

*Алексей Рефтенко*

# *Как стать счастливым*

*Практическое  
руководство*

Алексей Рефтенко

**Как стать счастливым.  
Практическое руководство**

«Издательские решения»

2015

**Рефтенко А.**

Как стать счастливым. Практическое руководство / А. Рефтенко —  
«Издательские решения», 2015

ISBN 978-5-457-76964-9

Счастье – это не частный, кратковременный или редкий случай в жизни человека, счастье – это не судьба, везение или удача, счастье – это универсальное, присущее каждому человеку состояние. И это состояние можно создать, причем не искусственно при помощи наркотиков или алкоголя, а при помощи работы над собой.

ISBN 978-5-457-76964-9

© Рефтенко А., 2015  
© Издательские решения, 2015

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 6  |
| Плюсы счастья                     | 7  |
| Определение счастья               | 10 |
| Структура счастья                 | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Как стать счастливым Практическое руководство Алексей Рефтенко**

© Алексей Рефтенко, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

## Введение

Здравствуй, уважаемый читатель!

Книга написана с минимальным количеством психологических терминов. Простой язык написания делает ее легкой к прочтению для людей не специалистов в области психологии.

В обществе считается, что нельзя искать счастье намеренно: оно должно прийти само, как «побочный продукт» других поступков. Тем не менее, его пытаются обрести страдающие депрессией, его желают своим пациентам и сотрудники клиник для психически больных. Нормальные, не страдающие психическими нарушениями люди тоже находятся в постоянных поисках счастья, но, не зная истинных его источников, прилагаемые ими усилия оказываются не слишком эффективными.

Поэтому мы решили помочь людям в их поисках счастья. Проанализировав исследования, теории и опыт психологов и социологов со всего мира, а также проведя собственные исследования, мы пришли к некой стандартной модели счастья, которая подходит практически всем психически здоровым людям. Также мы обратили внимание на представления о счастье выдающихся философов прошлого и настоящего.

Эта книга создана непосредственно для широкого круга читателей и направлена в первую очередь на понимание феномена счастья и того как его обрести. Именно поэтому книга максимально сжата и конкретна. Что не отнимет лишнего времени у читателя, а позволит уже после прочтения первых глав приступить к построению собственного счастья.

Счастье – это не частный, кратковременный или редкий случай в жизни человека, счастье – это не судьба, везение или удача, счастье – это универсальное, присущее каждому человеку состояние. И это состояние можно создать, причем не искусственно (при помощи алкоголя или наркотических средств), а при помощи несложной работы над собой.

Логика проста. Начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо постепенно исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить факторы ведущие к счастью.

Многие аспекты мы будем рассматривать только в контексте счастья, так как книга посвящена именно этой теме. Нам бы хотелось дать знания и советы по каждому вопросу, но это не входит в заданный формат книги. Но не стоит расстраиваться, местами мы будем указывать источники, где можно изучить этот вопрос самостоятельно. На многие темы написаны замечательные книги, существуют хорошие сайты и другие источники информации.

## Плюсы счастья

Несомненно, счастье влияет практически на все сферы жизни человека, оно меняет восприятие, мироощущение, отношение к другим людям.

О плюсах счастья и минусах несчастья лично для вас, вы можете узнать, ответив на два немного трудных, но очень интересных вопроса:

1. Что случится если Вы станете счастливым?
2. Что случится если Вы не станете счастливым?

Если не ответили, тогда вот несколько научно доказанных психологами фактов:

### Общение

Счастье дает человеку позитивные эмоции, что делает его общение с окружающими более приятным, доставляющим больше удовольствия и радости, раскрепощающим. Общение между счастливыми людьми становится более открытым, дружелюбным, сердечным, что в результате приводит к обоюдной симпатии. Легче возникает сочувствие и проявляется великодушие. Испытывающие счастье лучше ладят со своими детьми. Выше вероятность вступления в брак.

### Общество

Ощущение счастья сказывается на социальном поведении следующим образом: когда у человека в жизни происходит много радостных событий, он становится более направленным на общество, что, в свою очередь, делает его ещё счастливее.

Счастливые люди больше интересуются окружающими, их больше волнуют социальные проблемы и меньше тревожат личные неурядицы или собственный внутренний мир. Избирательная активность тех, кто счастлив, весьма высока, они не участвуют в яростных выражениях протеста, но общественные организации пользуются среди них большой популярностью.

