

## Психология счастья: что помогает стать счастливым

Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения.

Каждый человек, наверняка, задумывается о значении слова счастье, иногда, с течением времени, внутренне переоценивая для себя это понятие.

Счастье представляет собой особое состояние удовлетворенности от жизни, радости бытия, приближение к идеалу. Счастье неразрывно связано с чувствами и эмоциями, которые придают ему дополнительную окраску.

Счастье по-разному воспринимается человеком, но стремление к нему сопутствует человеку всегда. Стремясь к счастью, люди связывают с ним определённые события в своей жизни – рождение желанных детей (так, учёные установили, что если мать кормит ребёнка «счастливым» молоком, когда кормление происходит на фоне её личного счастья, в том случае ребёнок вырастет более здоровым), любовь к другому человеку, научные открытия и т. д.

Содержание счастья также определяется тем, в чем человек видит смысл своего существования, свое предназначение.

Считается, что само понятие счастья весьма расплывчато и невразумительно. Но большинство людей отдаёт себе полный отчет в том, что это



такое. Когда проводились опросы на эту тему, оказалось, что под счастьем люди подразумевают либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью.

Понятие счастья многогранно. В нем выделяется несколько **аспектов**:

- ☺ везение, удача, фортуна, особая благосклонность судьбы;
- ☺ состояние радости, эмоциональной возвышенности;
- ☺ обладание высшими благами, достижение высокого положения;
- ☺ состояние морального и физического удовлетворения.

Американский психолог основоположник позитивной психологии М. Селигман вывел свою формулу счастья (С):

$$\text{Счастье} = \text{И} + \text{О} + \text{В}$$

**Счастье = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль**

где,

**И** – *индивидуальный диапазон*, генетически предопределённый уровень счастья, который остаётся относительно стабильным на протяжении жизни и, к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей жизни. *Определяет счастье приблизительно на 50%*.

**О** – это *внешние жизненные обстоятельства* (семья, дети, религия, повседневная деятельность), *определяет счастье приблизительно на 10%*.

**В** – факторы, поддающиеся *волевому контролю*, т.е. сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя (*определяют счастье на 40%*).

Психологами установлено, что счастливые люди профессионально более успешны, более здоровы (счастье уменьшает риск сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, простуды и т.д.), живут дольше, обладают лучшим

иммунитетом, а также более альтруистичны, социально активны, доброжелательнее.

Рассмотрев понятие «счастья», можно выделить несколько **принципов счастливой жизни**:

□ **1 принцип счастья. ОПТИМИЗМ - ДОРОГА К ДОЛГОЛЕТИЮ.**

Болезнь можно, но нельзя чувствовать себя больным. Наша собственная оценка своего физического самочувствия гораздо важнее, чем медицинские диагнозы.

Перенесенные инсульты, инфаркты и травмы над нами не властны до тех пор, пока мы воспринимаем их как поломки в пути, но не как само путешествие. Оптимисты в более тяжелом состоянии чувствуют себя гораздо бодрее сверстников и даже более молодых нытиков и пессимистов.

□ **2 принцип счастья. ЛЮБОВЬ РАВНА ЖИЗНИ.**

Если Вы к 55 годам обрели верного и любящего спутника жизни, причем неважно, с какой попытки, - это верный признак того, что Вы радостно отпразднуете свое 85-летие в ясном уме и крепком здравии.

Более того: крепкий и полный любви брак - это более надежная примета долголетия, чем низкий уровень холестерина или крепкие сосуды.

Психологи, проводившие это исследование, убеждают: дольше и счастливее живут те, кто любит взаимно и кто умеет давать и получать поглаживания и поддержку. Кто открыт к друзьям и доброжелателен.

□ **3 принцип счастья. СЧАСТЛИВ ТОТ, КТО ПРОЩАЕТ.**

Обиды, подобно раковым клеткам накапливаются в теле и разъедают душу, отнимая радость и вычитая годы. Светлые стороны жизни наполнены радостью, темные попросту сокращают жизнь.

□ **4 принцип счастья. ЗАНИМАЙТЕСЬ ДУШОЙ И ПОЛУЧИТЕ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО.**

Это исследование явно показало, что люди, обратившиеся за поддержкой к психологу, на 33%

реже посещают терапевта, на 76% реже попадают в больницу. А так же пропускают в 2 раза меньше рабочих дней и принимают на 1/3 меньше лекарств.

Главное следствие полученной психологической поддержки - умение справляться с житейскими невзгодами предохраняет тело от преждевременного старения. Более того, среди психоаналитиков немало долгожителей именно из-за того, что в их среде принято регулярно самим подвергаться психоанализу.

□ **5 принцип счастья. УЧИСЬ, СТУДЕНТ И БУДЕШЬ СЧАСТЛИВ.**

Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на 7 лет дольше неучей. Причем возраст - не оправдание нежелание учиться.

Психологи отмечают, что творческая жизнь и освоение новых сфер деятельности прибавляют людям не только года, но и улучшают само качество жизни, наполняют ее радостью и бодростью духа.

*Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что счастье, как и радость, есть лишь спутник в стремлении человека к иным целям.*

*Таким образом, счастье составляет важную часть нашей жизни, но не является смыслом жизни. На счастье человека влияют многие факторы, но зависит оно в большей степени не от внешних обстоятельств, а от того, как мы строим свою жизнь.*



**БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!**