

Люди, будьте счастливы!

Американские учёные выяснили потрясающую вещь: счастье не проявляет значительной зависимости от внешних обстоятельств: счастье не зависит от культурного уровня, люди не становятся счастливее по мере того, как растёт их благосостояние.

Вопреки распространённому мнению о том, что счастье мимолётно, исследования показали очень устойчивый статус счастья. Пять тысяч взрослых счастливчиков были счастливы и через десять лет, несмотря на изменения в работе, месте жительства и семейном положении. Так что же такое счастье – это дар божий, как талант к пению или математике? Тогда, кто они, эти одарённые счастьем?

Учёные выявили четыре условные черты, которые характеризуют счастливых людей. Во-первых, они любят сами себя. Они имеют высокую самооценку и верят, что они более интеллигентны, более этичны, лучше способны сотрудничать с окружающими, более здоровы.

Во-вторых, счастливые люди могут управлять своей деятельностью. В-третьих, счастливые, как правило, оптимисты. В-четвёртых, большинство из них являются экстравертами, то есть людьми открытыми, обращёнными в мир. Хотя логично было бы ожидать большего счастья от интровертов, людей замкнутых в себе, ограждённых от стрессов. Делает ли счастье людей более открытыми, или открытость позволяет им быть более счастливыми? И если это путь к счастью, то мы могли бы к нему приблизиться с помощью определённых изменений в себе. На первый взгляд, странно, но экспериментально выяснилось, что люди, дающие себе высокую самооценку, ощущают себя в жизни намного более позитивно.

А как отражается на счастье дружба? По сравнению с одинокими тот, кто может назвать хотя бы несколько друзей, имеет меньшую вероятность преждевременной смерти.

Сейчас учёные приступили к исследованию поведения счастливых людей. Возможно, что нас ждут открытия и мы наконец узнаем, что мешает нам чувствовать себя счастливыми. Не исключено, научное изучение проблем счастья сможет даже раскрыть нам, как устроен этот мир.