



# ПСИХОЛОГИЯ

№1  
2015

*Что такое  
счастье?*

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями... (народная мудрость)

## *Понятие счастья в психологии*



**Что такое счастье?** Счастье – это состояние наивысшей удовлетворенности условиями своего существования. Счастье неразрывно связано с чувствами и эмоциями, которые придают ему дополнительную окраску.

Человек может быть счастлив тогда, когда в жизни все, всегда и везде ладится. На вопрос «что такое счастье?» каждый человек отвечает по-разному. Почему так происходит? Потому что у каждого свои критерии «счастливого» состояния.

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.

Счастье так трудно обрести и сохранить потому, что оно требует наличия в человеке высоких качеств, и особенно чистоты, так как только тот, кто чист, – неизменен.

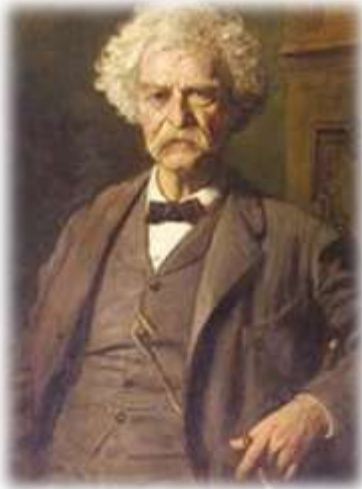
**Быть счастливым** (сильно или долго) - это умение, которым можно овладеть. Как любое умение, счастье предполагает способности (бывает и талант быть счастливым), отработку умения, формирование навыка ("Я уже увереннее в счастье") и переход навыка в привычку.

Пока нет наработанного навыка, счастье как переживание радости случайно, неустойчиво и ситуативно. В неудачном варианте может выработаться умение, навык и привычка быть несчастным. В удачном варианте счастье, как способ существования, становится привычкой. «Счастье - не трудная цель, а естественный способ передвижения».

Если вы не умеете быть долго и сильно счастливыми, вам не имеет серьезного смысла ставить трудные цели, обещающие ваше недолгое счастье. Учитесь быть не только успешными, но и умеющими быть счастливыми!

Счастье пока остаётся непознанным для нас феноменом, что позволяет высказыванию французского лексикографа П.Бауста: «Многочисленные определения счастья лишь доказывают, что оно нам не знакомо» оставаться актуальным по сей день. Феномен счастья и требует дальнейшего изучения, сопоставления различных взглядов, в том числе и отечественными психологами.





## **9 основных советов от Марка Твена о том, как организовать себе счастливую жизнь**

**«Один раз в жизни счастье стучит в дверь каждого,  
но часто этот каждый сидит в соседнем кабаке и не  
слышит стука»**

Вы наверняка знакомы с Марком Твеном благодаря его всемирно известным книгам, таким как «Приключения Гекельберри Финна» и «Приключения Тома Сойера». Кроме того, что он был писателем, он был юмористом, сатириком и преподавателем.

Высказывания Марка Твена часто цитируются. Очень часто это забавные высказывания. Вот несколько советов от Марка Твена.

### **1. Живите в ладу с собой.**

«Человек не может быть доволен жизнью, если он недоволен собой».

Если вы недовольны собой, своим поведением и действиями, то, скорее всего, почти всё время вы будете страдать от чувства общего дискомфорта. С другой стороны, если вы довольны собой, вы будете спокойны и у вас будет внутренняя свобода для того, чтобы делать то, что вы действительно хотите делать. Вы должны дать себе одобрение разрешить себе быть тем, кем вы на самом деле хотите быть. Не ищите одобрения у других людей. Ищите одобрения у самого себя.

### **2. Возможно, вы сами себя мысленно ограничиваете.**

То, чем мы себя ограничиваем, в большинстве случаев существует только у нас в мозгу. Например, мы можем думать, что окружающих нас людей раздражает, что рост у нас не такой, как надо, или что у нас неподходящий возраст или что у нас мало волос на голове. Но это существует только тогда, когда вы считаете, что оно существует. Потому что, в таком случае, вы начинаете чувствовать себя неловко и волноваться о том, что подумают о вас люди.

### **3. Расслабьтесь и развлекайтесь.**

«Юмор – это величайший дар, данный человечеству».

Юмор и смех – это поразительные орудия. Они могут обратить любую серьёзную ситуацию во что-то, над чем можно посмеяться. Они всегда и везде могут улучшить настроение.

### **4. Откиньте гнев.**

«Гнев – это кислота, которая больше вредит сосуду, в котором она храниться, чем тем, на кого она выливается».

### **5. Не считайте, что вам все всё должны.**

«Не провозглашайте всем вокруг о том, что мир перед вами в долгу. Мир вам ничего не должен. Он был и до вас».

