

## Как быть счастливым?

Что же такое счастье? Это довольно трудный вопрос, на который люди всё ещё пытаются ответить. Определения счастья бывают разные. Если охарактеризовать счастье общепринятым понятием; то счастье - это состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. С научной точки зрения, счастье — это цепочка химических процессов в организме, в результате которых человек насыщается «гормонами счастья». Последние исследования ученых доказали, что в химическом механизме счастья задействован ген 5-HTTLPR (проводник серотонина) и вещества, которые называют нейромедиаторы и нейромодуляторы.

И как же быть счастливым? Я считаю, что счастье заключается в том, чтобы жить так, как человек этого хочет, как это ему нужно. Я думаю, что человеку следует делать, жить, носить, обращаться к людям, иметь мировоззрение, которое будет угодно ему. Жить в обстановке комфорта, заниматься своим делом. Это свобода в жизни. Именно в таких условиях человек может считаться свободным. Единственное, что может ограничить его свободу, - это закон. Но на данный момент мы живем в мире, где именно свобода действий является одной важнейших ценностей. Именно таких ценностей придерживаются многие государства, которые предоставляют нам возможность заниматься тем, что может приносить это удовольствие, счастье и относительную свободу. Наши действия фиксируются правом. «Права одного человека заканчиваются там, где начинаются права других людей». Именно эта цитата говорит о том, что мы относительно свободны, также она говорит о том, что мы должны жить своей жизнью. Люди уже приняли этот факт, но каждый выбирает свой путь, который не всегда приводит к счастью. Как же быть счастливым? Нужно понять, что человеку нужно от этой жизни, найти интересы, расставить приоритеты, а позже добиваться этих целей.

Я думаю о себе в этой жизни. Считаю, что жить так, как человек этого хочет, не поддаваясь давлению социума, — это и есть счастье. Люди часто заморачиваются насчет своих действий, мнения окружающих, не понимая, что человек не может быть свободен и счастлив, если не будет жить для себя.

«Делай всё, что захочешь, если ты поступаешь по законам своей совести и своего сердца. Никогда не стыдись делать шаги, которые ты считаешь правильными. Решай сам, что есть добро и следуй этому. И, ради всего святого, никогда не поддавайся малодушной привычке измерять свою самооценку усреднёнными мерками, которыми пользуются другие».

Согласитесь, ведь хорошо то чувство, когда на душе спокойно от того, что человек достиг своих целей, занимается любимым делом, независимый от мнения окружающих. Это ужасно, когда человек, живя в условиях «товарно-денежных отношений», забывает об удовольствии. Я считаю, что жизнью нужно наслаждаться, а не «пахать» для того, чтобы выжить. Не отрицаю, что финансы - это неотъемлемая часть жизни современных людей, но ведь нужно думать о себе. Я бы не хотел просиживать лживую долю своей жизни на работе, жить жизнью повседневного человека. Я бы хотел сочетать свои интересы с необходимостью, то есть с финансами. Для меня жизнь «офисного раба» равносильна забвению, огромному количеству потраченного времени, нервов и тех же средств. Жизнь подобных людей настолько скучна, безынтересна и монотонна, что я бы мог назвать подобных людей «продуктом общества», которые прогнулись под современную финансовую систему. Я бы никогда не хотел жить в подобном, ведь я рассчитываю на то, что моя жизнь будет яркая, интересная и многообразная.

Особенно я бы хотел заострить внимание на том, что люди часто меняют себя, не могут раскрыться. Это действительно ужасно. Как человек может достигать своих целей, когда он элементарно не может раскрыться? Наше поведение, наш образ, вкусы должны зависеть от обстоятельств, воспитания, восприятия мира, эмоций, а не из интересов окружающих. Именно это является фундаментом для того, чтобы уметь быть собой. Я бы не хотел стать таким же «продуктом общества».

Каждый строит своё счастье разными путями, разными способами, но не все приходят к нему. И наш путь, наши решения зависят только от нас.

АЙТЫК АЙДЫН

## Как быть счастливым?

Что такое счастье? Этот вопрос, наверное, затрагивал каждого жителя нашей планеты. Но правильного или неправильного ответа на этот вопрос просто не существует. Ведь для каждого понятие счастья свое. Конечно же, все зависит от самого человека, от его характера, воспитания и жизненных ценностей. Ведь для кого-то одна вещь может быть ненужным хламом, для другого же — бесценным сокровищем.

