світі чоловіки та жінки прагнуть щастя. Тільки щастя люди прагнуть заради нього самого, а будь-яка інша мета — здоров'я, краса, гроші або влада — цінується тільки тому, що її досягнення, як ми сподіваємося, зробить нас щасливими. Багато що змінилося з часів Арістотеля. Наші знання про світи, що складаються із зірок та атомів, розширилися неймовірно. Давньогрецькі боги видаються безпорадними дітлахами порівняно з нинішнім людством і силами, якими ми тепер володіємо. Але в цьому, найважливішому, питанні за минулі століття дуже мало що змінилося. Ми розуміємо, що таке щастя, не краще, ніж Арістотель, а стосовно знання про те, як досягти цього благословенного стану, можна стверджувати, що нам узагалі нічим похвалитися.

Попри те, що зараз ми маємо міцніше здоров'я й живемо довше; попри те, що навіть найменш забезпечені з нас володіють матеріальними благами, немислимыми ще кілька десятиліть тому (в палаці «короля-сонця», Людовіка XIV, було лише кілька ванних кімнат, стільці були

1. Новий погляд на поняття «щастя»

рідкістю навіть у багатих домах середньовіччя, а жоден римський імператор не мав змоги увімкнути телевізор, коли йому ставало нудно); попри колосальні наукові знання, якими ми володіємо нині, люди часто вважають, що їхнє життя минає марно, що замість того, аби повнитися щастям, їхні роки спливають у тривозі й нудзі.

Може, така доля людства — ми не спроможні реалізуватися повною мірою, і кожна людина завжди прагне більшого, аніж може мати? А може, ця поширена недуга, яка часто псує навіть найдорогоцінніші моменти нашого життя, є результатом того, що ми шукаємо щастя не там? Мета книжки полягає в тому, щоб за допомогою деяких інструментів сучасної психології дослідити найдавніше питання: коли люди почуваються найбільш щасливими? Якщо нам вдасться знайти відповідь на нього, то, можливо, ми, нарешті, зможемо будувати своє життя так, аби щастя в ньому стало більше.

За двадцять п'ять років до того, як почав писати ці рядки, я зробив одне відкриття, а весь цей час знадобився мені, аби усвідомити, що саме я відкрив. Називати відкриттям те, що спало мені на думку, можливо, не зовсім доречно, адже люди знали про це з давніх-давен. Але це слово все ж видається мені відповідним: моя «знахідка», хоча й добре відома, досі не була описана і теоретично пояснена у відповідній галузі науки (в цьому випадку йдеться про психологію). Отже, наступну чверть століття я присвятив дослідженню цього невловні і о феномена.

Моїм «відкриттям» було те, що щастя не є чимось, що *трапляється*. Це не результат талану або випадку. Його їм і можна придбати за гроші або домогтися силою. Воно множить не від зовнішніх подій, а радше від того, як ми їх інтерпретуємо. Щастя — це стан, який кожен має готувати, культивувати й підтримувати особисто. Люди, які вміють керувати внутрішніми переживаннями, здатні

визначати якість свого життя, і це відкриває для кожного з нас можливість стати щасливим.

Утім щастя неможливо досягти, свідомо шукаючи його. «Запитайте себе, чи ви щасливі, — говорив Дж.С. Мілль, — і ви перестанете бути щасливими». Ми знаходимо щастя тоді, коли повністю поринаємо в кожную деталь нашого життя, «добра» вона чи «погана», а не тоді, коли намагаємося шукати його безпосередньо. Віктор Франкл, австрійський психолог, добре підсумував це в передмові до своєї книги «Людина в пошуках сенсу»: «Не націлюйтесь на успіх — що більше ви прагнете до нього й робите його метою, то ймовірніше, що ви його не досягнете. Бо успіху, як і щастя, не можна домогтися; він має настати... як незумисний побічний ефект особистої відданості людини чомусь більшому, ніж вона сама».

То як же нам досягти цієї невловної мети, до якої неможливо дістатися прямим шляхом? Мої дослідження останньої чверті століття переконали мене, що спосіб існує. І цей кружний шлях починається з досягнення контролю над змістом своєї свідомості.

