

## Как научиться быть счастливым? 12 простых советов

00:05 20/03/2014 | [Майя Миличь](#)



[russianlook.com](#)

20 марта отмечается Международный день счастья. Понятие человеческого счастья изучают философы, психологи, богословы, физиологи — все науки объясняют это чувство по-своему, но сходятся в одном — научиться быть счастливым вполне реально.



Научно-исследовательские группы учёных Гарвардского и Калифорнийского университетов считают, что счастье — это вирус, который живёт по всем законам инфекционного заболевания. По их словам, если вокруг человека — доброжелательные и улыбчивые люди, то это мироощущение передаётся и ему. В частности, шанс человека стать счастливым увеличивается на 25%, если счастлив его лучший друг.

«Чем чаще мы общаемся с довольными жизнью людьми, тем выше наши шансы если не на счастье, то хотя бы на позитивное настроение», — считает Ольга Карабанова, доктор психологических наук, замдекана по научной работе факультета психологии МГУ. [Читайте подробнее о «заразности» счастья >>](#)

А вот физиологи считают, что счастье зависит от гормонов — эндорфина, серотонина и дофамина. Серотонин устраниет депрессию, улучшает умственные способности, полезен для внутренних органов, налаживает работу желудочно-кишечного тракта. Но серотонин работает в тесной связке с дофамином, гормоном удовольствия, и с ГАМК, отвечающим за процесс расслабления.

Недостаток даже одного из этих веществ отражается на настроении, лишая человека ощущения счастья. Чтобы этого не произошло, в питание можно внести небольшие корректизы, увеличив дозы определённых продуктов:

- **Серотонин** — содержится в яйцах, нежирных сортах сыров, птице, авокадо.
- **Дофамин** — содержится во фруктах и овощах с витамином С.

- ГАМК — содержится в яйцах, тёмно-зелёных овощах, семечках, орехах, картофеле и бананах.

Но счастье — оно не только во вкусной и правильной еде, но и в хорошем настроении, позитивном мировоззрении, отсутствии стресса, тревог и переживаний, а также в психологическом и физическом здоровье.

Что такое счастье? [Попробуйте решить головоломку>](#)

### | Как научиться быть счастливым?





- **Не завидуйте и не сравнивайте себя с другими.** Очень важно научиться довольствоваться тем, что у вас уже есть, ценить это и получать от этого удовольствие, не переставая стремиться к большему. Чужие победы и жизненные блага должны вызывать не злость и раздражение, а мотивировать и вдохновлять. Стремление ни в чём не отставать от других — один из главных врагов счастья.
- **Не останавливайтесь на достигнутом и постоянно ставьте перед собой новые цели,** пусть они будут и глобальные, например, построить дом или посетить экзотическую страну, и повседневные, например, сдать отчёт или начать ходить на фитнес. Помните, что стать врачом, вырастить ребёнка или сварить суп — это всё цели.
- **Ни о чём не жалейте.** Если что-то уже произошло — то этого не изменить. Думать о том, что можно было бы изменить в прошлом — абсолютно бесполезно, лучше сконцентрироваться на том, что можно сделать в настоящем и будущем.
- **Принимайте решения сами и несите за них ответственность.** Никто кроме вас не знает, что для вас лучше. Конечно, советы иногда стоит слушать, но примеряйте свою жизнь только на себя.
- **Научитесь отдыхать,** ведь отдых и удовольствия — важная составляющая действительно счастливых людей. Не жертвуйте отдыхом ради работы или денег — первой будет всегда много, а вторых — мало. Постарайтесь организовывать себе регулярные отпуска с насыщенной программой, не забывайте про ежедневный отдых, включающий в себя не только сон и досуг, но и банальное «ничегонеделание».
- **Учитесь прощать и забывать обиды.** Ведь держать негативные эмоции в себе — то же самое, что выпить яд, но думать, что отравит он кого-то другого.
- **Занимайтесь спортом, фитнесом, регулярно делайте гимнастику или хотя бы просто**

**много гуляйте.** Доказано, что во время физической нагрузки мозг поглощает больше кислорода, а в организме образуются «гормоны радости» (допамин, серотонин), которые повышают настроение минимум на 4 часа.