С научной точки зрения счастье понимается как «чувство и состояние полного удовлетворения». На мой же взгляд, счастье - это совокупность различных факторов, которые в сумме позволяют достичь некоего душевного наслаждения. Счастье, несомненно, состоит из неких звеньев, и для каждого человека они будут свои. В свою очередь они классифицируются между собой, а значит, можно выделить более важные и крупные факторы и, наоборот, более мелкие и менее значимые.

В моем понимании любить и быть любимым являются самыми важными составляющими счастья. «Любовь — это сердце всего».

Любовь... «Любовь» — понятие очень глубокое. «В понятие любви входит очень много. Сюда входит и терпение, и прощение, и взаимное уважение. Уважать друг друга обязательно надо, без этого любви не будет.»

Тема любви - одна из ведущих тем мировой литературы с древнейших времен до настоящего дня. Многие влюбленные стали олицетворением этого чувства. Сложно придумать, о чем бы писали знаменитые поэты и прозаики, чем вдохновлялись бы великие композиторы и художники, не будь бы на Земле любви.

**Человек может быть счастливым, только обладая большой любовью.** Она многолика. Мы любим родителей, детей, мужей и жён, друзей — и всех по-разному, по-особому.

Но к кому бы мы ни испытывали это чувство, настоящая любовь всегда означает понимание, уважение, готовность помочь, защитить, способность пойти на жертву ради любимого человека.

Сила любви заключается в том, что она пробуждает ответное чувство, лечит душу, способна спасти жизнь. Это то состояние человека, когда душа его наиболее открыта верховным началам добра, истины и красоты.



Тот, кто любит, не только требует, но и отдает, не только жаждет наслаждений, но и готов к подвигам самоотречения. Подлинная любовь — это ещё и выражение созидательности, она предполагает заботу, уважение, ответственность. Любовь рождает в нас неудержимое желание совершать добрые поступки. Весь окружающий мир влюбленному человеку кажется прекрасным и значительным. Будничные дела становятся важными и даже приятными и выполняются с какой-то особой легкостью. Недаром любовь считается эликсиром жизни - она пробуждает скрытые силы человека.

Конечно же, истинное счастье можно познать, отведав сладкий вкус взаимной любви. Ведь «какое это огромное счастье - любить и быть любимым». И правда - это счастье, когда ты знаешь, что тебя кто-то любит, а еще приятней, когда и ты любишь.

*Любить и быть любимым - это счастье,  
Вы берегите от простых ненастий.  
И взяв бразды любви совместно жадно  
в руки,  
Не отпускайте никогда, даже живя  
в разлуке.*

Любовь делает этот мир добрее и светлее. Все люди на земле должны любить и уважать друг друга. Но, к сожалению, этого не происходит. Очень часто такое светлое чувство как любовь затмевают другие чувства: гнев, зависть, ненависть, жадность, алчность. Есть любовь к золоту, но не к родителям, есть любовь к деньгам, но не к людям.

Предметы роскоши не могут удовлетворить потребность человека в любви. Почему-то для своего тела человек не жалеет денег: красивая одежда, дорогие украшения, вкусная еда. Но вот о своей душе, о своем внутреннем мире человек очень часто забывает. Ведь если там будет совсем пусто, то человек потеряет смысл жизни. Если дерево изнутри сгнило, стало пустым, то его легко валит буря.

То же самое происходит и с человеком. Буря в его жизни может легко его сломать. Поэтому очень важно наполнять себя любовью, которая не даст сломаться.

Иногда любовь проходит. Но она не исчезает бесследно - память о ней остается навсегда. Сила любви зависит от силы человеческого духа. Некоторые утверждают, что любить можно только раз в жизни. На мой взгляд, это не так. Слабый духом человек исчерпает силу своей любви, и она исчезнет без остатка. Но если у человека большая душа и чистое сердце, он будет черпать любовь из своего сердца, щедро одаривая этим чувством объект своей любви. У таких людей любовь не проходит.

Даже если любовь не нашла взаимности, следует благодарить небо за возможность испытать это чувство. Счастлив тот, кто способен любить. И если однажды человеку не ответили взаимностью, не стоит замыкать это чувство в себе, опасаясь нового удара.

Любовь - это дело двоих, но любовью можно делиться с другими. Так поступают писатели, поэты, художники, актеры, режиссеры. Они преобразовывают энергию своей любви в творчество, позволяя миллионам людей коснуться ее, почувствовать и разделить это чувство.

