Счастье



Честно говоря, нарисовался образ счастливо хихикающего наркомана: он, находясь под кайфом, тоже не хамит в очередях, не ругается в транспорте и пребывает в другой реальности…  И ему ни к чему сплетничать о коллегах…

Чуть позже взгляд пробежался по пожеланию счастья в новом году… На книжной полке – книга Т. Бен-Шахара  «Быть счастливее»…  Мысли перескакивают на то, с какими переживаниями для меня связано ощущение счастья?

Перебираю… С чем ассоциируется у меня счастье?... Радость от первого крика дочери, который слышишь в роддоме? Счастливые мордашки дочурок, когда они что-то увлеченно делают? Любимая женщина рядом, прислонившаяся к плечу? Разговор с умным и понимающим собеседником на тему, одинаково волнующую нас обоих? Я перебираю в памяти массу событий, с которыми связано много чудесных переживаний. Да, это все разные грани счастья: от эйфории до простого удовлетворения от плодотворно прошедшего дня.

Но почему-то особенно ярким является образ, не связанный с какими-то значимыми событиями.  Берег моря, и ты идешь по нему, чувствуешь соленый ветер, запах моря, теплую морскую воду, солнечные лучи, нагревающие тело…  Шагаешь и чувствуешь, что в жизни все идет «так, как хочется». И эта мысль-ощущение сопровождается удивительным умиротворением, чувством сопричастности к потомку жизни, несущемуся из прошлого в будущее… Это «так, как хочется» возникает не в моменты эйфории и ликования, а в довольно простых ситуациях: летним утром где-то на природе, когда никуда торопиться не нужно, и никто не пинает тебя «вставай, рассвет уже полощется!». Зимним вечером, когда согреваешься за чашечкой горячего чая, за окном метель, а ты здесь, в тепле и уюте…  «Все идет так, как надо» - как ни странно, именно такое выражение лучше всего для меня передает суть этого состояния, которое у меня теснее всего ассоциируется со счастьем.

Можно ли вывести какую-нибудь формулу счастья, чтобы, в соответствии с предписанием  Козьмы Пруткова, захотеть стать счастливым – и быть? Сама фраза – «формула счастья» - как-то напрягает, лишает жизни слово «счастье». Равно как и фразы вроде «как добиться счастья» или «что нужно сделать, чтобы стать счастливым»? Как будто счастье – это некий объект, который можно выиграть.  В общем, некоторые философы так и считают, не зря же в философских словарях можно обнаружить следующее: «[**счастье**](http://iph.ras.ru/elib/2909.html) – понятие, обозначающее высшее благо как завершенное, самоценное, самодостаточное состояние жизни; общепризнанная конечная субъективная цель деятельности человека».  Это определение четко фиксирует сознание на том, что счастье – это завершение, конец чего-то. Нечто самоценное, самодостаточное и оторванное от мира, как тот наркоман… «завершенное состояние жизни…. Конечная цель». Не нравится мне это определение, оно никак не описывает то, что я переживал, шагая по морскому берегу. Там никакой завершенности не было и нет, а вот того, что хочется назвать счастьем – в избытке… Что же все-таки значит это «все идет так, как надо?».

Кажется, это Т. Бен-Шахар, размышляя о счастье, привел такой замечательный пример о том, где мы его ищем. Представьте себе четыре гамбургера. Первый – обычный. Он вкусный. Но, блин, вредный для здоровья – не прямо сейчас, но в будущем – точно. Я ем этот гамбургер, а потом – но только потом – у меня будет изжога. Но сейчас я испытываю удовольствие. Очень похоже на наркомана – он тоже живет только в «сейчас», и когда он принимает дозу, его совершенно не интересует, что будет потом… Шопоголик, растративший все деньги в магазине, получив массу удовольствия сейчас… Правда, на границе сознания уже начинает скрести тоска  от понимания последствий, как бы не старался от него отвернуться…

Второй гамбургер – ну очень полезный для здоровья, но при этом безвкусный, как бумага. Жуешь, никакого удовольствия, но зато утешаешь себя мыслью о том, что это полезно. Будет. Когда-нибудь… «Ешь манную кашу, она полезна!» - сомнительное утешение в детстве…  В общем, удовольствие тебя ждет в будущем. Классика «крысиных гонок».

