

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Радуга» муниципального района
Бирский район Республики Башкортостан

Профилактическая беседа «Как счастье зависит от здоровья»



г. Бирск

Все знают, что такое счастье, но мало кто может объяснить в чем счастье человека. Ведь, находясь постоянно в состоянии в погоне за счастьем, человек упускает большие возможности здесь и сейчас. Давайте разберемся от чего зависит счастье человека?

*«Счастье — плохая тема для писателей. Оно слишком довольно собой...
Оно не требует комментария»*

Р. Вальзер

Что такое счастье и от чего оно зависит

Счастье – это не деньги, не должность, и даже провальные отношения с любимым человеком. Тот, кто называет богатого или успешного человека счастливым, делает огромную ошибку. Ведь определить, счастлив человек или нет, может исключительно он сам.

Чтобы быть счастливым, необходимо добиться собственной удовлетворенности своей жизнью, положительной оценки условий своего бытия. Это – такое состояние, при котором человек чувствует полноту, осмысленность своей жизни, осознает свое предназначение и успешно его осуществляет.

Другими словами, если человек доволен тем, как он живет, он может назвать себя счастливым. И делает его таким не богатство или достижения, а только отношение к себе и окружающему миру. История знает множество примеров, когда люди, добившиеся небывалых высот, считали себя глубоко несчастными. И наоборот, счастливым может быть бездомный, которого вполне устраивает его быт и его жизнь.

От чего зависит счастье человека – предмет множества психологических исследований и трудов. Сказать однозначно, что ведущим психотерапевтам удалось раскрыть секрет счастья и дать универсальный рецепт всем людям, как стать довольными своей жизнью, было бы преждевременным и необъективным.

Многие опросы, наблюдения, основаны на работе с определенным контингентом людей, которые имеют свое, субъективное мнение о счастье. Для одних это – беспечная и беззаботная жизнь, другие видят счастье в том, чтобы быть полезным и нужным своим близким, третьи считают, что счастливые – это те, кто испытывает триумф побед, и кого носят на руках многочисленные почитатели.

Можно попытаться проанализировать некоторые направления деятельности и условия состояния человека, которые сильнее всего влияют на его счастье. Не следует при этом забывать, что люди могут считать себя счастливыми лишь при удачном сочетании описанных нами факторов.

Каждый из них сам по себе счастья не принесет:

- счастье как отсутствие переживаний и страданий;
- счастье как положительная оценка успехов в работе над собой;
- счастье как борьба с деструктивными мыслями;
- счастье как удавшаяся личная жизнь;
- счастье и хорошее здоровье.
-

Ваше счастье зависит от ваших успехов в работе над собой



Каждый человек, который решил добиться своих целей, составляет комплексную программу работы над собой. Она выглядит как список целей, методов их достижения, и как оценка промежуточных результатов. От чего зависит счастье человека в этом случае – это от радости от достигнутых целей, и от выполненных задач.

Самое главное, что оно не зависит от того, в каких сферах человек получает желаемые результаты, а вместе с ними – и положительные эмоции. На это состояние мнение посторонних людей влиять не может, если человек счастлив, то оно его просто не интересует.

Если кто-либо решил поставить перед собой конкретную цель, ему стоит на листе бумаги написать:

- задачу;
- способ ее реализации;
- полученный результат;
- итоги и выводы.

Приведем пример. Один человек делает следующую запись: «Освоить новую компьютерную программу, и с ее помощью составить необычный дизайн интерьера» – «Пройти специализированные курсы, заниматься самостоятельно по часу в день» – «Удалось составить проект, который вызвал похвалу руководителя, и мне выплатили хорошее вознаграждение» – «Я добился своей цели! Я счастлив!»

Вот задача другого человека: «Я хочу научиться лаять по-собачьи» – «Буду по часу в день изображать собаку перед зеркалом, и имитировать ее лай» – «У меня отлично получилось, и теперь я могу в компании развеселить и разыграть своих друзей» – «Я счастлив, друзьям было так весело, что теперь я решил еще научиться мяукать!»