Счастливые люди наиболее альтруистичны, т. е. стремятся помогать другим людям, что доставляет им удовольствие. Начинают проявлять особую общественную активность, стремятся завязать новые знакомства, хотят быть полезными другим.

### Работа

Счастливые люди работают активнее и эффективнее. В сфере делового общения, им удастся провести переговоры таким образом, что обе стороны получают максимальную выгоду, а это результат более гибкого поведения, лучшего понимания ситуации и более эффективного решения проблем.

### Личность

Счастье влияет на представление индивида о самом себе: люди, пребывая в позитивном эмоциональном состоянии, воспринимают себя позитивнее – особенно те аспекты своей личности, которые менее устойчивы или в которых они не слишком уверены. Они проявляют больше способностей и желания узнавать о себе негативную информацию, они способны конструктивно воспринимать критику.

### Настроение, мышление

Отличное настроение наделяет человека целым рядом позитивных свойств: оно позволяет смотреть на вещи с оптимизмом, погружаться в приятные воспоминания и вообще

иметь более жизнерадостное мировоззрение. Оно же влияет на чувство юмора – счастливые люди чаще и удачнее шутят. Счастливые люди способны позитивнее смотреть на неблагоприятные события (как на действительные, так и на гипотетические).

Главный эффект воздействия на мышление заключается в увеличении скорости мыслительных операций, мышление становится более творческим мышление.

### **Здоровье**

Счастье непосредственно влияет на состояние здоровья. Данная взаимосвязь сильнее проявляется у женщин и у пожилых людей. Стоит отметить, что отрицательные эмоции имеют более сильную взаимосвязь с плохим здоровьем. Поэтому вдвойне выгоднее быть счастливым: здоровье не ухудшается от плохих эмоций, а от хороших увеличивается. Хорошее настроение активирует иммунную систему, а отрицательные эмоции, наоборот, ее угнетают.

Счастливые люди живут в среднем на 2 года дольше.

**Не правда ли звучит заманчиво? А теперь посмотрим что ожидает несчастных людей:**

**Несчастный человек никого не может сделать по истине счастливым, ни своего супруга, ни своих родителей, ни своих детей.**

Давайте же оценим на сколько вы счастливы в данный момент. Для этого предлагаем вам пройти небольшой Оксфордский опросник. Вам нужно высказать свое отношение к следующим утверждениям, давая оценку от 1 (абсолютно не согласен) до 5 (полностью согласен).

1. Я невообразимо счастлив
2. Мне кажется, будущее полно надежд и перспектив
3. Я полностью удовлетворен всем в своей жизни
4. Думаю, я полностью контролирую все аспекты в своей жизни
5. Я ощущаю, что жизнь переполнена дарами
6. Я испытываю восторг от своей жизни
7. Я всегда оказываю влияние на жизнь в нужном мне направлении
8. Я обожаю жизнь
9. Меня чрезвычайно интересуют другие люди
10. Я легко принимаю любые решения
11. Я способен взяться за любое дело
12. Я всегда просыпаюсь отдохнувшим
13. Весь мир видится мне прекрасным
14. Думаю, мне свойственна живость ума
15. Я чувствую себя абсолютно здоровым
16. Я люблю людей
17. Все произошедшее со мной в прошлом кажется мне счастливым
18. Я все время нахожусь в приподнятом настроении
19. Я получаю все, чего желал когда-либо
20. Мне удается успеть все, что я хочу сделать
21. Мне всегда весело, когда я окружен людьми
22. Я всегда подбадриваю окружающих

23. Моя жизнь полна смысла

24. Я всегда ощущаю причастность ко всему происходящему вокруг

25. По-моему, мир – это прекрасное место

Сложите все баллы от 1 до 5, которые Вы себе поставили по каждому утверждению (например, у Вас получилось 75 баллов). Теперь разделите полученную сумму на 125 ( $75:125=0,6$ ). Далее полученное число нужно умножить на 100 ( $0,6 \times 100=60$ ). Полученное число и есть результат, который в процентном соотношении и означает, насколько вы счастливы (в нашем примере это 60%).

Людей с результатом выше 75%, можно назвать вполне счастливыми в данный момент времени. Если же ваш результат меньше, предлагаем ознакомиться с тем, что же такое счастье и как его обрести.

