

Всепогодное счастье:

- Счастье – просыпаться от яркого солнца, ловить на себе его лучи, брать от него все тепло, а потом отдавать его своим любимым. Слушать пение птиц и петь вместе с ними...
- Счастье – просыпаться в грозу. Можно с головой зарыться в подушки и одеяла, прислушиваться к шепоту дождя, раскатам грома и ощущать всю полноту счастья, сравнивая плач земли за окном и теплоту и уют своего дома...
- Счастье – просыпаться в снегопад. За окном все чистое, белое, серебряное, нетронутое. Дворовые мальчишки и девчонки играют в снежки и катают снеговика. Они смеются, они счастливы, и ты вместе с ними...
- Счастье – осенний листопад, обнимающий туман, разжигающая чувства жара и толкающий в объятия друг друга холод.

Невидимое счастье:

- Счастье – любить свой дом, любить каждый его уголок. Любить связанные бабушкой занавески, мамин сервиз и папины книги. Любить детские игрушки, разбросанные по полу и фиалки на подоконниках...
- Счастье - лежать под пледом и вспоминать как мама в детстве пела тебе песни на ночь и читала книжки. Папа укутывал в одеяло и незаметно подкладывал конфеты под подушку...
- Счастье – мечтать, строить воздушные замки, загадывать самые несбыточные желания и обязательно верить что они сбудутся.
- Принять горячий душ, надеть теплый халат, взять любимую книгу, выключить телефон, налить зеленого с медом чаю и улететь далеко-далеко в сказку.
- Любить детей, целовать их пухлые ручки, баловать их... дарить им конфеты и игрушки.

Мирское счастье:

- Делать подарки и помогать людям
- Радовать родителей, звонить им, присылать открытки и чаще бывать в гостях.
- Смотреть на огонь в костре и петь под гитару.
- Держаться за руки, гулять, кормить голубей.
- Отдавать себя и не требовать ничего взамен.
- Иметь друзей.
- Уметь смеяться.

Счастье жить сегодняшним днем, радоваться каждой минуте и с благодарностью принимать все то, что дает тебе жизнь. Даже давая неприятности, она дает нам силы, чтобы их преодолеть.

Для счастья необходимо любить, любить без остатка и без края, любить и не ждать ничего взамен.

Уметь жить так, чтобы потом было что вспомнить и что передать. Жить так, чтобы не было мучительно больно за растроченные впустую годы... И самое главное - ни о чем не жалеть!!!

С научной точки зрения, счастье – это философская категория, которая подразумевает идеальное состояние высшего удовлетворения жизнью. То есть счастье – абсолютное отсутствие всех желаний. Так или иначе все философы сходятся на том, что счастье есть понятие не материальное, а внутреннее. То есть человек счастлив, если он внутренне на это способен. Счастье – это довольство собою. (Читаем у Аристотеля.) По еще одной версии, счастье есть отсутствие несчастья (афоризм). В древней мифологии счастье изображалось в виде женщины, несомой ветром. У женщины была длинная коса, поэтому в тот момент, когда она подлетает, ее очень легко поймать. Но уже через миг она пролетит, и больше шансов поймать счастье нет.

Счастье - это когда у тебя есть все, чтобы быть удовлетворенным жизнью, когда ты любишь и в этом не сомневаешься, когда тебя любят и тебе хочется чего-то, но просто лень встать и взять это, когда нет проблем с жильем, питанием, одеждой. Самые необходимые вещи у тебя под рукой, и нет проблем с работой, и нравится она тебе, и ты с удовольствием бежишь домой а не засиживаешься на работе, чтобы прошло время, и снова настало утро и рабочий день, и когда твой любимый человек предпочитает общению в интернете с друзьями или в кафе общение с тобой и много-много мелочей которыми ты доволен. Вот это счастье!

«Все на свете ищут счастья – и существует один верный способ найти его. Для этого вы должны научиться управлять своими мыслями. Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутреннего порядка. Вы счастливы или несчастны не благодаря тому, что вы имеете, и не в связи с тем, кем являетесь, где находитесь или что делаете; ваше состояние определяется тем, что вы обо всем этом думаете».

Д.Карнеги

Можно ли измерить счастье?

Все мы хотим счастья, но проблема в том, что само понятие счастья всегда считалось слишком размытым. Что же делает человека счастливым? Последние исследования ученых доказывают, что счастье есть. Его можно измерить!

«Само слово «счастье» проблематично, – говорит Лорд Лайард, профессор Лондонской школы экономики и автор книги «Счастье: уроки новой науки». – Когда вы произносите это слово, оно подобно воздушному шару, парящему в небесах, или чему-то столь же легкомысленному». На самом деле, говорит профессор, счастье поддается точному измерению и определению. Нейробиология умеет измерять степень наслаждения. И нейробиологи говорят, что счастье – это не просто неуловимое настроение. Счастье реально.

Как сказал американский психолог профессор Эд Динер из университета Иллинойса, наука счастья основана на простой идее: «Это может казаться глупым, но мы спрашиваем людей: «Насколько вы счастливы – по шкале от единицы до семи?». Интересно то, что ответы, которые мы получаем, достоверны и позволяют определить вполне реальные вещи». «Система измерений пока несовершенна, но я думаю, что по многим критериям она не уступает той, которой пользуются экономисты», – говорит профессор Динер.

