

HURLYEVA Tetyana

ASCENDING TO ONESELF – THE PATH TO HAPPINESS

In Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 100-103. <https://doi.org/10.31108/7.2022.17>

ISBN 978-966-919-826-6

ГУРЛЄВА Тетяна

САМОРОЗВИТОК ВИСХІДНОЮ – ШЛЯХ ДО ЩАСТЯ

// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 100-103. <https://doi.org/10.31108/7.2022.17>

ISBN 978-966-919-826-6

Tetyana HURLYEVA

Ph.D. in psychology, senior researcher, G.S. Kostyuk Institut of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

ASCENDING TO ONESELF - THE PATH TO HAPPINESS

Abstract. In the article attempts to answer the question "What is it, happiness? What does it mean to be happy? How to be happy?" through the prism of inner contemplation of oneself and the world. On the basis of theoretical understanding of the problem, one thinks about happiness as a person's ascending path, understanding oneself as a person who is constantly changing and improving, who wants and learns to be happy depending on the course of their own development. Signs of happiness in the context of ascending self-development are described. Happiness is: inner light; ascending movement; the process of realization of higher meanings and essential purpose; the way to yourself; development of own capabilities; it is a movement from dream to action; personal strength; happiness is original, individual, corresponding to the level of their own development. It is about the role of inner, existential dialogue in achieving happiness.

Key words: happiness, signs of happiness, the path to happiness, ascending self-development, values and meanings, dialogue

Тетяна ГУРЛЄВА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ, Україна)

САМОРОЗВИТОК ВИСХІДНОЮ – ШЛЯХ ДО ЩАСТЯ

«Душа повинна пахнути, як свіжа весняна півонія.

Душа повинна пахнути щастям».

/Англійська співачка Лілі Моріс/

Бодай кожен задавав собі запитання «Який я є?», «Яким я можу бути?», «Яким я хочу бути?», «Який я справжній?». Справжність кожен розуміє по-своєму. Тим, яким я вже є або тим, яким я можу стати. Справжній сьогодні чи той вектор, напрямок, шлях, коли, у моєму уявленні, я є найкращим, найсуттєвішим, найприроднішим, найвищим? Чи маю я бути собою завжди таким, яким є на даний момент. Бажати змінюватись на інше, істотніше чи «залишатися собою» як є, незмінним Я? Впевнена, що потреба у зміні, перебудові, удосконалюванні себе, свого внутрішнього світу, а так само і навколишнього – є показником руху до себе справжнього, а значить і щастя. «Що таке щастя? Яке воно? Що означає бути щасливим? Чи щасливий я? Як стати щасливим?» – ці та інші запитання постають бодай перед кожним, хто замислювався над проблемами власного буття. Не даючи визначень щастя, зупинімося на тих аспектах, які його характеризують. Через призму власного уявлення про це поняття, зроблено аналіз думок і поглядів

видатних особистостей, які вивчали, намагалися зрозуміти і пояснити стан щастя, його переживання. Деякі автори виявились однодумцями, начеб то підтримували і розкривали мої власні думки, інші – наvertsали на нові й нові міркування.

Тож, які ознаки щастя, чим воно наповнене в контексті саморозвитку і самовдосконалення особистості по висхідній? Ось декілька думок.

Перша думка. Щастя – це світло: світло, до якого ти прямуєш, що скеровує у житті, і світло, яке є в тобі, бо лише йти на світло чи до світла, не відчуваючи його зсередини, – це тільки очікування щастя і не факт, що ти будеш щасливим, будеш себе таким відчувати. Григорій Сковорода сказав, що щастя «схоже до сонячного саява — відхили лише вхід у душу свою». Про світло, яке світить тобі і іншим, писав Сіддхартха Гаутама: «Тисячі свічок можна запалити від єдиної свічки, і життя її не стане коротшим. Щастя не стає менше, коли ним ділишся». Про світло треба пам'ятати навіть в тяжкі періоди життя, що особливо актуально зараз, в сучасних трагічних реаліях. «Щастя можна знайти навіть в темні часи, якщо не забувати звертатися до світла», пише Джоан Роулінг у своїй книзі «Гаррі Поттер і в'язень Азкабану». Можна йти на світло, звертатися до нього і самому включати або запалювати світло. Яскравим проявом щастя є любов, стан кохання, від чого людина наче стає світлішою, світиться любов'ю. От як про це сказала українська поетеса Ліна Костенко: «Коли прибуває щастя, коли починаєш кохати, - здається, на землю від тебе лягає світліша тінь».