*Если в данный момент у Вас депрессия, и вы явно это чувствуете, то ежедневно в течение месяца записывайте, какие радостные события с Вами сегодня случились, и какое у вас сегодня было настроение. Одновременное применение этого метода и чтение книги, многократно ускорит выход из депрессии.*

## Определение счастья

**Эта глава является основной в книге. Осознание и принятие этих знаний, закладывает основы в обретение счастья.**

Так что такое счастье? Опросы на эту тему, показывают, что под счастьем люди подразумевают либо состояние, когда человек испытывает радость или другие позитивные эмоции, либо удовлетворенность жизнью.

Мы выявили что **счастье** – это психическое состояние человека, которое включает в себя 3 основных психологических фактора:

- **удовлетворенность жизнью**
- **положительные эмоции**
- **отсутствие отрицательных эмоций**

Подробно структуру счастья мы раскроем в следующей главе. Сейчас нам важно понять сам феномен счастья. И так получается, что счастье – это, прежде всего, психическое состояние.

Психическое состояние – это целостный набор психологического и физиологического состояния человека в определенный момент времени, составляющего единый психологический комплекс. Другими словами это набор из эмоций, переживаний, смыслов, потребностей, ценностей и здоровья человека в данный момент времени.

Таким образом, **счастье это результат удачно сложенного психического состояния.**

Из физиологии известно, что частые и продолжительные психические состояния, влияют на протекание психических процессов. Приобретая устойчивость, эти процессы включаются в структуру личности, в качестве ее специфического свойства.

Это означает что человек, часто испытывающий состояние счастья или максимально близкое к нему, будет постепенно трансформироваться, и такое состояние станет для него обычным и постоянным.

Отрицательным примером такого явления может служить депрессия, которая иногда не проходит годами. Наше же задача сделать ваше счастье хроническим, а точнее постоянным.

Счастье становится уникальным состоянием человека. Если любое психическое состояние со временем проходит, то счастье порой угасает, но не до конца, оно все равно остается пылать огнем свечи на фоне другого состояния. Будь то гнев или печаль. То есть, если в Вашей жизни что-то пошло не так, в минуты печали или грусти Вы все равно будете чувствовать частицу счастья и она не даст Вам впасть в депрессию и будет поддерживать в трудной жизненной ситуации.

Так как человек не может вечно радоваться и быть в хорошем настроении, он устает и истощается от эмоций, и на смену им приходят противоположные эмоции. Но как не парадоксально, ощущение счастье в нем остается порой и в такие моменты.

**Счастье это спокойно-радостное, удовлетворенное состояние человека, которому не мешают беспокойства и тревоги.**

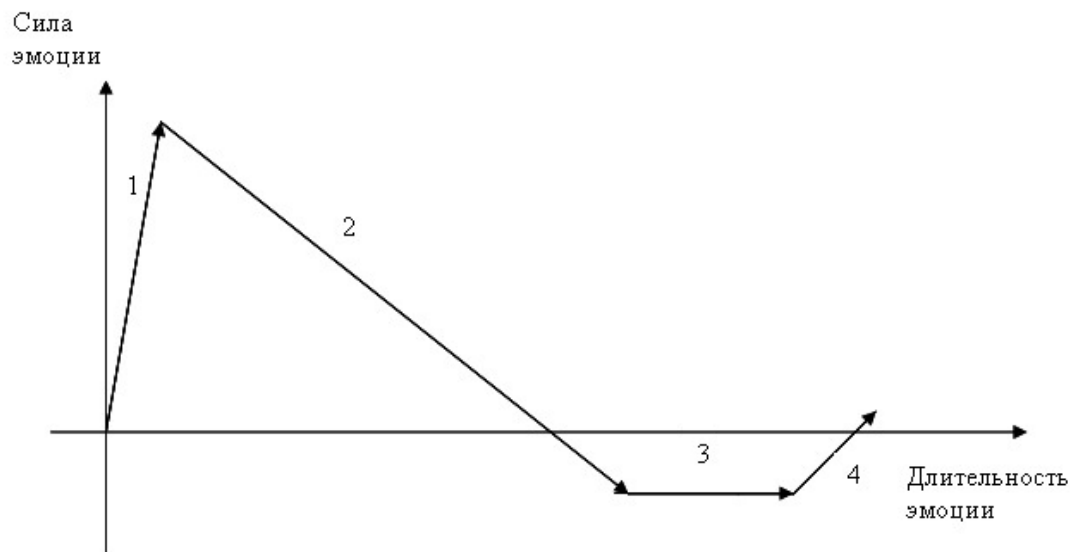
Однако, в массовой культуре, под счастьем часто подразумевают состояние эйфории, когда эмоции бьют через край. Но это не то постоянное счастье, которое отличает поистине счастливых людей, это лишь сильная радость, которая проявляется в виде эмоции. Эмоции это проявление субъективного переживания человека, т. е. это отношение к чему-либо с эмоциональной стороны. Особенность эмоций в том, что они имеют динамику и быстро кончаются, тогда когда состояние счастья, может идти месяцы и годы.

