

Хотите быть счастливым человеком? Так будьте им!

Во все времена люди пытались дать определение понятию «**счастье**». Но это не так просто, как кажется, потому что у каждого человека счастье – свое. Оно зависит и от возраста, и от уровня сознания, и от эпохи, в которой он живет. Но все-таки в толковом словаре можно прочитать, что «счастье – это состояние полного удовольствия жизнью, ощущение глубокого удовлетворения и безграничной радости...» А от чего эта радость и удовольствие появляются, это уже совсем другое дело.

Ученые сразу 15 стран решили провести социологическое исследование относительно количества счастливых и несчастливых людей на Земле. И оказалось, что соотношение несчастливых и полностью счастливых отвечает пропорциям знаменитого «золотого сечения», «божественной пропорции», «мерилу гармонии». **Золотая пропорция** равняется числовому значению

1.6180339887

и выражается соотносительностью составных частей и гармоничностью многих природных объектов.

Поэтому исследователи человеческого счастья пришли к выводу, что соотношение между несчастливыми и счастливыми людьми величина не случайная, а подчиняется общей структуре закономерностей, свойственной всем природным объектам.

Но статистика статистикой, а все в наших руках. И если вы хотите быть счастливым человеком (а кто же не хочет?), так будьте им. А для этого нужно совсем немного.

Вести активный образ жизни – посильный физический труд и занятия спортом. Ученым пока еще не совсем ясно, почему любая физическая активность приносит здоровому человеку настоящее удовольствие. Это прекрасное чувство академик Павлов называл «мышечной радостью». Существует мнение, что во время посильных физических нагрузок (любой вид спорта, танцы или физическая работа) мозг производит своеобразный наркотик, который и приводит к эйфории.

Получать удовлетворение от своей работы и профессии. Не бойтесь окунуться с головой в свое любимое дело. И если вам очень нравится ваша профессия, работайте

как можно больше (но в разумных пределах, трудоголизм – болезнь). Если же нет – смените ее. Это принесет пользу всем – и вам лично, и обществу. Нельзя превращать трудовой процесс в пытку, ведь на работе мы проводим значительную часть своей жизни.

Любить близких своих. Начните проводить с родными как можно больше времени и будете чаще чувствовать себя счастливым человеком.

Помогать людям. Помогая другим, вы одновременно снимаете с себя психические и физические стрессы. Вследствие этого повышается удовлетворенность своей жизнью. Счастье, подаренное другим людям, делает нас счастливее, чем счастье, нами получаемое.

Стараться быть счастливым. Понаблюдайте за собой, выясните, что вас больше всего радует, что способствует улучшению вашего настроения. Определив, всегда стремитесь к этому.

Никогда не впадать в отчаяние, даже если временами чувствуете себя глубоко несчастным. И если сегодня вы счастливы, то неминуемо вскоре придет плохое настроение – таков закон психологического маятника. Причем те, у кого биомаятник особенно сильно отклоняется в сторону со знаком «плюс», должны смириться, что существенным будет и «отрицательное» отклонение. Дорога к счастью лежит через постоянное преодоление преград – такова жизнь.

Внести в жизнь элемент новизны. Привязанность к одному месту работы, стойкие привычки, один круг общения и проведение отпуска каждый раз в одном и том же месте – все это конечно хорошо, но человеку как воздух нужна новизна, а еще лучше возможность совершать спонтанные поступки. Начните с самого простого, например, попробуйте иногда ездить на работу другим видом транспорта или необычным маршрутом, или возьмите отпуск в зимнее время года, или...

Поэтому переводим взгляд на... Все в наших руках. И даже счастье!

Хотите быть счастливым человеком

Автор: admin

16.08.2011 18:24 - Обновлено 01.11.2014 08:05

Автор - **Андрей Макаров**

[Источник](#)