### **6. Если вы делаете что-то по-своему, будьте готовы, что вас не поймут.**

«Человек, у которого есть новые идеи, будет считаться чудаком, до тех пор, пока его идеи не будут иметь успех».

### **7. Расставляйте акценты так, как вам того хочется.**

То, на что вы обращаете первостепенное внимание, во многом определяет то, что будет происходить. Вы можете погрязнуть на своих проблемах и создать самому себе образ страдальца и жертвы. Или вы можете сделать акцент на чём-то положительном, что вы извлекли из той или иной ситуации или полностью сконцентрироваться на чём-либо ещё.

### **8. Не слишком думайте над тем, как почувствовать себя хорошо.**

«Лучший способ воспрянуть духом самому – это попытаться приободрить кого-то ещё».

### **9. Делайте то, что вам хочется делать.**

«Лет через 20 вы больше будете жалеть о том, что вы не сделали, чем о том, что сделали. Поэтому поднимайте якоря и уплывайте из тихой гавани. Ловите попутный ветер в свои паруса. Пользуйтесь. Мечтайте. Делайте открытия».

## Анкета счастья. На каком уровне счастья Вы?

Данный метод был разработан Люк Теллеген, профессором психологии университета Миннесоты, чтобы помочь исследователям определить уровень счастья.

Оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:

1. Неправда
2. Практически нет
3. Незначительно
4. В основном это так
5. Точно

1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.

1 2 3 4 5

2. Я живу настоящим моментом.

1 2 3 4 5

3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.

1 2 3 4 5

4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.

1 2 3 4 5

5. Жизнь для меня - это необыкновенное приключение.

1 2 3 4 5

6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.

1 2 3 4 5

7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.

1 2 3 4 5

8. Я часто смеюсь и радуюсь.

1 2 3 4 5

9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.

1 2 3 4 5

10. Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы.

1 2 3 4 5

11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.

1 2 3 4 5

12. Я себя люблю.

1 2 3 4 5

13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее.

1 2 3 4 5

14. Я меняю в жизни то, что можно изменить и принимаю то, что изменить нельзя.

1 2 3 4 5

15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.

1 2 3 4 5

16. Я не осуждаю других и не жалуюсь.

1 2 3 4 5

17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь.

1 2 3 4 5

18. Я ощущаю благодарность.

1 2 3 4 5

19. Я чувствую связь с чем-то большим.

1 2 3 4 5

20. Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня.

1 2 3 4 5

### Подсчет баллов:

Если вы набрали **80-100 баллов**, вы в значительной степени ощущаете "счастье без причины".

Если вы набрали **60-79 баллов**, то у вас хорошие показатели "счастья без причины".

Если вы набрали **40-59 баллов**, то в вашей жизни есть проблески "счастья без причины".

Если вы набрали **меньше 40 баллов**, то у вас очень небольшой опыт "счастья без причины".



Каким бы ни был ваш результат, вы всегда можете двигаться в сторону "счастья без причины". Неважно, с какого момента вы начнете, главное, что вы начнете. Когда будете на практике осваивать жизненные принципы и правила семи этапов (семи ступеней) достижения счастья, а так же привьете себе "счастливые привычки", вернитесь к анкете и заполните ее снова. Постоянный подсчет баллов поможет вам составить график вашего прогресса.



**А на какой ступени находитесь вы?**

## Афоризмы о счастье

Каждый находит собственное определение счастья и дороги к нему. Но на этом пути ценной подсказкой могут стать мудрые мысли великих людей и народные житейские советы, емкие цитаты из размышлений знаменитых творцов и замечательные парадоксы, порожденные гениальными мыслителями. Афоризмы о счастье - это еще один шаг к познанию важнейших секретов нашего существования.

- *Если бы строили дом счастья, самую большую комнату пришлось бы отвести под зал ожидания. /Ж. Ренар/*
- *Исключительное счастье человека – быть при своём постоянном любимом деле. /В.И. Немирович-Данченко/*
- *Надежда на счастье, пусть даже обманчивая, никогда не причиняет человеку зла, потому что она облегчает жизнь. /Лопе де Вега/*
- *Одно из самых удивительных заблуждений - заблуждение в том, что счастье человека в том, чтобы ничего не делать. /Л.Н. Толстой/*
- *Часто случается, что человек считает счастье далеким от себя, а оно неслышными шагами уже пришло к нему. /Д.Боккаччо/*
- *Счастье, как здоровье: когда оно налицо, его не замечаешь. /М.А. Булгаков/*
- *Когда мы счастливы, мы всегда добры; но когда мы добры, мы не всегда счастливы. /О. Уайльд/*



Редактор:

Алехина А.С., педагог-психолог

Ответственный секретарь:

Абозина Г.А., зам. директора по ВР

Адрес колледжа: 347250 Ростовская обл.

г. Константиновск, ул. Калинина 93

Тел. 8(86393)2-39-56. Факс: 8(86393)2-29-22