

*Алексей Рефтенко*

# *Как стать счастливым*

*Практическое  
руководство*

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9529574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9529574)  
ISBN 978-5-4474-0798-8*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Плюсы счастья	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **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 некоей 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 фе-

номена 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 активизирует 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).

# 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.