

Счастье

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Сча́стье (праславянское **sъčestъje* объясняют из **sъ-* «хороший» и **čestъ* «часть», то есть «хороший удел»^[1]) — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации^[2].

Феномен счастья изучается психологией, философией, физиологией, социологией и экономической теорией, а также религией.

Содержание
<u>Физиология счастья</u>
<u>В философии</u>
<u>Психология</u>
<u>Экономика</u>
<u>В религии</u>
<u>В литературе</u>
<u>См. также</u>
<u>Примечания</u>
<u>Литература</u>
<u>Ссылки</u>

Физиология счастья

Физиология счастья может быть тесно связана с так называемыми «гормонами счастья» — эндорфинами, серотонином и дофамином. Их синтез и круговорот в организме нарушаются при эндокринных, бактериальных и вирусных заболеваниях. Серотонин является нейромедиатором головного мозга, который вырабатывается в шишковидной железе человека. Если эндорфины влияют, в основном, на кратковременные состояния эйфории и радости, то серотонин, его регулярная выработка и процессы захвата в нейронах, в большей степени создают фон счастья и долговременной удовлетворённости. Другой гормон и нейромедиатор, тесно связанный с серотонином, — дофамин. Дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления и служит частью «системы поощрения» мозга^[3]. Система поощрения и центры удовольствия являются частью более общей, так называемой мотивационной петли обратной связи человека «кора — базальные ганглии — таламус — кора».

Правая префронтальная область коры головного мозга многими исследователями связывается с ощущением человеком счастья.

В философии

В античной этике проблема счастья являлась центральной категорией. Первым её исследовал Аристотель, который определил счастье как «деятельность души в полноте добродетели» (Никомахова этика). Добродетель определялась как то, что ведёт к счастью.

В эпоху эллинизма счастье было отождествлено с удовольствием в философии эпикуреизма. Древнегреческое слово счастье — «эвдемония» (eudaimonia, εὐ — добро, δαίμων — божество) — дословно означало судьбу человека, находящегося под покровительством богов.

Восточная философия, провозглашая недостижимость счастья в материальном мире, в своих биологическом, физиологическом, социальном, экономическом и логическом аспектах учит практическому пути достижения индивидуальной счастливой жизни.

В этой связи показательна следующая цитата:

К счастью можно прийти двумя путями. Первый путь — внешний. Приобретая лучшее жилище, лучшую одежду, более приятных друзей, мы можем в той или иной степени обрести счастье и удовлетворение. Второй путь — это путь духовного развития, и он позволяет достичь счастья внутреннего. Однако эти два подхода не равноценны. Внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Если жизнь рисуется вам в чёрных красках, если вашему сердцу чего-то недостает, вы не будете счастливы, какой бы роскошью себя ни окружили. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях.

— Далай-лама XIV^[4]

С точки зрения йоги счастье — естественное состояние человека, свойство его природы. Однако в повседневной жизни истинное "Я" человека бывает скрыто под слоями привычного беспокойства. Это беспокойство можно преодолеть с помощью медитации, и тогда человеку откроется его истинное Я, и он сможет испытать чувство глубокого счастья^[5].

Аристотель также считал, что друзья есть то благо, которым в числе прочих должен обладать счастливый человек^[6].

Показательной является и следующая цитата:

Ведь для полноты жизни человека, которая называется счастьем, недостаточно материального благополучия и физического здоровья. Высшие радости жизни — это радости духовной жизни. Но восприятие и понимание последних прямо пропорционально степени развития сознания. Улучшение материального положения масс должно сопровождаться развитием их сознания, их духовной жизни.

— [7]

Фома Аквинский в Сумме теологии (часть 2, главы 2 - 5) полагал, что счастье (лат. - *beatitudo*) состоит в «восприятии совершенного блага» (*adeptionem perfecti boni*), однако «в этой жизни» (*in hac vita*) оно недостижимо^[8].