Наші уявлення про життя є результатом дії багатьох сил, що формують досвід, і від кожної з них залежить, відчуваємо ми добре чи погано. Більшість цих сил перебувають за межами нашого контролю. Ми не так уже й багато можемо зробити зі своєю зовнішністю, темпераментом, статуєю. Ми не можемо визначати (принаймні досі не могли), наскільки високими чи розумними виростемо. Ми не здатні вибирати ані батьків, ані час народження; не в моїх і не у ваших силах вирішувати, чи настане війна або криза. «Інструкції», закладені в наших генах, сила тяжіння, забрудненість повітря, історичний період, у який ми народилися, — ці та багато інших умов визначають, що ми бачимо, відчуваємо, робимо. Тож не дивно, що ми віримо в обумовленість нашої долі насамперед зовнішніми чинниками.

1. Новий погляд на поняття «щастя»

Але в кожного з нас трапляються моменти, коли, замість страждати під тиском невідомих сил, ми відчуваємо, що контролюємо свої дії і є господарями власної долі. У рідкісних випадках, коли це відбувається, ми переживаємо радість і глибоке піднесення, що надовго залишається в пам'яті як знакове — таким насправді має бути життя.

Саме це ми називаємо *оптимальним переживанням*. Це те, що відчуває яхтсмен, який міцно тримає курс, коли вітер свистить у його волосся, а човен стрибає по хвилях, як лоша, — вітрила, корпус, вітер і море зливаються в гармонії, що вібрує в його венах. Це те, що відчуває художник, коли кольори на полотні починають змішуватись, створюючи магнетичну напруженість, і нова *річ*, жива форма набуває обрисів на очах у захопленого творця. Це почуття батька, коли маля вперше відповідає на його усмішку. Однак такі події відбуваються не тільки за сприятливих зовнішніх умов: люди, які вижили в концтаборах або уникли майже смертельної фізичної небезпеки, часто надують, що в розпал своїх випробувань вони часом надзвичайно яскраво й емоційно сприймали прості події, наприклад, спів птаха в лісі, завершення важкого завдання або розділений із товаришем окраєць.

Усупереч поширеній думці, такі миттєвості, найкращі у нашому житті, не є моментами пасивності, розслаблення і відпочинку, хоча такі переживання теж можуть бути приємними, якщо ми наполегливо працювали задля їх досягнення. Кращі моменти зазвичай — коли тіло й розум людини напружені до краю в прагненні здійснити складну та важливу справу. Отже, оптимальне переживання — це те, що ми *робимо, створюємо*. Для малюка це може бути мить, коли він тремтячими пальчиками встановлює останній кубик на вежу, яку спромігся вибудувати, — вищу, ніж будь-коли доти; для плавця — спроба побити власний рекорд, для скрипаля — опанування складного музичного

пасажу. Для кожної людини існують тисячі нагод, викликів, які сприяють самовдосконаленню.

Такі переживання не завжди є приємними в момент їх виникнення. М'язи плавця розриваються від болю й напруження під час його «зоряного запливу», його легені готові вибухнути, в голові паморочиться від втоми — і все ж це, можливо, найкращі моменти його життя. Процес опанування власного життя ніколи не буває легким, а іноді це може бути й боляче. Але в довгостроковій перспективі оптимальні переживання складаються у відчуття оволодіння власним життям або, можливо, краще сказати, *причетності* до визначення змісту свого життя, і це відчуття найближче до того, що ми зазвичай називаємо щастям.

У ході своїх досліджень я намагався з'ясувати й максимально точно описати, що відчувають люди в моменти, коли вони найбільше задоволені собою, і чому. У моїх перших дослідженнях узяли участь кілька сотень «експертів»: митці, спортсмени, музиканти, шахісти, хірурги, одне слово, люди, які, здається, витрачають свій час саме на ту діяльність, яка є для них сенсом існування. На основі їхніх звітів про те, що вони відчували, займаючись улюбленою справою, я розробив теорію оптимального переживання, що ґрунтується на понятті *поток*у — стану, в якому люди настільки залучені в процес, що все інше втрачає значення, і саме переживання якого є настільки приємним, що вони готові платити за задоволення займатися цим.

Керуючись цією теоретичною моделлю, моя дослідницька група в Університеті Чикаго, а потім і колеги по всьому світу опитали тисячі людей, представників найрізноманітніших верств суспільства. Ці дослідження показали, що оптимальні переживання люди описують однаково, незалежно від статі, вікових і культурних відмінностей. Досвід потоку не був привілеєм еліти з багатих, промислово розвинених регіонів. Про нього розповідали, по суті, одними й тими самими словами літні жінки в Кореї, люди

[>>>](http://kniga.biz.ua)

1. Новий погляд на поняття «щастя»

середнього віку в Таїланді та Індії, підлітки в Токіо, пастухи з індіанського племені навахо, фермери в італійських Альпах і робітники складального конвеєру з Чикаго.