- **Следите за здоровьем**, ведь любая болезнь — это плохое самочувствие и упадок сил, и гораздо проще её предупредить, чем тратить силы, время и средства на лечение.
- **Правильно питайтесь**, постарайтесь научиться избегать вредных продуктов, например, фастфуда, но при этом получать удовольствие от еды. Ещё ни одна диета не сделала человека счастливым, а вот вкусный ужин — вполне может улучшить настроение.
- **Учитесь каждый день любить себя, уважать и ценить**, уравновешивая тем самым здоровый эгоизм с правильной самокритикой.
- **Улыбайтесь**, даже если улыбаться некому. Физиологи называют улыбку кнопкой хорошего настроения, радостная мимика снимает мышечные зажимы и стимулирует отделы головного мозга, отвечающие за хорошее настроение.
- **Окружите себя позитивом** — позитивными книгами, фильмами, красивыми вещами, например, цветами, фотографиями или посудой, слушайте хорошую весёлую музыку.

АиФ.ru собрал 8 высказываний известных людей о счастье. Попробуйте отгадать, каким известным писателям и философам они принадлежат>>

### I Комментарий эксперта



Психолог Анна Хныкина:

- Обычно для ощущения счастья не хватает способности почувствовать удовлетворение. Сколько человеку ни дай человеку благ и удовольствий, ему всё не то, не так или мало. Такое бывает - именно неспособность удовлетвориться, насытиться, мешает нам радоваться жизни. Кстати, умение быть счастливыми закладывается еще на первом году жизни вместе с пониманием следующих вещей: мама – она моя, мама любит меня и радуется, у мамы всегда достаточно молока для меня и она любит меня кормить.

Чувство удовлетворения, способность понимать «достаточно мне или нет» закладывается именно во время кормления ребенка и регулируется глазным контактом: если мама не отводит глаза первой, даёт ребёнку этот контакт и позволяет быть в нём ребёнку столько, сколько хочет он. Если мама отводит глаза первой или вообще не смотрит на малыша, он не понимает, не ощущает своего насыщения и сопутствующая радость не полная, чувства удовлетворения не приходит, такой человек в будущем будет плохо понимать себя и свои желания.

Также ощущению счастья мешает предвзятое отношение к жизни, другими словами: «должно быть то-то и так-то». Погоня за шаблоном удовлетворения не приносит. И вообще, счастье - это скорее чувство наполненности, а не «попадание в цель». Когда в душе не пусто, а как раз наоборот. Это, собственно и есть - внутреннее богатство.

Ощущению счастья весьма способствует чувство благодарности. В трудный момент жизни полезно просто подумать о том, кому и за что вы благодарны. Это очень укрепляет веру и дух, способствует благополучию.

Мой главный рецепт счастья дала мне моя мама, которая болела раком крови в течение 7 лет. Она говорила мне: «Люди с отвратительным здоровьем и ограниченными возможностями находят для себя поводы радоваться, смыслы, мотивы, причины действовать. У тебя две руки и две ноги, у тебя отлично работает зрение, слух и так далее. Поэтому ты просто не имеешь права не быть счастливой!»

Это такой у меня пожизненный рецепт. Пока у нас есть здоровье - грех роптать.



238



65



46



22



11



8+



---

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации.

Рубрики «Здоровье», «Техника», «Кухня», «Деньги», «Туризм» являются рекламно-информационными приложениями к «AIF.RU»

Адрес редакции: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская 27 к.4, БЦ «Ле-Форт» Телефон редакции: +7 (495) 646-57-57

**Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-31805 от 23.04.2008**