



Скворец

№ 8 (апрель 2019)



- Когда снег растает, во что он превратится?
- Разумеется, в воду.
- А вот и нет! Он превратится в весну!

После скучной и серой зимы каждое проявление приближающегося тепла кажется чудом: первые особенно тёплые лучи солнца, первые особенно бегущие ручьи, первые особенно зеленые листочки. Природа постепенно отогревается и отходит от долгого сна, а вместе с нею становятся теплее, добрее и счастливее человеческие души... Друзья, давайте сегодня поговорим о счастье!?! ☺

Можно поговорить про простое счастье ... Про старую фотографию на стене, которая хранит память прошлого, про запах весеннего ветра, забравшегося в форточку, про кусочек апельсинового мармелада на столе и про солнечных зайчиков, пойманных на деревянной книжной полке. А еще про свою кошку, про старые кружевные салфетки на буфете, про лимонное печенье и про запах дома.

Хочется жить простой жизнью. Чтобы не думать о сложном, а больше чувствовать, понимать, проживать.

Счастье ведь, действительно, не о сложном, оно о простом. Да только забывается порою эта маленькая истина. И стоит лишь на миг остановиться, как жизнь представляется в совсем другом счастье. В счастье — жить сейчас. И пусть все будет по-простому. Пусть все будет теперь хрупкое, тонкое, тихое. Ведь в тишине легче услышать, как поёт душа.

Виктория Дорн, писательница



Что такое счастье и где его искать

Вопросы о том, что такое счастье и как стать счастливым, в разные периоды жизни возникали и возникают в сознании человека. С древних времен ответов на эти вопросы накопилось бесконечное множество. Психология определяет *счастье* и как сиюминутную эмоцию, и как продолжительное чувство, и как постоянное состояние, которое соответствует наибольшей внутренней *удовлетворенности условиям жизни*, ощущению ее полноты и осмысленности, сочетающееся с ощущением самореализации. Счастье это и ощущение самодостаточности, и конечная цель деятельности человека.

Несмотря на то, что ощущение счастья и способ его проявления одинаковы для всех людей, оно всегда *субъективно*. Одинаковое по форме, оно различно по содержанию: для одного человека счастье - это любимая работа, для другого - это любовь, третьему человеку важнее всего крепкая семья, четвертый мечтает о несметном богатстве. Для многих людей, *счастье* - это когда все отлично во всех сферах жизни сразу, это некий баланс и гармония внутренней и внешней жизни.

Лингвисты расходятся во мнении и по-разному расшифровывают *термин «счастье»*. Чаще всего его признают производным от праславянского созвучного слова, а точнее словосочетания «хороший удел» или же «совместная часть», «соучастие». Действительно, счастье редко когда

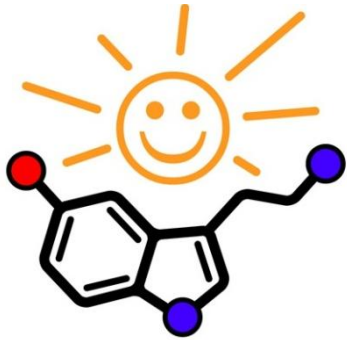


понимается как жизнь в одиночестве, чаще всего, оно предполагает наличие рядом единомышленников, родственников, любимых людей. Альтруизм часто «назначают» психологи людям, чувствующим себя глубоко несчастными.

Большинство психологов сходятся во мнении, что прийти к осознанию того, что такое счастье и суметь его найти можно только путем *самопознания и саморазвития*.

Физика и химия счастья

В мимике и жестах счастье проявляется одинаково у людей разного пола, возраста, расы. Счастливые люди улыбаются и смеются, его глаза, словно светятся изнутри, держится он прямо, расслабленно, движения свободные, энергичные, легкие. Счастливые люди: спокойные, уравновешенные, умиротворенные, оптимистичные, уверенные в себе, целеустремленные, их эмоции в большинстве своем положительные, а настроение хорошее.



У счастливых людей действительно много общего и схожего в образе жизни, взгляде на мир, поведении, мышлении, внешности и так далее, вне зависимости от причин и содержания их личного счастья.

Более того, и внутри организма у всех людей происходят одни и те же процессы, обуславливающие *химическую реакцию счастья*. В головном мозге человека, а также в надпочечниках вырабатываются *гормоны счастья*: эндорфин (вызывает краткое чувство радости, восторга,

эйфории), дофамин (вызывает уверенность в себе), окситоцин (вызывает чувство привязанности, нежной любви), вазопрессин (вызывает желание заботиться об окружающих), серотонин (вызывает продолжительное хорошее настроение и поддерживает общий положительный эмоциональный фон).

В зависимости от того, как много недостает одного или нескольких из этих гормонов, последствия для психики могут быть как минимальными (снижение настроения), так и серьезными (психическое расстройство).