На початку наші дані складалися з інтерв'ю та анкет. Для досягнення більшої точності ми з часом розробили новий метод вимірювання якості суб'єктивного переживання. Цей метод, названий методом вибірки переживань (Experience Sampling Method), полягає в тому, що людей просять протягом тижня носити із собою електронний пристрій типу пейджера й записувати, що вони відчувають і про що думають у моменти, коли пейджер подає сигнали. Пейджер активується радіопередавачем приблизно вісім разів на день через випадкові проміжки часу. Наприкінці тижня кожен респондент подавав, по суті, запис, письмовий фільм-кліп свого життя, «змонтований» із вибірки випадкових моментів. Зрештою, було зібрано понад сто тисяч таких «зрізів переживань» із різних куточків світу. Висновки книжки, яку ви тримаєте в руках, ґрунтуються саме на цих даних.

Дослідження потоку, розпочаті мною в Університеті Чикаго, поширилися нині по всьому світу. До роботи приєдналися дослідники в Канаді, Німеччині, Італії, Японії та Австралії. Найбільший банк даних за межами Чикаго зібрано на сьогодні в Інституті психології медичного факультету Університету Мілана (Італія). Поняття потоку вважають корисним психологи, які вивчають щастя, задоволеність життям і внутрішню мотивацію, соціологи, які вбачають у ньому протизагуг аномії та відчуженню; антропологи, які досліджують феномени ритуалів і станів колективного піднесення (ейфорії). Дехто намагається за допомогою явища потоку пояснити закономірності розвитку людства, інші — релігійний досвід.

Але потік не є предметом суто академічних досліджень. Уже через кілька років після першої публікації теорію почали застосовувати для розв'язання різних практичних проблем. Там, де метою є підвищення якості

ПОТІК

життя, теорія потоку може вказати шлях. Вона надихнула на створення експериментальних навчальних програм, бізнес-тренінгів, розроблення товарів і послуг для дозвілля. Теорія потоку використовується для генерації ідей і практику клінічній психотерапії, реабілітації неповнолітніх правопорушників, організації заходів у будинках для людей похилого віку, працетерапії інвалідів, у проектуванні музейних експозицій. Усе це відбувалося протягом десяти років після появи в наукових журналах перших статей, присвячених явищу потоку, і є ознаки того, що вплив цієї теорії в майбутньому лише зростатиме.

ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД

Хоча було вже написано багато статей і книг про потік для фахівців, це вперше дослідження оптимальних переживань представлено широкому колу читачів з метою обговорити його можливий вплив на життя конкретних людей. Однак ця книга не належить до посібників типу «Зроби сам». Тисячі таких томів стоять на полицях або припадають порохом на складах книжкових магазинів, пояснюючи, як стати багатими, сильними, коханими чи стрункими. У них, як у кулінарних книгах, розповідається, як досягти певної обмеженої мети, що її насправді мало хто здатний досягти. Але навіть якщо поради спрацюють, що буде потім, коли хтось якимсь незбагненим чином таки перетвориться на стрункого, м'язистого, усім любого мільйонера? Зазвичай відбувається от що: людина знов опиняється у відправній точці, з новим списком бажань, так само незадоволена, як і раніше. Для справжнього задоволення людині потрібно не схуднути чи розбагатіти, а почуватися добре у своєму житті. У пошуках щастя часткові рішення не спрацювують.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

1. Новий погляд на поняття «щастя»

Хоча ці книжки пишуться з найкращими намірами, вони не здатні надати рецепти досягнення щастя, тому що оптимальне переживання залежить від здатності контролювати те, що відбувається у свідомості, мить за миттю, і кожна людина має досягти його, виходячи з власних індивідуальних зусиль і творчих здібностей. Чим, однак, може допомогти книжка, і що, власне, я маю намір зробити в цьому конкретному виданні — це в рамках теорії потоку розглянути приклади того, як можна перетворити життя на більш приємне й упорядковане, дати читачам привід поміркувати над цим і зробити власні висновки.