Третий гамбургер – полый кошмар, он и безвкусный, и вредный. Самой разумной мыслью будет его выбросить… Однако находятся люди, которые его едят. Нигилисты, отрицающие как сегодняшние удовольствия, так и завтрашнюю пользу. Едят, давятся и заявляют: «ну мы же говорили, что жизнь бессмысленна и бесполезна, что все усилия тщетны, и вообще нет ничего нового под солнцем…».

Четвертый гамбургер – это мечта… И вкусный, и полезный.  Вот оно, счастье: удовольствие сейчас и награда в будущем…

Возвращаюсь к себе, шагающему по берегу моря… Да, там есть у меня настоящее удовольствие от того, что происходит прямо в этот момент: и чувственное – от запахов, видов, тела, звуков, и эмоциональное – радость от того, что находишься здесь… Удовольствие от «сейчас»… А в будущее направлено *предвкушение* – ожидание того, что тебя ждет что-то очень интересное, важное, волнующее…  Предвкушение и азарт – энергия, направленная в будущее… Да, кажется, в тот момент у меня есть этот четвертый гамбургер… Но есть и еще что-то…

Поймал, уловил! Это удовлетворенность тем, что я делал в прошедшие дни. Ощущение того, что чего-то добился, сделал, что я двигаюсь по своей ленте жизни. Ни с чем не сравнимое чувство того, что в прожитых тобою днях и годах есть смысл… И этот смысл обнаруживается в том, что я делаю сейчас, и в том, что я предвкушаю в будущем…

Вот оно, это чувство того, что «все идет так, как надо…».  Я иду по морскому берегу, по символу моей жизни, и одновременно ощущаю:

А) Удовлетворенность от того, что делал в прошлом.

Б) Удовольствие от того, что происходит прямо сейчас.

В) Предвкушение того, что произойдет в будущем.

И все это связано воедино ощущением того, что я понимаю: зачем это все. Я ощущаю смысл того, что было, есть  и будет.

Кажется, именно это и есть счастье… Если в прошлом будет  только сожаление – на что мне опираться тогда сейчас? Если  нет удовольствия от процесса жизни сейчас, но меня поддерживает мысль о том, что в будущем будет лучше – тогда я уподобляюсь узнику концлагеря. Он страдает сейчас, но если у него есть ответ на вопрос, зачем держаться дальше и пытаться выжить, а не броситься на колючую проволоку под напряжением – он будет держаться. Но разве такое состояние, даже наполненное смыслом, можно назвать счастьем?...  А если я получаю удовольствие только от настоящего, а прошлое и будущее – черные провалы? Пир во время чумы, наркотизация, отчаяние… Если бы вас подсоединили к машине, воздействующей на центры счастья в мозгу, и при нажатии на кнопку вы бы моделировали себе все тридцать три удовольствия – пошли бы вы на это? Крысы по этому поводу не задумывались: они лупили по кнопке до тех пор, пока не [умирали от истощения](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD).

Ухватываю еще один аспект, очень важный для меня и моего ощущения счастья.  Это чувство субъектности – осознание себя хозяином собственной жизни. Позитивные ощущения в моей жизни – это результат не каких-то случайных  событий, не внешних веществ (вроде алкоголя, наркотиков, телевидения…), а моих собственных действий…  Когда приходит чувство субъектности, переживание счастья теряет эфемерность и мимолетность, обретает корни и прочность. Предвкушение от будущего – это не нетерпеливое ожидание того, что произойдет что-то чудесное и хорошее, а ощущение того, что в твоих силах и впредь организовывать свою жизнь так, как тебе хочется…  Если счастье исходит не от осознания мною моей субъектности, то оно неизбежно будет сопровождаться тревогой (отсюда мысли об эфемерности и мимолетности счастья в жизни человека).