БЕКТАСОВА АДЕЛЬ





## Как быть счастливым?

Счастье для человечества в целом и для каждого человека отдельно искали философы и писатели в течение многих веков. И каждый представлял счастье в соответствии со своими способностями, наклонами, миропониманием.

«Идеальный социальный строй, который изображали в своих произведениях Т.Кампанелла и Т.Мор, тоже до некоторой степени был изображен согласно представлению о счастье людей». Но счастье одних людей в таком случае может стать несчастьем для других. Еще десятилетие тому назад ответ на вопрос, что значит быть счастливым человеком, было однозначным. Счастье человека — в его служении обществу, народу, в борьбе за лучшее будущее. Сейчас наступили другие времена, и уже никто не навязывает мысли, не заставляет мыслить всех одинаково. Оказалось, что каждый из нас представляет счастье по-своему. Некоторые находят счастье в накоплении денег и вещей, в материальном достатке. Что же, таких людей нетрудно понять: ведь в нашем непрочном мире материальные ценности обеспечивают существование человека. Некоторые находят счастье в вере. Хорошо, что в настоящий момент вера вернулась к нам. Человеческая душа находит в вере у Бога то надежное прибежище, которого не имеет среди окружающего мира.

«Счастье — это состояние, к которому, осознанно или нет, стремится практически каждый. Другое дело, что счастье — у каждого свое: у кого-то благополучная семья, у кого-то профессиональная самореализация, у кого-то материальный достаток». Я же считаю, что для того, чтобы быть счастливым, достаточно иметь к чему-то стремление.

Никогда не понимал людей, которых устраивает жизнь, похожая на рутину. Неужели многим нужно так мало для счастья. Всегда восхищался личностями, которые достигали неимоверных высот. Однако участники олимпиады, который занимал последние места, прославился потому, что он при финише радовался как никто. Этого человека звали Эдди Эдвардс, и он с детства мечтал стать участником олимпийских игр. «Сколько себя помню, я всегда хотел стать участником олимпиады. Мне просто нужно было найти правильный спорт».

Но также никогда не стоит забывать о других аспектах жизни, таких как семья, друзья и близкие. «Шахматы - это жизнь», «Все, что я хочу когда-либо делать, - это играть в шахматы» 4-слова лучшего шахматиста двадцатого века Роберта Джеймса Фишера. Фишер отказался от всего, кроме шахмат. Конечно, он был счастлив, но, если судить объективно, человек в своей жизни кроме шахмат ничего не умел, тем более был параноиком, вряд ли обычный человек назвал такую жизнь счастливой. Однако если бы у меня спросили: «Кто счастливее: Фишер или любой мой знакомый?» Я бы ответил, что Фишер.

Как ни странно, но для того, чтобы быть счастливым, нужно пройти через настоящий ад регулярных упражнений и тренировок. В одноименном фильме «Одержимость» отлично показано, что я имею в виду. «Эндрю Ниман, первокурсник консерватории, попал под влияние деспотичного маэстро - дирижёра Теренса Флетчера. Эндрю уже превосходный барабанщик, но дирижеру этого мало (он полагает, что самая страшная похвала в мире — «хорошо, молодец»; она вынуждает человека останавливаться и не реализовывать свой потенциал до конца). Флетчер хочет превратить Эндрю в ошеломительного джазового музыканта, сопоставимого по масштабу с Чарли Паркером, Бадди Ричем или Луи Армстронгом. И он уверен, что для этого его ученику необходимо пройти через жестокие испытания и унижения.»

Живу ли счастливо я? Я склоняюсь к отрицательному ответу и считаю, что я стремлюсь быть счастливым. Ведь я не достиг ни одной из своих целей, я не имею докторской степени, я не виртуоз игры на гитаре. Постигнув все свои цели, я надеюсь, что когда-нибудь смогу ощутить счастье в том виде, в котором я его представляю.

ИМ ДЖОН ГЮ



## Как быть счастливым?

С давних времен человек часто задумывался о том, что такое счастье...

«Счастье — понятие, конкретизирующее высшее благо как завершенное, самоценное, самодостаточное состояние жизни; общепризнанная конечная субъективная цель деятельности человека»<sup>1</sup>. Довольно широко бытует мнение, что счастье — это удовлетворение всех наших желаний. Однако, будь это так, ни один человек никогда не был бы счастлив, и нам, увы, пришлось бы согласиться с Кантом, утверждавшим, что счастье — «идеал не разума, но воображения».

