

Глава 13

Итоги и повторение

Итак, вы прошли тест на жизнерадостность (см. главу 2), добрались до конца книги, учли некоторые советы и выполнили упражнения. Попробуйте теперь еще раз определить свой уровень жизнерадостности. Лучше всего использовать тест, приведенный на сайте, чтобы сравнить нынешние результаты с предыдущими, равно как и с оценками других респондентов.

Эмоциональный тест Фордайса

Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа — тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- 10 — в высшей степени счастливым;
- 9 — очень счастливым;
- 8 — довольно-таки счастливым;
- 7 — серединка на половинку;
- 6 — иногда счастливым;
- 5 — нейтральным (ни счастливым, ни несчастным);
- 4 — слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня);
- 3 — пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива);
- 2 — довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность);
- 1 — глубоко несчастным (депрессия, подавленность);
- 0 — в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно).

Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Несколько обычно для вас нейтральное

состояние? Ответьте как можно точнее и так, чтобы в сумме ваши результаты составили 100%:

В среднем я чувствую себя:

счастливым — в течение ...% всего своего времени;

несчастливым — в течение ...% времени;

ни счастливым, ни несчастным — в течение ...% времени.

Как уже говорилось, по результатам опроса 3050 взрослых американцев средний уровень ответов на первый вопрос составил 6,92 балла. Согласно данным по второму вопросу, средний американец примерно половину своего времени (54%) чувствует себя счастливым, 20% времени — несчастным, а все остальное время (26%) чувствует себя печально.

До сих пор я старался доказать читателям, что есть несколько путей к подлинному счастью, весьма отличных друг от друга. В первой части мы говорили о положительных чувствах и о том, как повысить их уровень. Существуют три основных типа таких чувств: они связаны с прошлым, будущим и настоящим. Их можно развивать по отдельности. Положительные эмоции, связанные с прошлым (скажем, удовлетворенность), можно заметно усилить, развивая в себе благодарность и прощение. Оптимистическое отношение к будущему можно взрастить, разбирая и подвергая критическому анализу свои невольные пессимистические помыслы.

Положительные чувства, переживаемые человеком в настоящем, относятся к двум принципиально разным категориям — удовольствиям и духовному удовлетворению, и это наглядный пример двух очень разных путей к счастью. Удовольствия сиюминутны и характеризуются наличием хотя бы одного из «грубых» чувств. Их можно усилить, избегая привыкания, при помощи смакования и внимательного восприятия происходящего. Приятная жизнь — это жизнь с высоким уровнем положительных чувств, связанных с прошлым, будущим и переживаемых в настоящий момент.

Духовное удовлетворение более долговременно. Его отличительные признаки — сосредоточенность, поглощенность и состояние «потока».

Очень важная его особенность — отсутствие положительных эмоций или даже полное самозабвение, духовное удовлетворение мы испытываем благодаря реализации своих достоинств и добродетелей. Во второй части этой книги я рассказал о двадцати четырех ключевых достоинствах человеческого характера. Там же приведен тест, позволяющий определить ваши индивидуальные достоинства.

В части III я попытался объяснить, как использовать свои индивидуальные достоинства в каждой из трех основных сфер жизни: работе, любви и воспитании детей. Теперь я могу сформулировать определение счастливой жизни: на мой взгляд, такую жизнь отличает как можно более полное и частое применение индивидуальных достоинств в упомянутых трех сферах с целью достижения высочайшего духовного удовлетворения и подлинного счастья.

Надеюсь, с моей помощью читатель сумеет максимально повысить уровень своих положительных эмоций и духовного удовлетворения. А мне пора перейти к заключительной теме книги: цели и смыслу нашей жизни.

Как я уже говорил, приятная жизнь состоит в успешной гонке за позитивными эмоциями и умении увеличить их остроту.

Счастливая жизнь не связана со стремлением к пику удовольствий. Она наполнена успешной реализацией индивидуальных достоинств и высшим духовным удовлетворением. Но жизнь, исполненная смысла, требует еще одного условия: наши достоинства должны служить чему-то значительно большему, чем наша собственная личность.