Главное в этих примерах – то, что оба человека стали счастливыми, хотя их задачи, цели и итоги их реализации существенно отличались по практическим итогам. В этом и состоит ответ на вопрос, от чего зависит счастье человека.

Счастье – это постоянная борьба с разрушительными мыслями

Счастье зависит, прежде всего, от самоощущения человека. Но о каком положительном состоянии можно говорить, если он живет словно в плену у деструктивных мыслей, которые разрушают его изнутри, и не дают даже попытки изменить свое настроение?

В жизни каждого человека бывают такие периоды, когда он начинает задумываться о том, для чего он живет, почему он не может добиться каких-либо результатов. Он приходит к выводу, что, наверное, у него такая судьба, и изменить что-либо – не в его силах. На вопрос, от чего зависит счастье человека, правильного ответа он и не найдет.

Казалось бы, ничего страшного в этом нет, это всего лишь мысли, и не более. Но тут подводный камень и спрятан, ведь у такого человека пропадает желание что-либо менять, начинать новую жизнь, другими словами, исправлять ситуацию. Пустив все на самотек, он никогда не сможет назвать себя счастливым.

Вышло так, что он повелся на поводу у своих же вредных мыслей, и стал безразличным к самому себе и своей судьбе. Объяснить ему, от чего зависит счастье человека, будет задачей не из легких.

Чтобы быть счастливым, нужно научиться управлять своими мыслями. Об этом написано много интересных и полезных статей, и здесь самым главным является наличие желания начать этот процесс, причем как можно раньше.

Одним из таких способов управления мыслями является самовнушение. Повторяйте про себя простую фразу: «Я заслуживаю счастья, и все у меня очень хорошо!». Ни в коем случае нельзя допускать мыслей о том, что у вас ничего не получится, или, тем более, что вы – неудачник. В таких случаях больше вреда принесут даже не сами мысли, а их последствия. К каждому начинанию вы станете подходить с уверенностью в неудаче, и неудивительно, что и закончатся они безуспешно, и вы так и не поймете, от чего зависит счастье человека.

Очень полезно провести занятия по медитации. Приступить к ним не так просто, но и особенно сложного в них тоже ничего нет. Вы научитесь владеть своими мыслями, сможете изменить свое сознание, и у вас появится совсем другое отношение к своей жизни. Вы осознаете, что многое в ней не заслуживает такого пристального внимания, которое вы этому уделяли ранее, и поймете, от чего зависит счастье человека.

Что такое счастье ребенка и отчего оно зависит

Дети не могут самостоятельно принимать решения, они живут под постоянным контролем своих родителей, и под их влиянием воспринимают окружающий мир. От них зависит в первую очередь, будет их ребенок счастлив, или станет чувствовать себя ущемленным, неуверенным в себе, закомплексованным.

В детском возрасте каждое слово, услышанное от взрослых, воспринимается всерьез, и запоминается на всю жизнь. Некоторые родители допускают грубейшую ошибку, внушая своим детям, что они в своей жизни должны доказать, что они чего-либо стоят, иначе они останутся «никем» и «ничем». Такой подход опасен тем, что у ребенка сложится губительное мнение, что он является неспособным, слабым, настоящим «Никем». Более того, это убеждение может «задержаться» у него вплоть до зрелых лет. Как вы думаете, сможет ли он стать по-настоящему счастливым?

Если в семьях происходят скандалы, или выяснения отношений, то страдают от этого, в первую очередь, дети. Ребенок считает, что именно он является виновником происходящего, и у него начинает формироваться сначала комплекс вины, а затем и комплекс неполноценности. Дети воспринимают все ситуации не так, как взрослые, и поэтому их счастье зависит в первую очередь от отношения к ним их же родителей.

Если ребенку внушать, что он – способный, умный, что его любят, о нем заботятся, то и относиться к себе он будет с достаточным самоуважением, и стать ему счастливым уже во взрослой жизни вполне реально. Счастье ребенка – чувствовать себя нужным, любимым, желанным. Если бы все родители это понимали, человечество бы получало целые поколения счастливых людей.