*Пример эмоции.*

Вы узнаете о выигрыше в лотерею, что происходит с вами:

1. Вы чувствуете эмоциональный подъем вплоть до такой степени, что не можете усидеть на месте, длительность от пары минут до нескольких часов.
2. Эмоции спадают, наступает повышенная радость, длительность пара дней.
3. Радость угасает, чувствуется упадок сил. Это связано с эмоциональным истощением нервной системы, это физиологически обусловленный процесс.
4. Происходит восстановление к норме.

На графике это можно представить следующим образом:



#### Динамика «жизни» эмоции

Подводя итог первой главы, можно сказать что счастье достигается преобладанием позитивных эмоциональных состояний (которые впоследствии становятся обычными и постоянными в жизни человека) и удовлетворенностью своей жизнью, а также отсутствием постоянных негативных эмоций, к которым главным образом относится тревога.

Как этого достичь, мы рассмотрим в следующих главах.

## Структура счастья

*Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили  
быть счастливыми.  
Авраам Линкольн*

Как мы уже указали выше, счастье состоит из 3 главных компонентов:

**# удовлетворенность жизнью**

**# положительные эмоции**

**# отсутствие отрицательных эмоций**

Рассмотрим каждый компонент в отдельности.

**Удовлетворенность жизнью** – это Ваша субъективная оценка насколько все хорошо в Вашей жизни. В нее включаются такие показатели как:

- Безопасность;
- Удовлетворение физиологических потребностей (пища, сон, физический отдых, половое влечение);
- Достаточное материальное благополучие или достойный уровень жизни (комфортное жилище, качественная еда, одежда, возможность получение медицинских услуг);
- Работа, наличие удовлетворяющего социального статуса (подходящая профессия, уважение в обществе);
- Здоровье.

**Наличие положительных эмоций:**

- Осмысленность жизни, достижение целей;
- Положительные социальные отношения. В первую очередь это гармоничные отношения с членами семьи, взаимная любовь и уважение, наличие друзей;
- Интересный досуг, хобби;
- Самореализация (занятие любимым делом, раскрытие своих способностей, осуществление желаний, самовыражение, познание).

**Отсутствие отрицательных эмоций:**

- # Исключение из жизни постоянных тревог, страхов, неудач;**
  - Предсказуемость событий, нет опасений за будущее (возможность наступления кризиса или войны, не грозит ли увольнение и т. п.);
  - Отсутствие негативного мышления;
  - Уверенность в себе, адекватная самооценка;
  - Внутренняя гармония и свобода.

Это основные и самые важные параметры в жизни человека. Отсутствие какого-либо параметра, не лишит Вас счастья в полной мере, но, возможно, даст толчок, который приведет к его утрате. Например: плохие отношения в семье приведут к плохому самочувствию, что впоследствии скажется на работе и т. д.. При потере смысла жизни, пошатнется внутренняя гармония, вследствие чего снизится самооценка и т. д.

Поэтому важно сохранять баланс этих параметров и не допускать утраты ни одного из них. Тогда счастье будет длиться постоянно.

Игнорирование какого-либо параметра может привести в будущем к патологическому желанию его обретения или к затяжной депрессии. Например: человек всю жизнь ценил только материальный достаток, стремился к нему, и к годам 40 он однажды понимает, что большая часть жизни его прошла, но он не имеет ни семьи, ни ответа на вопрос для чего он жил. В этот момент он впадает в депрессию или начинает активно пытаться построить семью, обрести смысл в жизни, забывая про работу, снова игнорируя один из параметров.

*Примечание: часто такие моменты приходятся на возрастные кризисы в жизни человека.*

Когда одна часть параметров не требует пояснения, другая их часть требует обязательного раскрытия. Этому будут посвященные следующие главы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.