Многие философы и психологи (Виктор Франкль, Эрих Фромм и др.) подчёркивают, что радость и счастье не являются полностью идентичными понятиями.

Психология

В позитивной психологии применяется, в частности, следующая формула счастья:

Счастье = глубокое удовлетворение жизнью + максимум положительных эмоций + минимум негативных эмоций.

Причём, положительные эмоции связаны со счастьем в настоящий момент, а глубокое удовлетворение — со счастьем в долгосрочном периоде^[9]. Таким образом счастье — радость, которую мы ощущаем, когда стремимся раскрыть свой потенциал.

Мартин Селигман, один из основателей этого направления психологии, утверждает, что навыкам счастья можно обучить подобно навыкам игры на музыкальном инструменте^[10].

В соответствии с концепцией представителя гуманистической психологии К. Роджерса, самопознание даёт человеку способность к личностному росту, самосовершенствованию, самоактуализации, что является необходимым условием достижения полноты жизни, ощущения радости жизни, осознания смысла жизни^[11]. К специальным средствам самопознания относятся различные современные формы работы психолога: индивидуальное консультирование, при котором психолог строит работу с пациентом таким образом, чтобы тот максимально раскрылся, понял свои проблемы, нашёл внутренние ресурсы для их разрешения; работа в группе социально-психологического тренинга^[12].

Согласно известному психологу Джону Готтману, успех и счастье во всех сферах жизни, в том числе в семейных отношениях, определяется осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами. И это качество называют «эмоциональный интеллект»^[13].

Б. Г. Кузнецов в своей книге «Философия оптимизма» приводит свою интерпретацию психологического закона Вебера Фехтнера: человек ощущает себя счастливым только тогда, когда факторы, делающие человека счастливым, возрастают. В противном случае ощущение счастья исчезает.

Экономика

Экономисты и социологи, изучающие связь между счастьем и деньгами, отмечают, что на макроуровне жители богатых стран с высоким уровнем ВВП в среднем ощущают себя более счастливыми, чем жители бедных государств. Что касается микроуровня, вывод большинства экономистов таков: счастье зависит от денег, но чем больше денег, тем меньше они на это счастье влияют^[14].

В религии

Православная трактовка сводится к тому, что, по словам профессора Московской духовной академии, богослова А. И. Осипова^[15], счастье является внутренним состоянием человека и не зависит от степени его обеспеченности материальными благами, в подтверждение чего он приводит историю, случившуюся с игуменом Никоном (Воробьёвым), который «в юности был заражён идеями прогресса, свободы, равенства, братства». Как-то раз Никона потрясла опубликованная в газетах информация о самоубийстве сверхобеспеченного двадцатилетнего сына миллионера по

причине несчастной любви. Осипов задаётся вопросом: «А что же тогда счастье?». И отвечает: «Это радость!». И вспоминает два случая, первый из которых случился с Никоном Оптинским, последним насельником Оптинского монастыря, арестованным в 1929 году. Рассказывает: "Его обрили, остригли, сняли с него все монашеские одежды, надругались над ним полностью, посадили со шпаной, там он заболел туберкулёзом... Удавалось передавать письма. В одном из последних писем строка: «Счастью моему нет предела, я наконец узнал, что такое „Царство Божие внутри вас есть“». Второй случай взят из жития великомученика Евстратия^[прояснить], жившего в третьем веке. Богослов говорит, что «когда с него [Евстратия] снимали кожу... вдруг у него необыкновенно озарилось лицо и он воскликнул: „Мучение это суть *радость* рабам твоим“. Мучители были настолько потрясены, что некоторые из них бросили орудия казни и тут же сказали: „Я христианин!“. Им тут же снесли головы, конечно». По словам А. И. Осипова, «христианство даёт человеку возможность приобрести истинное счастье». В другой публичной лекции профессор-богослов Осипов дал краткое и ёмкое определение: «Счастье — это быть довольным»^[16]. Это определение взято из Библии, из Первого послания апостола Павла Тимофею, глава 6, стих 6: "Великое приобретение – быть благочестивым и довольным."



