

Беседа «Счастье – это...»

«Если хочешь быть счастливым - будь им»

Козьма Прутков

Сегодня я хотела поговорить на тему счастья. Что такое счастье?

По-латыни счастье — «фортуна». В русском языке слово «счастье» имеет общеславянские корни — приставка съ- в значении «хороший» и часть — «доля», «удел». Первоначально слово «счастье» употреблялось в значении «хорошая доля», «совместное участие». В словаре русского языка С.И. Ожегова дается такое определение счастья: «Счастье — это чувство и состояние высшего удовлетворения». Семантика слова «счастье» отражает представление разных народов о нем: для одних это шанс, удача в жизни, для других — часть его жизни и участие в счастье другого человека.

Каждый человек имеет свой идеал счастья, который с возрастом может меняться, как, впрочем, и само ощущение счастья.

Что же такое счастье?

Э. Асадов

Одни говорят — это страсти,
Другие верят, что счастье
В окладе большом и власти,
Третьи считают, что счастье —
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживаний.
По мнению четвертых, это —
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.
Есть и такое мнение,
Что счастье — это горение,
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета.
А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки до Казбека —
В зависимости от человека.

Существует множество высказываний древних философов, ученых, писателей по поводу того, что такое счастье.

• Человек, который думает только о себе и ищет во всем свою выгоду, не может быть счастливым.

Хочешь жить для себя, живи для других.

Сенека

- Счастлив тот, кто считает себя счастливым.

Г. Филдинг

• Немножко философии, немножко здоровья и немножко хорошего расположения духа достаточно, чтобы сделать нас счастливыми. Большинство же ищет счастье подобно рассеянному человеку, ищущему свою шляпу, которая у него на голове или которую он держит в своих руках.

С. Шарп

- Здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

- Счастье — это состояние устойчивой радости.

Г. Лейбниц

- Поверь мне, счастье только там, где любят нас, где верят нам.

М.Ю. Лермонтов

- Величайшее в мире счастье — это уверенность в том, что нас любят.

Любят за то, что мы такие, какие мы есть.

В. Гюго

• Счастье — это настоящая любовь к людям и способность сделать ради этой любви хотя бы немного.

Б. Оконелл

• Один из самых верных способов достигнуть счастья — это сохранить уважение к самому себе, иметь возможность смотреть на свою жизнь без стыда и угрызений совести, не видя в прошлом ни дурного поступка, ни зла, ни обиды, причиненной другому человеку.

Ж. Кондорсе

- Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное.

Платон

• Счастье всегда кажется маленьким, когда ты держишь его в руках, но отпусти его - и сразу поймешь, насколько оно огромно и прекрасно.

М.Горький

• Величайшее в мире-счастье - это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.

Г.Гегель

Пословица

Каждый сам кузнец своего счастья.

Пословица

Не родись красивым, а родись счастливым.

на наше положение, есть у нас это богатство или его нет.

Истинное счастье оно действительно непреходяще — давать людям радость, давать то в чем они нуждаются. Относиться ко всем так, как хотелось, чтобы относились к нам и считать нужды людей, как к своим собственным нуждам. И тогда — это счастье становится истинным и оно непреходяще. Делать бескорыстно — это счастье, не зависящее ни от чего. Счастье — это то, что нельзя поколебать ничем.

Жизнь на мелочах строится, поэтому не надо желать чего-то огромного, нужно видеть счастье в малом, собирать его по чуть-чуть, из песчинки — море!

Студентка 4 курса, Сочи

Сложно объяснить, что же кроется под словом «счастье». Это нечто зыбкое, эфемерное, нестабильное и не вечное. Все люди стремятся быть счастливыми, но описать словами всю глубину этого ощущения просто невозможно. Понимание счастья для каждого человека является сугубо индивидуальным.

Счастье — это те мгновения жизни, когда все твои мечты, стремления и ожидания вдруг сбываются. Для голодного счастьем станет кусок хлеба, для замерзшего — тепло очага, для уставшего — мягкая постель.

Счастье часто проявляется в мелочах. Например, я живу в южном городе и чувствую себя по-детски счастливой, когда выпадает большое количество снега, и он искрится, играет на солнце и поскрипывает при ходьбе. Для тех, кто не видел моря, впервые побывать там — это счастье, а для кого-то счастьем становится покорение горной вершины.