Смелое заявление. Просто спрашивая людей о том, насколько они счастливы, можно получить данные, сравнимые с определением уровня бедности или экономического роста? Если это так, то о деятельности правительств можно судить по тому, насколько счастливо население. И, как сказал советник британского премьер-министра Дэвид Халперн, в ближайшие 10 лет власти действительно могут разработать систему определения народного счастья.

Счастье, похоже, обладает почти магическими свойствами. Твердых доказательств этому пока нет, но ученые полагают, что оно удлиняет жизнь, укрепляет здоровье, повышает иммунитет и производительность труда.

Чтобы получить искомый результат, специалисты берут тот уровень счастья, который называют люди, и сопоставляют его с целым набором других факторов, таких как возраст, пол, матримониальный статус (женат/холост), религия, состояние здоровья, уровень дохода, безработица и т.д. В подобных экспериментах участвуют огромные группы добровольцев, и раз за разом выявляются заметные корреляции между счастьем и некоторыми из этих факторов.

Сейчас ученые не в состоянии определить причинно-следственных связей и четко объяснить, здоров ли человек, потому что счастлив, или счастлив, потому что здоров. Однако в наличии таких связей психологи не сомневаются.

По словам профессора Динера, есть доказательства того, что счастливые люди живут дольше, чем несчастные. «В результате одного исследования выявилась разница в девять лет между самой счастливой и самой несчастливой группами, – говорит он. – И это громадная разница. Курение может отнять у вас, скажем три года жизни или, если вы курите очень много, то шесть лет. И потому девять лет, зависящих от счастья, – это очень много».

Ученые уже не первое десятилетие отслеживают уровень удовлетворенности людей своей жизнью. Интересно, что несмотря на огромный рост благосостояния населения западных стран за последние полвека уровень счастья у них не увеличился.

«Стандарты жизни резко возросли, а счастье не выросло совсем, а в некоторых случаях даже несколько уменьшилось, – говорит профессор Дэниэл Канеман из Принстонского университета. – Есть много свидетельств того, что богатство не делает нас счастливее».

Исследования свидетельствуют, что люди в богатых странах обычно несколько счастливее, чем в бедных, но счастья людям добавляют не дополнительные деньги, а наличие крыши над головой, еды и одежды. Похоже, что удовлетворение жизнью наступает в тот момент, когда средний доход населения в стране достигает \$17 – 18 тыс. в год.

Ученые считают, что знают причины того, что лишние деньги и другие материальные блага не делают нас счастливее.

Во-первых, говорят они, мы просто привыкаем к богатству. А короткий всплеск удовольствия нам в состоянии доставить не только приобретение нового автомобиля, но и поедание только что купленной плитки шоколада.

Во-вторых, считается, что мы обычно судим о своей жизни так, как судят о ней другие. Более богатые ощущают прилив сил, сравнивая себя с более бедными, но – не с еще более богатыми.

Единого ключа к счастью, по словам профессора психологии Эда Динера, не существует, есть целый набор важных ингредиентов.

Во-первых, родственники и друзья. Чем шире и глубже отношения с окружающими, тем лучше. Говорят даже, что дружба в состоянии ограждать от микробов. Наш мозг контролирует многие механизмы в организме. И, полагают некоторые, точно так же, как стресс может вызывать недуг, дружба и счастье обладают защитным эффектом. Дружба оказывает гораздо большее влияние на уровень счастья, чем доход. Один британский экономист, профессор Освальд из университета Уорика, даже подсчитал, сколько денег нужно человеку, чтобы компенсировать отсутствие друзей. Оказалось – почти \$90 тысяч.

Очень важен и брак. По данным исследований, счастливый брак добавляет мужчине семь лет жизни, а женщине – около четырех.

Второй важнейший ингредиент – наличие смысла жизни, вера во что-то большее, чем ты сам, будь то религия, духовность или некая жизненная философия.

Третий элемент – это долгосрочные цели, над достижением которых нужно работать и продвижение к которым доставляет удовольствие.

При этом в жизни есть немало вещей, которые в состоянии привести к длительному ощущению несчастья. И профессор Динер называет два таких основных элемента. Во-первых, потеря супруга. Она приводит к тому, что человеку требуется несколько лет на возвращение к предыдущему уровню счастья. Во-вторых, потеря работы. Неприятный эффект от этого события тоже может длиться несколько лет, даже в том случае, если человек уже давно получил новую работу.

А что делать, если ты родился хмурый и всю жизнь таким пребываешь?

Вопрос о том, можем ли мы использовать свои познания о счастье с целью навеки осчастливить самих себя, обсуждается психологами очень горячо. По словам профессора Мартина Селигмана из университета Пенсильвании, мы в состоянии хотя бы в какой-то мере повысить тот биологический набор счастья, которым располагаем. Если, конечно, будем над этим работать.

«Лучшее, что вы можете сделать, чтобы обеспечить себя позитивными эмоциями, — это жить как бы на самом верхнем уровне тех установок, которые в вас заложены, — поясняет он. — То есть, я думаю, можно повысить уровень счастья конкретного человека процентов на 10–15, хотя и нельзя напрочь избавить его от привычки брюзжать или заставить постоянно хихикать».

В старые добрые времена и на Руси говаривали, что человек — кузнец своего Счастья!..

Валерий Сидоров [Joomla SEO powered by JoomSEF](#)