Замість подавати списки того, що треба й чого не треба робити, ця книжка пропонує вам здійснити подорож країною розуму за допомогою карти, накресленої інструментами науки. Ніхто не обіцяє, що ця пригода буде легкою, але пригоди й не повинні бути легкими. Без певних інтелектуальних зусиль, готовності всерйоз замислюватися над власними переживаннями ви не матимете з неї багато користі.

«Потік» вивчає процес досягнення щастя через контроль над нашим внутрішнім життям. Ми почнемо з розгляду питання, *як працює свідомість і як нею керувати* (розділ 2), адже тільки коли ми зрозуміємо, як формуються суб'єктивні стани нашої свідомості, ми зможемо ними оволодіти. Усе, що ми відчуваємо — радість чи біль, інтерес чи нудьга, — представлено у свідомості як інформація. Якщо ми навчимося контролювати цю інформацію, то зможемо вирішувати, яким буде наше життя.

Оптимальний внутрішній стан — коли у *свідомості панує лад*. Це відбувається, коли психічна енергія, або увага спрямована на досягнення реальних цілей, а наші вміння відповідають необхідним для цього вимогам. Прагнення до мети упорядковує свідомість, оскільки людина має зосередити увагу на поточному завданні й миттєво забуває про все інше. Саме ці періоди боротьби та долаття

труднощів люди вважають найрадіснішими у своєму житті (розділ 3). Людина, яка досягла контролю над психічною енергією і вклала її у свідомо обрану мету, не може не перетворитися на більш складну істоту. Напружуючи свої здібності, рухаючись до вищих завдань, така людина стає все більш неординарною особистістю.

Щоб зрозуміти, чому деякі речі, які ми робимо, є більш приємними, ніж інші, маємо переглянути *умови переживання потокового стану* (розділ 4). «Потік» — так люди описують свій душевний стан, коли в їхній свідомості панують лад і гармонія й вони займаються чимось заради самого процесу. Якщо розглянути деякі види діяльності, які послідовно створюють потік (наприклад, спорт, ігри, мистецтво, різноманітні хобі тощо), можна зрозуміти, що робить людей щасливими.

Але самі лише ігри й заняття мистецтвом не здатні підвищити якість життя. Аби досягти контролю над тим, що відбувається у свідомості, ми можемо спиратися на практично не обмежений спектр можливостей для отримання задоволення, таких, наприклад, як удосконалення *фізичних і сенсорних навичок* через будь-які заняття від спорту до музики та йоги (розділ 5) — або розвиток *здатності оперувати символами*, що лежить в основі таких сфер діяльності, як поезія, філософія, математика (розділ 6).

Більшість людей витрачають значну частину життя, працюючи та спілкуючись із оточенням, особливо з членами своїх сімей. Тому дуже важливо навчитися *перетворювати роботу на діяльність, що створює потік* (розділ 7), і поміркувати над тим, як зробити стосунки з батьками, дружинами, дітьми, друзями більш приємними (розділ 8).

Багато життів зруйновано трагічними випадками, і навіть найщасливіші з нас потерпають від різних стресів. Але удари долі не обов'язково мають позбавити нас відчуття щастя. Саме те, як люди реагують на стрес, визначає, чи зможуть вони, зрештою, обернути тяжкі випробу-

1. Новий погляд на поняття «щастя»

вання собі на користь, чи будуть повністю розчавлені. Розділ 9 описує, *як люди примудряються насолоджуватися життям попри всі негаразди.*

І, нарешті, останнім кроком буде розповідь про те, як людям вдається *об'єднати весь набутий досвід у єдину осмислену картину* (розділ 10). Коли це стається й людина відчуває, що контролює своє життя, що воно має сенс, більшого годі й бажати. Той факт, що ви не надто стрункі, багаті чи сильні, вже не має значення. Гомін очікувань у свідомості, що досі постійно зростав, зникає; незадоволені потреби більше не турбують розум. Навіть найнудніші переживання стають радісними.

Отже, у книзі буде досліджено, які чинники сприяють досягненню цих цілей. Як керувати свідомістю? Як упорядкувати її таким чином, щоб зробити переживання приємними? Як стати більш складною особистістю? І, нарешті, як надати життю сенс? Шлях до досягнення цих цілей є відносно простим у теорії, але доволі складним на практиці. Самі правила цілком зрозумілі й доступні для кожного. Але багато сил як усередині нас, так і ззовні стоять на шляху до мети. Це трохи схоже на «кампанії зі схуднення»: усі знають, що потрібно робити, кожен прагне це зробити, але для багатьох це майже неможливо. Однак тут ставки вищі. Ідеться не про те, як позбутися кількох зайвих кілограмів, а про те, щоб не втратити шанс справді прожити своє життя.