Никон Оптинский:
«Счастью моему нет
предела...»

В литературе

В повести братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу» даются следующие определения счастья^[17]:

... простейшие негативные определения («Не в деньгах счастье»), простейшие позитивные определения («Высшее удовлетворение, полное довольствие, успех, удача»), определения казуистические («Счастье есть отсутствие несчастья») и парадоксальные («Счастливей всех шуты, дураки, сущеглупые и нерадивые, ибо укоров совести они не знают, призраков и прочей нежити не страшатся, боязнь грядущих бедствий не терзаются, надеждой будущих благ не обольщаются»).

См. также

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| ■ <u>Международный индекс счастья</u> | ■ <u>Апатия (философия)</u> | ■ <u>Нирвана</u> |
| ■ <u>Ангедония</u> | ■ <u>Атараксия</u> | ■ <u>Катарсис</u> |
| ■ <u>Апатия (психиатрия)</u> | ■ <u>Эвдемонизм</u> | ■ <u>Экстаз</u> |
| | ■ <u>Эйфория</u> | ■ <u>Радость</u> |

Примечания

1. Счастье // Этимологический словарь Фасмера (http://reword.org/online/?s_query=счастье&dic_bred=yes&dic_ojegov=yes&dic_vasmer=yes&dic_dal=yes&dic_brok_efr=yes&dic_foreign=yes&dic_usakov=yes&dic_orthographic=yes&dic_ru_synonym=yes&dic_efremova=yes&receipt10=yes)
2. Счастье ([http://www.big-soviet.ru/627/77119/Счастье%20\(философ.\)](http://www.big-soviet.ru/627/77119/Счастье%20(философ.))) // БСЭ
3. Dopamine | Take Good Care of Yourself (<http://www.tgcoy.com/tag/dopamine>)

4. Далай-лама XIV. Два пути к счастью. // Буддийская практика: Путь к жизни, полной смысла (<http://www.theosophy.ru/lib/dl-prakt.htm>) = How to Practice. The Way to a Meaningful Life / Пер. А. Капанадзе.
5. Росс Стив, Роузвуд Оливия. Йога счастья = Steve Ross. Happy Yoga. — М.: «София», 2014. — 352 с. — ISBN 978-5-906686-17-6.
6. http://iph.ras.ru/uplfile/histph/yearbook/2011/hphy-2011_stoliarov.pdf с. 126
7. Тугаринов В. П. Философия сознания (современные вопросы) М., «Мысль», 1971. Стр. 7.
8. Вопрос 5. О достижении счастья (https://azbyka.ru/otechnik/konfessii/summa-teologii-tom-4/6_1)
9. Мария Хайнц. Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым. — М.: Альпина Паблишер, 2014. — С. 35. — 128 с. — ISBN 978-5-9614-4795-8.
10. Марси Шимофф, Кэрролл Кляйн. Книга о счастье номер один, М., 2009
11. Маралов, 2004, § 1. Понятие самопознания / Глава 1. Общая характеристика самопознания / Раздел 1. Психология самопознания / Часть I. Теоретические основы самопознания и саморазвития.
12. Маралов, 2004, § 3. Способы и средства самопознания / Глава 3. Самопознание как процесс цели, мотивы, способы, результаты / Раздел 1. Психология самопознания / Часть I. Теоретические основы самопознания и саморазвития.
13. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей М., «Манн, Иванов и Фербер», 2015. Стр. 17.
14. 10 правил счастья — Все новости (<http://www.finmarket.ru/news/2835679>)
15. Что такое Счастье (<https://www.youtube.com/watch?v=Uzldt5T1Ntw>)
16. Осипов Алексей Ильич — Счастье Это . . . — Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=bsQmdz05Lsc>)
17. «Понедельник начинается в субботу»: Сказка для научных работников младшего возраста / Предисл. авторов; Худож. Е. Мигунов. — М.: Детская литература, 1965. — 224 с., ил. — 100 000 экз.

