Счастье в голове
(«Psychology-General»)

Как нужно жить и что нужно делать, чтобы быть счастливым.
Казалось бы, все просто. Или ты счастлив, или нет, и повлиять ты ни на что не можешь. Оказывается, можно стать счастливым добровольно-принудительно. Просто нужно немножко постараться и обзавестись некоторыми полезными привычками. Huffington Post опубликовал список из 21 привычки, которая есть почти у всякого счастливого человека.

В 2004 году Мартин Селигман, отец «позитивной психологии», сформулировал три типа счастливых жизней:

жизнь в удовольствие, когда вы наполняете свою жизнь стольким количеством удовольствий, сколько в нее влезает;

жизнь в заботе, когда счастье находится в работе, родительстве, любви и отдыхе;

и жизнь со значением, которая «состоит из осознания, в чем заключаются ваши самые сильные стороны, и использования их для чего-то большего, чем вы».

Он проводил исследования на тему «Что приводит людей к наивысшему удовлетворению» и был удивлен результатами. Оказалось, что гонка за удовольствиями едва ли имеет хоть какое-то отношение к этому чувству. Весь этот гедонизм — всего лишь «взбитые сливки и вишенка» на торте из удовлетворения, основанного на жизни в заботах или жизни со значением.

И хотя это, вероятно, звучит как попытка оправдать то, что многие люди называют «жизнью не напрасно», у счастливых людей есть определенные привычки, которые вы можете перенять, и не исключено, что они сделают вашу жизнь лучше и счастливей.

Привычки счастливых людей.

Они окружают себя счастливыми людьми

Радость заразительна. Исследователи из Framingham Heart Study, занимающиеся явлением «распространения счастья» более 20 лет обнаружили, что те, кто окружен счастливыми людьми, «вероятней всего будут счастливы в будущем». Достаточная причина для того, чтобы сократить удельный вес унылых друзей за счет жизнерадостных.

Они улыбаются

Даже если вы не чувствуете себя веселым, подумайте о чем-нибудь хорошем и улыбнитесь этой мысли. Это должно помочь. Но важно не притворяться. Если вы будете улыбаться, а думать при этом о плохом, станет только хуже.

Они развивают способность к восстановлению

Психологи считают, что именно способность к восстановлению — антоним депрессии, а не счастье. Счастливые люди знают, как оправиться от потрясения. Это своего рода оружие против неизбежного дерьма, случающегося в жизни каждого человека. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».

Они стараются быть счастливыми

Ага, это так же просто, как и звучит: просто стараться быть счастливым очень повышает внутренний эмоциональный фон.

Они внимательны к хорошему

Праздновать важные достижения, к которым долго и трудно шел, это важно, но счастливые люди уделяют внимание и маленьким победам. Когда мы тратим время на то, чтобы заметить какие-то хорошие мелочи, мы получаем чуть большую эмоциональную отдачу, которая позволяет нам чувствовать себя лучше в течение дня.

Они ценят простые удовольствия

Съесть мороженое на лавочке в парке, потрепать собаку за ухом, почувствовать, увидеть радугу. Счастливые люди очень ценят такие штуки, которые вообще никому ничего не стоят и появляются сами по себе. Находить счастье в мелочах и быть благодарным за все, что у тебя есть, напрямую связано с ощущением радости.

Они посвящают часть своего времени на то, чтобы давать

Даже несмотря на то, что в сутках всего 24 часа, позитивные люди тратят часть этих часов на то, чтобы творить добро, которое непременно вернется, и принесет что-то хорошее в их жизни. Волонтерская работа или просто бескорыстные хорошие поступки отлично сказываются как на душевном, так и на физическом здоровье. И в депрессию такие люди впадают реже. Интересно, что психологам известно такое понятие, как «кайф помогающего». Они сравнивают его даже с приходом от наркотиков, потому что добрые дела — это триггер для выработки допамина.

Они разрешают себе терять ощущение времени

Когда вы погружены в нечто чертовски сложное, вдохновляющее и значимое, вы испытываете нечто, что можно назвать «поток». Счастливые люди подсознательно ищут какое-то занятие, которое потребует определенных навыков, станет вызовом, будет их мотивировать и имеет четкие цели. Чтобы их «унес» этот поток, вызывающий чувство успеха.

Они предпочитают глубокое общение легкой болтовне

Нет ничего плохого в том, чтобы обменяться с кем-то парой легких фраз, но засесть за долгий разговор на серьезные темы — это отличная практика для того, чтобы чувствовать себя радостным и живым. А еще это приносит больше удовлетворения, чем простое блаблабла. Одно из пяти главных сожалений умирающих людей — «Хотел бы я, чтобы у меня было больше смелости говорить о своих чувствах».

Сентиментальная штука, которая на самом деле показывает, что мы больше болтаем о погоде, чем о том, что заставляет переполняться наши сердца.

Они тратят деньги на других
Деньги могут купить счастье. Но только в том случае, если тратить их не только на себя, но и на других людей. Давать — круче, чем брать.