Главный научный сотрудник НИИ общей патологии и патофизиологии Российской академии медицинских наук (РАМН), профессор Ренад Жданов.

- Каждый ген в геноме человека отвечает за счастье и если они правильно функционируют, то у него есть все исходные условия для счастья. Я считаю, что счастье в реализовавшемся человеке. Когда русский эмбриолог, бактериолог и иммунолог Илья Мечников писал этюды о природе человека, о природе оптимизма, то он считал, что первую часть жизни человек познает себя, а вторую половину жизни он посвящает людям. Сочетание работы на себя и на людей - это и есть счастье.

Александра Ткачева

А счастье.....оно в мелочах, В улыбке твоей и запахе кофе,
Нелепой, но теплой старенькой коффе,
И в фильмах просмотренных вскользь, заскучав.
А счастье... оно в бликах крыши,
Оно затаилось в уютной постели,
И в теплых объятьях, что душу мне греют,
И просто в словах: «ты нужна мне, малыш...»
А счастье, оно ведь в душе,
Его просто нужно увидеть, заметить,
Мы часто, взрослея, черствеем, а дети,
Они счастье видят во всем и везде...
А счастье... оно в мелочах
Оно не в глобальных деньгах и успехе,

*Оно в заливном, самом искреннем смехе,
Оно открывает дверь, лишь постучав...*

-Значит... Счастье - это когда ты радуешься всему тому, что тебя окружает, счастье - это когда ты делаешь любимое дело, и у тебя все получается, счастье - это когда есть рядом близкие люди.

Оно зависит от внутреннего мира человека. Можно просто съесть шоколадку и испытать «Счастье». Некоторые люди испытывают прилив «Счастья» от занятия спортом, другие от посещения театров. Люди становятся счастливыми от общения с близкими, с друзьями. Надо помнить, что гормоны счастья вызываются физической активностью и любовью, а не злобой и унынием. Счастье – это непрерывное творчество!

Можно ли научить человека быть счастливым? Думаю, что нельзя. А можно ли человеку научиться быть счастливым? Уверена, что можно. Для этого надо осознать важность того, что мы думаем. Чтобы научиться быть счастливым, надо выбрать правильное умонастроение, и тогда мы сможем решать все свои проблемы. Вот как выразил эту мысль великий римский правитель и философ Марк Аврелий: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней».

Наше состояние зависит от того, какие мысли (печальные, грустные, страх, жалость и т.д. или счастливые) посещают нас. У нас, конечно, могут быть проблемы, но, решая их, мы должны иметь положительное отношение к миру. Ведь настроение нашего ума оказывает огромное влияние на наше психическое и физическое здоровье.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО ТЕПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЧЛЕНАМИ СВОЕЙ СЕМЬИ И БЛИЗКИМИ ВАМ ЛЮДЬМИ
2. СЧАСТЬЕ - ЭТО УМЕНИЕ БЛАГОДАРИТЬ
3. СЧАСТЬЕ - ЭТО БЫТЬ ОПТИМИСТИЧНЫМ
4. СЧАСТЬЕ - ЭТО БЫТЬ УВЛЕЧЕННЫМ
5. СЧАСТЬЕ – ЭТО ДОБРОТА И МИЛОСЕРДИЕ
6. СЧАСТЬЕ - ЭТО МУДРОСТЬ
7. СЧАСТЬЕ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ
8. СЧАСТЬЕ - ЭТО ПРОГРЕССИВНОСТЬ

Если вы не читали сказку А. де Сент-Экзюпери «Маленький принц», то обязательно прочтите ее и постарайтесь запомнить простые уроки, которые дает вдумчивому читателю Маленький принц:

1. Цени хорошее и старайся сделать его еще лучшим.
2. Умей отдавать людям душу и чувствовать себя в ответе за тех, кого любишь.
3. Если ты «приручишь» и отдашь взамен свое, то вокруг тебя никогда не будет пустоты. И тогда ты найдешь счастье, и не за тридцать земель, а у себя дома.

• Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть счастливыми. Вот они:

- Делай добро!
- Люби и прощай людей!
- Относись к людям так, как бы хотел, чтобы они относились к тебе.
- Найди свой смысл в жизни.
- Бойся обидеть человека.
- Умей дарить людям радость.
- Будь вежлив, доброжелателен к людям.
- Вырабатывай в себе следующие качества: помогай людям, будь справедлив, не унижай, будь милосерден, дорожи честью семьи, школы.

Эти нравственные нормы стали нормами нашей жизни. Очень хочется, чтобы вы задумались над тем, счастливы ли вы и что нужно сделать для того, чтобы было хорошо и вам, и окружающим вас людям.

А напоследок притча о счастье

Притча о счастье.

Однажды шло Счастье по лесу и внезапно упало в яму, сидит Счастье в яме и плачет. Шёл мимо человек, Счастье услышало человека и кричит из ямы:

"Человек! Добрый! Вытащи меня отсюда."

«А что ты мне дашь за это?» - спрашивает человек

«А что ты хочешь?» - переспросило Счастье.

«Я хочу большой и красивый дом с видом на море, самый дорогой».

Счастье дало человеку дом, человек обрадовался, убежал к дому и забыл про Счастье.

Сидит Счастье в яме плачет ещё громче.

Мимо шёл второй человек, услышало Счастье человека и кричит ему:

"Человек! Добрый! Вытащи меня отсюда."

«А что ты мне дашь за это?» - спрашивает человек.

«А что ты хочешь?» - переспросило Счастье.

«Я хочу много красивых и дорогих машин, разнообразных марок».

Дало Счастье человеку то, что он попросил, обрадовался человек, забыл про Счастье и убежал.

Совсем потеряло надежду Счастье.

Вдруг слышит, идет третий человек, крикнуло ему Счастье:

"Человек! Добрый! Вытащи меня отсюда, пожалуйста".

Человек вытащил Счастье из ямы и пошёл дальше, обрадовалось Счастье, побежало за ним и спрашивает:

«Человек! А что ты хочешь за то, что помог мне?»

«Ничего мне надо» - ответил человек.

Так и побежало Счастье за человеком, не отставая от него никогда

Тест «Вы умеете быть счастливым?»

Инструкция. На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой вы задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли вы к выводу, что:
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо 0 очков
 - б) все было скорее хорошо, чем плохо 1 очко
 - в) все было отлично 2 очка
2. В конце дня вы обыкновенно:
 - а) недовольны собой 0 очков
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше 1 очко
 - в) думаете: «Все было отлично» 2 очка
3. Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:
 - а) «Могло бы быть и лучше!» 0 очков
 - б) «А что, совсем не плохо!» 1 очко
 - в) «Все прекрасно!» 2 очка
4. Если вы узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, то думаете:
 - а) «Ну, мне-то никогда не повезет!» 0 очков
 - б) «А, черт, почему же не я?» 1 очко
 - в) «Однажды так повезет и мне!» 2 очка
5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо трагическом происшествии, говорите себе:
 - а) «Вот так однажды будет и со мной!» 0 очков
 - б) «К счастью, эта беда меня миновала!» 1 очко
 - в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!» 2 очка
6. Когда вы пробуждаетесь утром, чаще всего:
 - а) ни о чем не хочется думать 0 очков
 - б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит 1 очко
 - в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы 2 очка
7. Думаете о ваших приятелях:
 - а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы!» 0 очков
 - б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они очень терпимы!» 1 очко
 - в) «Замечательные люди!» 2 очка
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
 - а) «Меня недооценивают» 0 очков
 - б) «Я не хуже остальных» 1 очко
 - в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!» 2 очка
9. Если ваш вес увеличился на 4—5 кг:
 - а) впадаете в панику
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного
 - в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями
10. Если случилась неприятность, вы:
 - а) клянете судьбу

б) знаете, что плохое настроение пройдет

в) стараетесь развлечься

Обработка результатов

Посчитайте общую сумму набранных баллов и сравните результат с интерпретацией.

17—20 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков. Наверное, вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8—12 очков. Счастье и несчастье для вас выражаются формулой: «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, стараетесь не пасовать перед трудностями, встречаете их стоически, опираетесь на друзей, не оставляете их в беде.

0—7 очков. Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».