Нехватку гормонов счастья могут вызвать эндокринные, инфекционные, вирусные заболевания и прочие негативные факторы среды. «Убивают» гормоны счастья: стресс, алкоголь, никотин, наркотические средства, некоторые медикаменты. Потеря уверенности в себе, тревога, апатия, депрессия и много другое могут быть спровоцированы нехваткой гормонов счастья. Если состояние не слишком критичное, не стоит спешить принимать седативные препараты, лучше употребить в пищу «продукты счастья»: шоколад, апельсины, ананасы, бананы, клубнику, черную смородину.

Также улучшают химию счастья такие занятия как спорт, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, арома- и арт-терапия, радость достижения цели, сильные эмоции, забота о близких, и, несомненно, занятия любовью.

Как ощутить счастье

Есть мнение, что умение быть счастливым – это либо врожденный талант, либо приобретенная привычка. Когда нет сформированной привычки радоваться жизни, счастье – мимолетное и кратковременное чудо, которое осознается постфактум.

Некоторые люди особо талантливы в своем несчастье, любят им упиваться, получать от него выгоду и даже хвастаться, а есть люди *решившие* быть счастливыми, несмотря ни на что.

Несчастливые люди считают счастливых баловнями судьбы, везунчиками, которым улыбнулась удача, даже не догадываясь, сколько труда им стоило познать и создать личное счастье. Когда человек привыкает чувствовать себя несчастным, он самостоятельно может отказаться от счастья, отмахнуться от него. В худшем случае, несчастье становится образом жизни и инструментом достижения цели. Осознаваемый или неосознаваемый ход мысли может быть примерно таким: «Я буду страдать специально,

чтоб все поняли, как я несчастен, чтоб им стало стыдно, тогда они сделают все, что я захочу».

Несчастный человек несчастен не потому, что ему что-то мешает или он не может научиться радоваться жизни, а потому что его идеалы, мировоззрение, цели и ценности противоречат возможности счастья. Ему трудно перестать жаловаться на судьбу, прятать свою слабость, невежество, нежелание трудиться над улучшением жизни, отказаться от выгод, приносимых несчастьем.

Чтобы ощутить счастье:

- **первое** что нужно сделать – искренне этого захотеть,
- **второе** – осознать свое право на счастье,
- **третье** – создать привычку быть счастливым.



Читаем вместе

Счастье – это книги, настоящие книги. Деревья отдают за них свои жизни, люди вкладывают в них свои души, а нам остается только искать в них себя, вдохновение и то, что мы не можем сами описать словами. Мы забываем бумажные письма, нельзя позволить забыть книги. Поскольку книги обладают удивительной силой: ты открываешь их, а они – тебя. Друзья, приглашаем вас на литературную страничку. Читайте с удовольствием, мечтайте, думайте...



Вино из одуванчиков (отрывок)

Рэй Брэдбери (1957 г.)

Самые эти слова – точно лето на языке. Вино из одуванчиков – пойманное и закупоренное в бутылки лето. И теперь, когда Дуглас знал, по-настоящему знал, что он живой, что он затем и ходит по земле, чтобы видеть и ощущать мир, он понял еще одно: надо частицу всего, что он узнал, частицу этого особенного дня – дня сбора одуванчиков – тоже закупорить и сохранить; а потом настанет такой зимний январский день, когда валит густой снег, и солнца уже давным-давно никто не видел, и, может быть, это чудо позабылось, и хорошо бы его снова вспомнить, – вот тогда он его откупорит! Ведь это лето непременно будет летом неожиданных чудес, и надо все их сберечь и где-то отложить для себя, чтобы после, в любой час, когда вздумаешь, пробраться на цыпочках во влажный сумрак и протянуть руку...

И там, ряд за рядом, будут стоять бутылки с вином из одуванчиков – оно будет мягко мерцать, точно раскрывающиеся на заре цветы, а сквозь тонкий слой пыли будет поблескивать солнце нынешнего июня. Взгляни сквозь это вино на холодный зимний день – и снег растает, из-под него покажется трава, на деревьях оживут птицы, листва и цветы, словно мириады бабочек, затрепещут на ветру. И даже холодное серое небо станет голубым.

Возьми лето в руку, налей лето в бокал – в самый крохотный, конечно, из какого только и сделаешь единственный терпкий глоток; поднеси его к губам – и по жилам твоим вместо лютой зимы побежит жаркое лето...

– Теперь – дождевой воды!

Конечно, здесь годится только чистейшая вода дальних озер, сладостные росы бархатных лугов, что возносятся на заре к распахнувшимся навстречу небесам; там, в прохладных высях, они собирались чисто омытыми гроздьями, ветер мчал их за сотни миль, заряжая по пути электрическими зарядами. Эта вода вобрала в каждую свою каплю еще больше небес, когда падала дождем на землю. Она впитала в себя восточный ветер, и западный, и северный, и южный и обратилась в дождь, а дождь в этот час священнодействия уже становится терпким вином.