Счастье нельзя свести ни к пресыщенности (удовлетворенности всех своих пожеланий), ни к довольству (постоянной радости), ни к блаженству (вечной радости). Счастье предполагает продолжительность во времени, как это подметил еще Аристотель: «Одна ласточка еще не делает весны; один счастливый день не делает человека счастливым», — следовательно, в счастье, как и в любви, есть свои колебания, свои взлеты и падения, свои «перебои» сердца и души. Я беспрекословно согласна с этим философским утверждением.

Человечество всегда находилось и находится в поисках счастья, ведь каждый человек хочет чувствовать радость, блаженство, получить удовольствие от жизни. Конечно же, у каждого человека существует свое понятие о счастье. Некоторые люди считают, что счастье — это иметь семью, друзей. В то время, как другие думают, что счастье заключается в увлечении своим любимым делом.

Я согласна с этим, и, рассматривая все представления о счастье других людей, я пришла к выводу, что у меня все-таки есть свое представление: только здоровый человек может быть вполне счастливым.

Я думаю, что немногие люди рассматривают здоровье как фактор основного счастья. Но, на мой взгляд, здоровье человека может быть рассмотрено в разных аспектах счастья.

Здоровье — понятие, обычно противопоставляемое болезни и так же как последнее, являющееся относительным. Здоровым принято считать человека, не обнаруживающего каких-либо явных физических или психических дефектов в окружающей его данной конкретной среде.



Я же считаю, что здоровье является главным счастьем человека, потому что человек, не обладающий здоровым психологическим мышлением, физическим здоровьем, не имеет возможностей достичь своих целей. Как говорил знаменитый немецкий философ Артур Шопенгауэр, «девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

На самом деле для меня термин «здоровье» никогда не был односторонним, ведь наше здоровье исходит не только от наших родителей, которые дали нам жизнь, но и за счет нас самих. Поведение человека, его привычки, питание, образ жизни — все это непременно влияет на наше здоровье. Поэтому я могу смело сказать, что мы сами определяем наше счастье. Несмотря на бурный прогресс, который происходит в данное время, я могу безоговорочно сказать, что здоровье нельзя купить. Ведь деньги являются лишь средством для его поддержания.

Без здоровья человек не чувствует удовольствия жизни. Именно удовольствие и наслаждение жизнью, по-моему, характеризуют счастье. Как утверждал французский писатель и философ Мишель Эйкем де Монтель, «самый ценный плод здоровья — возможность получать удовольствие».

Если человек здоров физически, но у него есть проблемы с психикой, то этот человек не может быть счастливым в отличие от человека, который здоров психически, но физически не работоспособен. Ярким примером этому может послужить Ник Вуйчич, человек, родившийся без рук и ног, который смог не просто реализовать себя в жизни, но и вдохновить своим примером тысячи людей на жизнь без оправданий. Ведь люди всегда ищут себе оправдания, когда что-то не получается или чего-то не хватает.

Именно Ник Вуйчич помогает людям, которые не находят смысла жизни, вновь обрести страсть к существованию. Но, несмотря на это, таких людей единицы, даже не каждый здоровый человек имеет такое желание жить, как Ник Вуйчич.

Если человек здоров, он может достичь бесконечных высот. У него есть возможность и завести семью, и устроиться на работу, и иметь много друзей, и заниматься любимым делом. Иначе говоря, есть все для того, чтобы быть счастливым.

Люди, которые считают, что счастье заключается в благополучной семейной жизни, друзьях, увлечениях или даже в деньгах и огромном капитале, не смогут достичь всего перечисленного без здоровья. Конечно, нельзя забывать о том, что абсолютно здорового человека не существует. Я считаю, что здоровье, как и счастье, предполагает продолжительность времени. Ведь человек не может быть всегда здоровым. Например, иногда человек простывает или у него болит голова. Но все это излечимо. Это только вопрос времени, потому что любой человеческий организм способен к самовосстановлению. Но ведь есть и серьезные хронические или генетические заболевания. С этим труднее. Но большинство людей борется и с этим, потому что без здоровья человечеству не обойтись, и оно зависит только от самого человека: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Подводя итоги, я бы хотела добавить, что в развивающемся обществе, достаточно много внешних факторов влияет на благополучие нашего здоровья. В их число входят: загрязненный воздух, различные вредные канцерогены в продуктах питания и так далее. Здоровье является главным и единственным фактором в достижении счастья. Я считаю, что все люди должны больше обращать внимание на поддержание своего здоровья, и чем больше будет здоровых людей, тем счастливее будет общество в целом.

СЮЙ ФАН Ю