Получается, счастье – это своего рода фоновое ощущение того, что в жизни есть смысл, и что ты живешь в соответствии с ним, при этом получая массу удовольствия от процесса? Вспоминаю исследование американского психолога Ф.Брикмана. Оно показало, что субъективно оцениваемый уровень счастья у людей, недавно выигравших в лотерею, у парализованных жертв автокатастроф и обычных здоровых людей практически одинаков. Более того: после кратковременных всплесков эйфории уровень «счастливости» возвращался на исходный уровень. Если вы до выигрыша в лотерею были несчастны, то через месяц, не больше, вернетесь туда же. Парализованные после автокатастрофы возвращались на прежний уровень «счастливости» или «несчастливости» дольше, примерно год. То есть эйфория – это не счастье, а колебания уровня удовольствия, «счастья-сегодня».  Что-то вроде вышеупомянутых крыс…  Любопытно, что большинство людей не хотят жить как эти крысы из эксперимента – «дармовая» эйфория мало кому нравится. Смысл нужен. Плюс ощущение «заслуженности».  *«Мы хотим знать, что наши действия производят в мире реальный эффект, а не просто чувствовать это» (Т.Бен-Шахар).*

Примечательно, что этот «фон» вовсе не исключает страданий, злости, гнева, ругани в транспорте и сплетен о коллегах. Мы живем в реальном мире, и наше ощущение счастья связано с тем, что происходит в нашей жизни. Несколько странно ощущать себя несчастным из-за того, что дети в Годурасе голодают, но не менее странным будет ощущение счастья в то время, когда голодают собственные дети.

В общем, шагая по морскому берегу, я переживаю счастье как единство прошлого (удовлетворение), настоящего (удовольствие) и будущего (предвкушение), обеспеченное ощущением смысла того, что я делаю в своей жизни и со своей жизнью (субъектность). И поэтому «все идет так, как хочется… так, как надо».

**Чизкейк банановый**

**Ингредиенты:**
Грецкие орехи - 3/4 мультистакана Овсяное печенье - 8 шт. Сливочное масло- 50 г
Для начинки: Спелые бананы - 3 шт. Творог - 400 г Сметана нежирная - 200 г Сок лимона - 1 ст.ложка Яйца - 3 шт.
Сахар - 1 мультистакан
Для украшения: Шоколад .
**Приготовление:**
Печенье сложить в пакет и измельчить его скалкой. Орехи порубить, масло растопить. Крошки сложить в миску, добавить орехи и масло, размешать, выложить на дно мультиварки и разровнять. Бананы с соком лимона смешать в блендере до гладкости, добавить остальные ингредиенты и хорошо взбить. Выложить готовую начинку в мультиварку. Выпекать в режиме "Суп" 65 - 70 мин. После сигнала мультиварку отключить и не открывать около 30 минут. Чизкейк банановый охладить, вынуть из кастрюльки, украсить.

**Описание**

Банан – род многолетних трав (да-да, именно так!). Эта травка вырастает высотой до 10 метров, на ее стебле образуется гроздь, состоящая из кистей. В каждой кисти бывает от 6 до 20 бананов, а общее количество в грозди достигает до 300 штук! Весит такая гроздь от 10 до 35 кг, но встречаются экземпляры весом 75 кг. Один стебель плодоносит один раз, после чего погибает, а из спящих почек корневища вырастает новый отпрыск. Время от начала роста стебля до плодоношения составляет около года. Сам плод (ягода, кстати) имеет удлиненную, слегка изогнутую, ребристую форму. Мякоть его нежная, от белого до кремового цвета, с приятным сладким вкусом и тонким ароматом.

Бананы чаще всего классифицируются по трем видам: банан браминов, карликовый (или китайский) банан и плантайн.

**История**

Где впервые появились бананы, доподлинно неизвестно. В Индии банан священен, как и цветок лотоса, но в Латинской Америке говорят, что еще в пирамидах инков имеются изображения бананов.

Именно из республик Латинской Америки, названных с легкой руки О’Генри «банановыми республиками», начался экспорт бананов в США.