Друга думка. Щастя – це рух по висхідній. Той, хто пройшов певний шлях, відчув смак, колір, запах щастя, його тепло, прямує дорогою щастя, піднімаючи перед самим собою планку, образно кажучи, він спрямований до гір, до вершини, пробиваючи стелю, під якою щастя застигає, пліснявіє, обезкровлюється. В такому разі, людина застрягає на певному рівні, не розвивається, не змінюється. І тільки «шлях висхідною», за висловом психолога і філософа Сергія Рубінштейна [2], є щастям у русі, у розвитку, де людина відчуває себе живою, здатною, такою, яка хоче, може і є діючою, натхненною, бажаною, вчиняючою, мріючою. У житті висхідною, вважає вчений, є щось піднесене, незрівнянне почуття постійного сходження.

Третя думка. Шлях до щастя – процес реалізації вищих смислів, сутнісної мети. Мені імпонує вислів Альберта Ейнштейна: «Якщо ви хочете вести щасливе життя, ви повинні бути прив'язані до мети, а не до людей або до речей». Це не означає ігнорування таких суттєвих і беззаперечних ознак щастя як, скажімо, любов, можливість бути з коханими і люблячими людьми, це батьки і діти, фізичне здоров'я, а також творчість і свобода та багато іншого, важливого, цінного для людини. Адже, скажімо, любити когось або якусь справу, тим, чим ти охоче займаєшся, можливо, коли зростаєш як особистість, як людина, яка здатна творити і любити, приймати любов, співчувати, діяти на користь і радість собі та іншим людям.

Тому щастя – це шлях до себе такого, який здатен любити, творити, робити навколишній світ кращим – тобто змінюватись, розвиватись і довершуватись у висхідному напрямку. Тож, можна говорити про щастя як рух, шлях до щастя, яке неможливе без вільного, відповідального, творчого, зі світлою надією, вибору орієнтиру на свідоме дорослішання, вивищення, удосконалення – фізичне, моральне, душевне, духовне. Це підйом до вершини, про яку ти знаєш, що це

вершина гори, але на якій ти ще не бував, але дуже прагнеш піднятися і йдеш у цьому напрямі. І знову ж таки. Лише з радістю, і даруючи світ своєї душі світу, людина може бути щасливою на шляху до нової вершини, якою б крутою не була гора.

Черверта думка. Щастя передбачає розвиток власних можливостей і щасливої перспективи. Деякі вважають, що щастя – задовольнитися тим і радіти тому, що вже є. Мені ближче розглядати це поняття як розвиток, розквіт, розвій особистості, розвиток думки, намірів, сподівань, активний пошук шляхів втілення чи досягнення мрії.

Один з засновників позитивної психології Мартін Селігман пише: «Якщо ти п'єш шампанське і їздиш в «Порше», це приємне, але необов'язково щасливе життя. Щасливо живе той, хто реалізує свої індивідуальні достоїнства і отримує від цього справжнє задоволення, незалежно від того, чим він зайнятий – кар'єрою, сім'єю чи творчістю» [3].

Життя складається з миттєвостей. «Будь щасливий в цю мить. Ця мить і є твоє життя», закликав Омар Хайям. Ці слова можна розуміти таким чином: ми пожинаємо плоди, зерна яких були посіяні ще вчора, у минулому, і сьогодні ми щасливі, бо раніше сіяли те, що йшло від серця і душі, зі світлом зі свідомою надією чи передчуттям, що зроблене нами буде на радість.

П'ята думка. Щастя починається з мрії, відчуття, наміру бути щасливим, думок про щасливе, яка обов'язково має реалізуватися у дії, у певній справі, у діяльності. Важливий крок – діяти як щаслива людина, несучи щасливі переживання також іншим людям, всьому живому. Як говорив британський політичний діяч Бенджамін Дізраелі: «Дія не завжди приведе до щастя, але до щастя привести може лише дія». Тобто щастя – це не тільки мріяти, бажати, навіть воліти, а діяти, втілювати свої мрії, наміри, плани, є сам процес втілення щасливих задумів. Як писав англійський філософ Томас Гоббс: «Щастя не в тому, що ми в чомусь досягли успіху, а в самому досягненні успіху».