Они умеют слушать

Когда вы слушаете, вы открываетесь для новых знаний. Когда вы говорите, вы блокируете им вход. Кроме того, слушая, вы показываете людям уверенность в себе и уважение к ним. И люди не могут оставаться к этому равнодушными, они испытывают к вам положительные чувства, которые делают вас еще немножко счастливее. Умение слушать — это навык, который укрепляет отношения.

Они поддерживают связь

Написать смску, позвонить или запостить что-нибудь в социальных сетях — это быстро. Но пролететь полстраны для того, чтобы увидеть дорогого друга — гораздо круче. Любой человек нуждается в чувстве сопричастности к другим людям, а для этого нужно общаться с друзьями. И не онлайн. Социальные сети не дают нам прикоснуться к человеку, а это очень важно для счастья. Давно доказано.

Они видят хорошую сторону

Оптимизм отлично сказывается на здоровье: меньше стрессов, а значит меньше сердечных проблем и лучшая переносимость боли. И если вы выбираете намеренный поиск хорошего во всем, что происходит, значит вы выбираете здоровье и счастье.
Тот же Селигман в одной из своей книг привел одну из лучших характеристик оптимистов и пессимистов: «Определяющая характеристика пессимистов в том, что они верят, что плохое будет длиться долго, разрушит все, чего они добились, и по их собственной вине. Оптимисты, которые противостоят ровно тем же трудностям этого мира, думают о невезении в противоположном ключе. Они верят, что поражение — это временно, что это не их вина: обстоятельства, невезение или другие люди. Таких людей поражения не тревожат. Окруженные неприятностями, они воспринимают их как вызов и просто стараются больше».

Они ценят хорошую музыку

В музыке сила. Такая, что она может посоперничать с силой массажа. Выбор подходящей музыки — это важный фактор. Веселая или грустная песня может влиять на наше восприятие мира. В одном исследовании людей просили определить по фотографиям, счастливы ли или грустны изображенные на них люди. В большинстве случаев их ответ определялся настроением музыки, которую подопытные слушали в тот момент. Это значит, что нужно стараться слушать побольше радостной музыки.

Они отключаются от сети

Технологии, новости, обилие информации никуда не исчезнет, если вы просто на какое-то время отойдете от компьютера, не возьмете с собой планшет или выключите на время телефон. Цифровая детоксикация дает вашим мозгам возможность перезарядиться и отдохнуть.

Они занимаются духовными практиками

Выражение благодарности, сочувствия и милосердия — важная часть практически любой религии. Постановка «больших вопросов» дает нашим жизням контекст и значение. В 2009 году было проведено исследование, которое показало, что дети, которые считали, что у них есть цель и высшее предназначение в жизни, были счастливее сверстников, которые живут просто так. И дело не только в религии, конечно, а в любых духовных практиках. «Священных ритуалах», которые есть в нашей жизни. Будь то медитация, молитва, просто время для раздумий на постоянной основе. Ежедневно, еженедельно, ежемесячно — неважно. Главное, иметь подобный якорь, который упорядочивает жизнь, делает ее духовно более насыщенной и дает нам передышку от вечной гонки.

Они занимаются физическими упражнениями

Физические нагрузки дают человеку эндорфин. Эндорфин делает человека счастливым. Тренировки облегчают симптомы депрессии, тревожности, подавленности, благодаря химическим реакциям в мозге. Плюс ко всему, тренировки дают нам возможность ценить свое тело и любить его, а это очень важно для хорошего настроения. Интересно, что даже если человек не худеет от физических нагрузок или не достигает вершин, он все равно любит себя больше.

Они ходят гулять

Природа — это топливо для души. Даже двадцатиминутная прогулка на свежем воздухе хорошо сказывается на нашем самочувствии. Когда мы чувствуем себя вялыми, мы наливаем себе кофе, но лучше бы просто прогуляться и подзарядиться от природы.

Они валяются в постели

«Встать не с той ноги» — не такая уж и выдумка. Пробуждение в правильный период сна — один из способов избежать плохого настроения в течение дня. Врачи не рекомендуют сразу вскакивать с постели и бежать, лучше начать пробуждение не на ногах, а в уюте одеял и подушек. И, конечно же, нужно высыпаться.

Они хохочут

Вы слышали об этом сто раз: смех — это лучшее лекарство. Смех провоцирует выработку правильных гормонов в мозге, которые позволяют нам чувствовать себя счастливее, снижают чувствительность к боли и стрессу. И, кстати, лучше хохотать на регулярной основе. Считается, что мозг реагирует на регулярный смех так же, как тело реагируют на регулярные тренировки.

Они широко шагают

И это не метафора. У счастливых людей походка свободней, раскованней, а шаги шире. И это запускает цепную реакцию все в тех же мозгах. Чем свободней мы ходим, тем мы счастливее, как бы парадоксально это ни звучало. Попробуйте пройтись мелкими шаркающими шагами, уставившись себе под ноги.

Чувствуете себя счастливыми? То-то и оно.