

Как найти свое счастье: бесценные научные советы



Как стать счастливым? Это вопрос вопросов. Полагаться на внешние источники (любовь, деньги, удачу, успех) — значит полностью зависеть от них. Но можно управлять этим состоянием и самостоятельно, не полагаясь на других.

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

О счастье люди рассуждали с самого появления философии. Аристотель считал, что счастье нельзя заполучить, оно может только прийти само. Зигмунд Фрейд же писал, что счастье состоит из воплощения мечты детства.

Эйнштейн говорил: «Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл». Мысли Эйнштейна про наличие смысла продолжил русский физик Лев Ландау. Его формула счастья звучала так: в жизни в пропорциональном соотношении должны быть представлены «работа, любовь и общение». Если компонентов не хватает, то человек будет чувствовать себя несчастным.

А вот формула Эйнштейна про смысл гласила, что нужно стать свободным, чтобы постичь смысл своей жизни, и тогда станет понятно, как стать счастливым.

Выходит, формула счастья будет уникальной для каждого человека.

ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Однако в поиске своего счастья нам может помочь интернет. Ученые из Оксфордского университета при поддержке Американской ассоциации психологов провели масштабное исследование о влиянии интернета на счастье и удовлетворенность жизнью.

Влияние интернета на психическое состояние людей вызывает множество споров. С одной стороны интернет открывает огромные возможности для образования, досуга, торговли и упрощения многих сфер жизни, с другой забирает ценное время жизни. Исследования, проводимые ранее, не давали ответов, улучшает ли интернет нашу жизнь.

Интернет делает нашу жизнь лучше, а нас счастливее

Исследование психологов охватывает более двух миллионов человек (2 414 294 опрошенных) из 168 стран с 2006 по 2021 год и призвано понять влияние интернета на психическое благополучие.

Ученые сравнили данные участников, которые не использовали интернет, с теми, кто использовал. Тут стоит отметить: исследование предполагает, что наличие интернета может говорить о более высоком материальном и социальном благополучии. Поэтому из опрошенных были выбраны те, кто считает свое социальное благополучие удовлетворительным.

Данные показали, что в 96,38% наблюдается прямая взаимосвязь между доступом к интернету и благополучием. Счастливые люди почти всегда пользуются интернетом.

Исходя из исследования можно сделать вывод, что интернет делает нашу жизнь лучше, а нас счастливее, что само по себе уже звучит позитивно.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Предлагаем вам опираясь на эти исследования попробовать стать счастливее. Давайте попробуем совместить формулу Эйнштейна с современными исследованиями.

Попробуйте проанализировать, дает ли вам интернет больше свободы, если вам проще купить товары и найти информацию. А может быть, наоборот, вы становитесь менее свободным и тратите время не туда, куда бы хотелось? Попробуйте понять для себя: как я могу стать свободнее посредством технологий? Ведь все они служат, чтобы делать нашу жизнь проще и счастливее.

Ученик Фрейда, Карл Юнг писал о Золотой Тени, качествах, которые вытеснены из психики и которые мы замечаем в других людях. Таким образом можно самостоятельно сделать анализ, какие люди привлекают ваше внимание. Благодаря интернету круг наших «знакомых» сильно расширен.

Практическое задание

- Выберите пять человек, которые имеют то, что вы хотите. Возможно, вы даже испытываете к ним зависть — это отличный показатель Теневых частей психики.
- Выпишите качества этих людей, как вам кажется, что помогло им реализовать мечты в реальность? Если будет сложно, запросите помощь нейросетей, они отлично анализируют.
- И теперь важно понять, а хватает ли у вас желания и мотивации делать шаги в сторону своей цели? Если делать шаги хочется, но сил на них нет, можно обратиться к своему окружению и вспомнить части формулы Льва Ландау. Наше окружение запускает в ход зеркальные нейроны, которые отвечают за подражание. Поэтому окружение будет влиять на работу мозга, наличие зеркальных нейронов у людей было установлено не так давно.

Кстати интересный диалог Ландау с его женой Корой описан в книге Майи Бессараб «Лев Ландау»:

— Такая милая женщина и такая несчастная! — сокрушалась Кора.

— Стыдно быть несчастной, — возразил Ландау.

— Но ведь это не зависит от человека.

— Именно от каждого человека и зависит его счастье. За редкими исключениями.

Получается, со времен Античности человечество научилось искать счастье и не ждать, когда оно придет само. Вывело формулы, провело исследования, а мы можем довериться ученым и выбрать свое счастье.

Это звучит слишком просто. И кажется, что на поиски счастья должна уйти вся жизнь. Однако большинство законов этого мира намного проще, чем кажутся. Но нашему мозгу больше нравится окутать все туманом «это сложно» и не тратить энергию на понимание. Но счастье — это выбор! Это чувство, которое мы можем создавать сами. А вот ежедневно делать один и тот же выбор — быть счастливым, это уже привычка.

Поэтому стоит побыть ученым и провести эксперимент:

- А что если я неделю каждый день буду счастлив?
- Что если счастье зависит только от меня и это мой выбор?

Попробуйте вести наблюдения за собой и фиксировать результаты, как настоящий ученый.

Хорошим вам экспериментов и будьте счастливы!

По материалам Psychological