Как счастье зависит от здоровья



Если рассуждать, от чего зависит счастье человека, стоит поговорить о том, как на него влияет состояние здоровья. Не зря на всех праздниках, юбилеях, днях рождения виновникам торжества принято желать «счастья и здоровья».

Больной человек, казалось бы, не может быть счастливым по определению. Безусловно, если его недуг сопряжен с постоянными чудовищными болями, говорить о счастье было бы лишним. Такие люди, скорее всего, несчастны, поскольку живут в непрекращающихся страданиях.

Если состояние здоровья человека не столь критично, то быть ему счастливым, или оставаться в унынии и состоянии отрешенности – дело его выбора. Многие люди, которые имели неизлечимые болезни, чувствовали себя по-настоящему счастливыми. Они радовались тому, что прожили свою жизнь, выполнив свое предназначение и добившись своих целей.

Помните, счастье не зависит от того, есть у вас какая-то болезнь, или нет. Оно зависит от того, как вы к ней относитесь. Если вы настроите себя на то, что вы должны прожить счастливыми до последнего вздоха, несмотря ни на что, любая болезнь будет для вас ничем. Вы станете получать радость от каждого прожитого дня.

Счастье зависит от нас самих, поэтому если у вас со здоровьем все в порядке, вам стоит вести правильный образ жизни, чтобы избежать проблем с ним в будущем. Безусловно, человек не может быть застрахован от всего, но вероятность заболеть при

рациональном питании, занятиях спортом, будет намного ниже. Вы будете жить с верой, что не заболеете, и именно она станет сопутствовать вашему счастью.

В чем счастье человека

«Люди всегда сваливают вину на силу обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств. В этом мире добивается успеха только тот, кто ищет нужных ему условий и, если не находит, создает их сам»

Бернард Шоу

От чего зависит счастье человека, который занимается саморазвитием? Оно будет напрямую зависеть не так от его успехов, как от их оценки самим человеком. Есть очень много таких людей, которые добились значительных достижений, но постоянно выглядят грустными и унылыми. Они недовольны результатами своей деятельности, им все время кажется, что для своего развития они еще недостаточно сделали. Весь фокус в том, что, даже добиваясь новых целей, они остаются все же несчастными.

Счастье не зависит от карьерного роста, а от того, насколько человек воспринимает свое продвижение вперед. Если его прогрессу на работе сопутствуют удачные отношения с любимыми людьми, ради которых он, собственно, и старается, он, безусловно, будет по-настоящему счастливым.

Пытаясь понять, от чего зависит счастье человека, многие люди делают акцент на жизненных обстоятельствах. Часто они произносят фразу: «повезло!». Они не могут, или не хотят понять, что везение и счастье – понятия, которые стоят рядом, но вовсе не являются синонимами.

Есть очень хорошие приемы привлечения удачи, и если вы попытаетесь применить их в своей жизни, то сможете заметить, насколько благосклонными к вам станут обстоятельства:

- научитесь положительно мыслить;
- представляйте себе даже маловероятные вещи, дав простор собственной фантазии;
- прекратите раздражаться, злиться, и уж тем более завидовать другим.

Вы поймете, что счастье зависит не от обстоятельств. Если уделять им слишком много внимания, вы будете их рабом, или жертвой. Убедите себя в том, что не вы зависите от обстоятельств, а, наоборот, они от вас.

Счастливый человек будет оставаться счастливым, что бы ни произошло. И под таких людей окружающие начнут подстраиваться сами, превращая тем самым все обстоятельства в благоприятные.

Он будет служить примером, заражать оптимизмом, к нему станут тянуться, к нему захотят прислушиваться. Не будет преувеличением сказать, что счастливые люди меняют весь этот мир к лучшему.

Подводя краткие итоги, следует отметить, что счастье – это состояние внутреннего мира каждого человека, которое нельзя отождествлять ни с богатством, ни с властью, ни с должностью. Оно зависит от нас самих, от нашего отношения к окружающему миру. Не зря говорят, что человек – хозяин своей судьбы, и кузнец своего счастья.