Перш ніж окреслити шлях до оптимального переживання, необхідно коротко розглянути деякі перешкоди на цьому шляху, закладені в людській натурі. У давніх казках перших ніж зажити довго й щасливо, герою в його мандрах доводилося протистояти лютим драконам і злим чаклунам. Ця метафора цілком застосовна до досліджень людської психіки. Основна причина того, що людям так важко досягти щастя, полягає, на мою думку, втому, що, всупереч міфам, складеним людством для самозаспокоєння,

всесвіт не був створений для задоволення наших потреб. Фрустрація є невід'ємною складовою життя. До того ж щоразу, як нам вдається тимчасово задовольнити деякі свої потреби, ми в ту саму мить починаємо прагнути більшого. Ця хронічна незадоволеність — друга перешкода, що стоїть на шляху людини до щастя.

Щоб дати собі раду із цими перешкодами, кожна культура розробила власні «захисні пристрої» — релігії, філософські учення, мистецтво й інші засоби розради, які захищають нас від хаосу. Вони допомагають нам повірити, що ми контролюємо події свого життя, і дають підстави бути задоволеними своєю долею. Але цей захист є тимчасовим. За кілька століть, а то й десятиліть релігія чи переконання зношуються й уже не забезпечують духовної підтримки, як на початку.

Коли люди намагаються досягти щастя без опори на релігію, вони зазвичай прагнуть до задовольнень, біологічно запрограмованих або таких, що вважаються привабливими в суспільстві, до якого вони належать. Багатство, влада й секс домінують серед інших людських цілей і прагнень. Але якість життя таким чином поліпшити неможливо. Тільки безпосереднє управління переживанням, уміння щомиті отримувати задоволення від усього, що ми робимо, здатні подолати перешкоди на шляху до реалізації мети.

КОРІННЯ НЕЗАДОВОЛЕНОСТІ

Головна причина того, що щастя так важко досягти, полягає в тому, що всесвіт був створений без урахування побажань людей стосовно комфорту. Майже безмежний, мін переважно являє собою негостинну й холодну порожнечу, нерідко жорстоку. Часом зірка вибухає, перетворюючи на попіл усе в радіусі мільярдів кілометрів. По

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

1. Новий погляд на поняття «щастя»

одинокі планети, чиє гравітаційне поле досить помірне, аби не розтратить наші кістки, як правило, огорнуті смертоносними для нас газами. Навіть Земля, така ідилічна й мальовнича, не є подарунком для людей. Щоб вижити на ній, чоловіки й жінки мільйони років вели боротьбу з вогнем, кригою, повеннями, дикими звірами та невидимими оку мікроорганізмами, що з'являються нізвідки, аби знищити нас.

Щоразу, коли здається, що ми уникли гострої небезпеки, на горизонті з'являються нові, ще більші загрози. Варто нам винайти нову речовину, як побічні продукти її виробництва починають отруювати довкілля. Упродовж усієї історії зброя, призначена для захисту від небезпеки, обертається проти своїх творців, загрожуючи знищити їх. Щойно вдається приборкати деякі захворювання, як розповсюджуються нові, а коли рівень смертності вдасться знизити, ми починаємо потерпати від перенаселення. Чотири похмурі вершники Апокаліпсису завжди десь поряд. Земля, може, і є нашим єдиним домом, але ці її дім повен небезпечних пасток.

Це не означає, що у всесвіті все випадкове в абстрактному математичному сенсі. Рух зірок, перетвореній енергії, які відбуваються в ньому, можна досить точно передбачити й пояснити. Але природні процеси не беруть до уваги людських бажань. Вони глухі та сліпі до наших потреб і, отже, можуть видаватися випадковими, на підміну від порядку, що його ми намагаємося створити власними діями. Метеорит, який несеться просто на Нью-Йорк, можливо, підпорядковується всім законам всесвіту, але однаково зіткнення з ним було б дуже неприємним. Вірус, який уражує клітини майбутнього Моцарта, робить лише те, що притаманне йому від природи, навіть якщо для людства це обертається серйозною втратою. «Всесвіт не ворожий і не дружній, — говорив Дж. Холмс. — Він просто байдужий».