Вчений Сергій Рубінштейн використовував поняття «вершина життя», і наголошував на тому, аби людина, досягнувши вершин, не вичерпувала себе «до дна», а зберігала мотивацію, сили і потенціал до нових звершень. Для досягнення вершин життя недостатньо здатностей особистості. Він вважав, що тільки діяльність, яка сприймається людиною як особисто значуща, сприяє сходженню до вершин.

Шоста думка. Щастя, перебування в щасті, його відчуття – це справжня особистісна сила, яка здатна уберегти людину від страждань і горя, тяжких переживань, втрат. Екзистенційний психолог Альфред Ленгле зазначив, що «щасливе буття являє собою екзистенційну категорію, для якої характерна значна стійкість навіть перед лицем страждань. Основною установкою для такого щастя є життя з внутрішньою згодою, завдячуючи чому людина приходить до екзистенційного діалогу з собою і світом» [1]. Внутрішній діалог - це одна з форм мислення, процес спілкування з самим собою. Людина, яка прагне і веде діалог з собою, стає більш аутентичною, відкритою і упевненою в собі (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс).

Сьома думка. Щастя завжди унікальне, самобутнє. Навіть квіточки, на вигляд однаковісінькі – насправді різні, кожна по-своєму неповторна. Так і щастя.

Воно завжди МОЄ. І не піддається порівнянню, тому не можна заздрити і намагатися досягти ЧУЖОГО щастя. І в цьому також щастя, душевна рівновага і гармонія. Можна додати про гармонію «ми», адже щиро люблячі люди, споріднені душі можуть сказати «ми щасливі», «наше щастя».

Наостанок. Про щасливу людину, про унікальність щастя, його високу сутність, якої варто прагнути, яскраво і ємно висловився філософ Луцій Анней Сенека. Він писав, що «щасливий не той, кого весь люд має за щасливця, до кого спливаються великі гроші, а лиш той, хто все своє добро має в самому собі, хто вирізняється стійким, піднесеним духом, хто кидає під ноги все, чим захоплюються інші, хто ні з ким не хотів би поміняти місцями, хто цінить у людині лише те, що робить її людиною...той, у кого жодна сила не відбере його блага, хто навіть зло перетворить у благо, хто твердий у своїх судженнях, непохитний, безстрашний, кого якась стороння сила може потрясти, але жодна не здатна стурбувати, кого фортуна, замахнувшись найразючішою своєю зброєю, не годна поранити, хіба що дряпне, але й то рідко: всі інші її списи, якими вона кладе людський рід, відскакують од нього, наче той град, що, вдаривши по кривлі, не завдає ніякої шкоди мешканцям, лише вигримує по ній, а потім тане» [4]. Високістю духу характеризуються дії і вчинки українців, які і в минулому, і тепер стійко і переможно відстоюють свою свободу, незалежність, справжню волю.

Немає і не може бути загального рецепта – як стати щасливим. У кожного щастя свій колір, смак, запах, образ, свої асоціації. Розуміння, відчуття щастя, уявлення про його втілення – свої, особисті, індивідуальні і неповторні. Але у кожної людини і наміри, і дії, які формують щастя і сприяють його реалізованості, мають відповідати ходу висхідного особистісного зростання людини, яка хоче і може бути щасливою, являється виразником торжества найвищих людських цінностей і смислів, таких як любов, правда, справедливість, свобода, гідність, співчуття, добро. Вогонь саморозвитку висхідною запалюється всередині особистості у момент прагнення людини до щастя, смислової наповненості життя, розуміння значущості своєї ролі у своєму власному земному існуванні, і в світі взагалі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лэнгле А. Смысл, чувствование и счастье // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Том 23. № 1.– С. 7–15.
2. Рубинштейн С.Л. Дневники. Частный архив.
3. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.
4. Сенека Л. А. Моральні листи до Луцілія. – Львів : Апріорі, 2017. – 552 с.