**Состав**

В бананах содержится сахар, крахмал, азотистые вещества, органические кислоты, пектины, клетчатка, минеральные вещества (калий, натрий, магний, фосфор, сера, кальций, железо, марганец, медь), витамины С, В1, В2, В6, РР, каротин.

**Применение**

Для населения многих стран бананы являются важнейшей пищей, которая заменяет хлеб, мясо, картофель и другие продукты. Зрелые бананы используются как десерт, а незрелые – как овощи. Их жарят, запекают, варят в масле, коптят и сушат на солнце. Из бананов сортов плантайн, которые в сыром виде есть невозможно из-за высокого содержания крахмала, делают муку, чипсы, суп и даже варят пиво.

В Индии и других азиатских странах на банановых листьях сервируют стол или используют их в качестве тарелок.

**Свойства**

Банан – едва ли не единственный плод, никогда не дающий аллергической реакции, поэтому его можно без опаски давать даже грудным детям.

Банан считается одним из самых «энергетических» продуктов – натуральные сахара (сахароза, фруктоза и глюкоза) в сочетании с клетчаткой делают его незаменимым источником энергии.

Банан содержит триптофан, преобразующийся в организме в серотонин – гормон радости, поэтому банановая диета полезна для лечения депрессий. Высокое содержание железа помогает выработке гемоглобина. Благодаря высокому содержанию калия и отсутствию соли банан снижает кровяное давление, а также помогает при запорах и изжоге.

Банановая диета – хороший способ похудеть, только не нужно смешивать бананы с макаронами и булочками, иначе эффект будет прямо противоположным.

**Противопоказания**

Бананы не следует есть при повышенной кислотности желудочного сока. Они противопоказаны при варикозном расширении вен, тромбофлебите и людям, перенесшим инсульты и инфаркты. Спелые плоды не рекомендуется употреблять при сахарном диабете.

**Калорийность и пищевая ценность банана**

Калорийность банана**-**96 ккал.

Пищевая ценность банана: белки - 1, 5 г, жиры - 0,5 г, углеводы - 21 г

Бананы с давних времен пользуются большой популярностью. Сегодня их можно увидеть в продаже по всему миру, а не только в местах их непосредственного произрастания.

Что делает бананы такими привлекательными? Бананы удобно чистить, их удобно иметь под рукой, когда необходимо перекусить. Этот фрукт причисляют к гипоаллергенным, что позволяет давать его в пищу даже малышам. Бананы – хороший источник витамина С, волокон, калия.

Считается, что родина бананов - джунгли Азии. Стебель банана - не деревянный, поэтому ветер более 25 м. в секунду может легко погубить всю плантацию бананов за минуту. Именно поэтому каждое растение имеет подпорку.

Бананы собирают спустя 8-10 недель после их появления на ветках. Собирают их зелеными и отправляют дозревать на специальные заводы, после чего они попадают на прилавки магазинов.

Если вы купили бананы и не хотите, чтобы их кожура почернела, храните фрукты при комнатной температуре. Если банану нужно немного дозреть, положите его в холодильник, при этом кожура его почернеет, но сам фрукт станет слаще. Помочь банану дозреть можно и при комнатной температуре, поместив банан в коричневый бумажный пакет на ночь. Если поместить в этот же пакет уже дозревшие бананы, то процесс ускорится.

Бананы можно замораживать, помещая в вакуумные пакетики или контейнеры, предварительно удалив кожуру.

Полностью зеленые бананы или бананы с зелеными кончиками лучше всего подходят для готовки вообще и, в частности, – для жарки. Банан лучше всего дозревает вне растения, его породившего, поэтому не бойтесь покупать зеленые бананы. Если оставить банан дозревать на ветке растения, то кожура его треснет, и плод станет безвкусным, именно поэтому бананы собирают еще зелеными.

Размножают бананы не семенами, так как последние стерильны, а побегами от корневищ. Для роста и размножения банану необходим тропический климат, много солнца и воды, богатая питательными веществами почва. Кроме самой мякоти используется и кожура банана. Она представляет собой хорошее удобрение для кустов роз. Достаточно просто выкопать ямку возле розового куста и поместить туда банановую кожуру.