Дуглас схватил ковш, выбежал во двор и глубоко погрузил его в бочонок с дождевой водой.

– Вот она!

Вода была точно шелк, прозрачный, голубоватый шелк. Если ее выпить, она коснется губ, горла, сердца мягко, как ласка. Но ковш и полное ведро надо отнести в погреб, чтобы вода пропитала там весь урожай одуванчиков струями речек и горных ручьев.

Даже бабушка в какой-нибудь февральский день, когда беснуется за окном вьюга и слепит весь мир и у людей захватывает дыхание, – даже бабушка тихонько спустится в погреб.

Наверху в большом доме будет кашель, чиханье, хриплые голоса и стоны, простуженным детям очень больно будет глотать, а носы у них покраснеют, точно вишни, вынутые из наливки, – всюду в доме притаится коварный микроб.

И тогда из погреба возникнет, точно богиня лета, бабушка, пряча что-то под вязаной шалью; она принесет это «что-то» в комнату каждого болящего и разольет – душистое, прозрачное – в прозрачные стаканы, и стаканы эти осушат одним глотком. Лекарство иных времен, бальзам из солнечных лучей и праздного августовского полудня, едва слышный стук колес тележки с мороженым, что катится по мощеным улицам, шорох серебристого фейерверка, что рассыпается высоко в небе, и шелест срезанной травы, фонтаном бьющей из-под косилки, что движется по лугам, по муравьиному царству, – все это, все – в одном стакане!

Да, даже бабушка, когда спустится в зимний погреб за июнем, наверно, будет стоять там тихонько, совсем одна, в тайном единении со своим сокровенным, со своей душой, как и дедушка, и папа, и дядя Берт, и другие тоже, словно беседуя с тенью давно ушедших дней, с пикниками, с теплым дождем, с запахом пшеничных полей, и жареных кукурузных зерен, и свежескошенного сена. Даже бабушка будет повторять снова и снова те же чудесные, золотящиеся слова, что звучат сейчас, когда цветы кладут под пресс, – как будут их повторять каждую зиму, все белые зимы во все времена. Снова и снова они будут слетать с губ, как улыбка, как неожиданный солнечный зайчик во тьме.

Рецепты счастья

Друзья, раз вы читаете эти строки, значит, у вас появилось время для отдыха. Пусть хоть пятиминутное, но для себя. Пользуясь такой возможностью, мы бы хотели задать вам единственный вопрос «Что такое счастье лично для Вас?». Если вы ответили на него, предлагаем рецепты счастья от наших с вами коллег.

«когда тебе хорошо, когда всё задуманное осуществилось»

«когда просыпаешься и хочется улыбаться»

«удовлетворенность от того, что здорова, и у ребёнка всё получается»

Счастье – мир чудес,
Счастье – это море, счастье – это лес!
Это та тропинка, что уходит ввысь,
Счастье – это гомон прилетевших птиц.
Но главней на свете – это детский смех,
Это та улыбка, что согреет всех!
Счастье – руки мамы и отца плечо,
Счастье – оно рядом и у каждого своё

Счастье -
это...

«семья, дети, муж, родители. Все живы, здоровы и обеспечены»

«когда ты закончил писать кучу бумажек»

«когда рядом с тобой нет людей-подонков»

«когда наши родные и близкие живые и здоровые»

*Счастье не имеет рецепта. Каждый готовит его с ароматом собственных ощущений...
И всё же...*

Формируйте привычку быть счастливым (задание на дом)

- просыпайтесь рано утром и с улыбкой на лице;
- живите «здесь и сейчас», наслаждайтесь простыми радостями;
- общайтесь со счастливыми людьми, счастье «заразно»;
- найдите время для любимого дела;
- считайте в небе птиц, а перед сном барашков;
- любите самозабвенно, будьте любовью;
- ходите под самым высоким небом и не пытайтесь достать рукой до облаков, они сами ползут к тебе обниматься;
- выращивайте цветы, и в душе тоже;
- балуйте себя вкусностями;
- смейтесь чаще, и не только губами, но и сердцем;
- вечерами выходите из душных комнат, дышите глубже и помните, что чудо всегда рядом. Позвольте ему быть!
- позволяйте себе частые прогулки на природе, забывайте о времени;
- собирайте полевые цветы и травы, создавайте свой чай;
- чаще ходите босиком, вспоминайте детство;
- будьте счастливыми здесь и сейчас!



Можно коллекционировать пасмурные дни, неудачи, полупустые кошельки и быть несчастным... А можно собирать улыбки, рукопожатия, солнечных зайчиков, красивую музыку, изысканные запахи и стать счастливым... Вам решать.

А мы говорим вам «Будьте счастливы!»