Литература

- Айдинян Р. М. Трактат о счастье СПб.: Алетейя, 2008. — 88 с.
- Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. М.: Питер, 2003. The Psychology of Happiness, 2nd edition, Michael Argyle.
- Батин В. Н. Категория счастья в этике Юма // XXV Герценовские чтения. Научный атеизм, этика, эстетика. — Л.: 1972.
- Бахтин М. В. Вечные ориентиры счастья. Полное собрание сочинений. — М., 2001—2003 г. Том 1.
- Брюкнер Паскаль. Вечная эйфория: Эссе о принудительном счастье /Пер. с фр. Н.Малевич. — СПб.: Издательство Ивана Лимбаха, 2007. — 240 с.
- Воркачев С. Г. Счастье как лингвокультурный концепт (<http://lincon.narod.ru/happiness04.zip>). — М.: ИТДГК «Гнозис», 2004. — 192 с.
- Далай-лама XIV. Искусство быть счастливым. — 1999., в соавторстве с доктором Говардом К. Катлером
- Джидарьян П. А. Представление о счастье в российском менталитете. — М.: 2001.
- Имянитов Н. С. Счастье как несбыточная мечта (http://samlib.ru/editors/i/imjanitow_n_s/schastemechta.shtml) // Химия и жизнь. 2006. — № 8 — С. 42-47.
- Кошелева О. Е. Ракурсы «счастья» в России XVII—XVIII веков (http://ec-dejavu.ru/h/Happiness_Russia.html) // Казус 2002. Индивидуальное и уникальное в истории. Вып. 4. — М.: ОГИ, 2002. С. 108—117.

- Кузнецов Б. Г. Философия оптимизма. — М.: Наука, 1972. — 358 с.
- Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития. — 2-е, стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 256 с. — ISBN 5-7695-0877-9.
- Новиков М. И. О счастье. — М.: 1965.
- Ойзерман Т. И. Понятие счастья в системе И. Канта // Историко-философский ежегодник-99. — М.: 2001. С. 149—161.
- Попов Б. Н. Взаимосвязь категории счастья и смысла жизни. — М.: 1986.
- Свенцицкая И. С. Счастье и горе у древних греков (http://ec-dejavu.ru/h/Happiness_Greek.html) // Казус 2002. Индивидуальное и уникальное в истории. Вып. 4. — М.: ОГИ, 2002. С. 16-25.
- Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. (<https://web.archive.org/web/20131209203112/http://z13.info/vladislav-tatarkevich-o-schaste-i-sovershenstve-cheloveka.html>) — М., 1981.
- Польшковский Л. А. Счастье как коммунистический идеал — В брошюре "Новое в жизни, науке, технике, серия «Философия и жизнь», 1992, N 4, С.34-35.
- Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin, 1984.
- Diener E., Seligman M. E. P. Very happy people // Psychological Science, 2000.
- Diener E., Suh E., Lucas R.E., Smith H. Subjective well-being: Three decades of Progress // Psychological Bulletin, 1999.
- Galati, D., & Sotgiu, I. Happiness and Positive Emotions. In: A.Delle Fave (ed.) Positive Psychology. Special issue of Ricerche di Psicologia, anno XXVII, N 1, 2004, 41-62.
- Пол Долан. Счастливы когда-нибудь. Почему не надо верить мифам об идеальной жизни.. — М.: Альпина Паблишер, 2020. — ISBN 978-5-9614-2540-6.
- Осипов А. И. Что такое счастье. — М.: АСТ, 2017.

Ссылки

- «Счастье» (<http://iph.ras.ru/elib/2909.html>) — статья в Новой философской энциклопедии.
 - Формула счастья от А.И. Осипова (<https://www.youtube.com/watch?v=eBDx41NFBZE>)
-

Источник — <https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Счастье&oldid=114228684>

Эта страница в последний раз была отредактирована 16 мая 2021 в 07:44.

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия.

Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.