

Курносова А.С., студент

Научный руководитель – Лещенко Н.В.

СЧАСТЬЕ ПО-БРИТАНСКИ

Учёные всей планеты уже несколько тысяч лет пытаются определить значение, казалось бы, настолько простого понятия «счастья». Подобрать сложнейшие формулы, создать идеальный график его достижения, найти самых счастливых и определить самых несчастных людей на Земле. Большинство попыток были тщетны, однако на сегодняшний день мы смело можем заявить о том, что для каждого человека слово «счастье» трактуется по-своему. В 2010 году в Лондоне было основано международное движение под названием «За счастье» (Action for Happiness). По словам представителя данной организации, профессора Ричарда Лэйарда, несмотря на впечатляющий материальный прогресс, который был достигнут благодаря индустриальному миру, люди не стали более счастливыми, наоборот, с каждым днём у них появляется больше забот и разочарований. «Action for Happiness» - это движение людей, стремящихся создать более счастливое и заботливое общество. Главная задача – кардинально изменить человеческие взгляды на жизнь. Сообщество «За счастье» призывает нас навсегда забыть о собственной выгоде и бескорыстно делать счастливее друг друга. Утверждая, что «счастье» подобно бумерангу: «Хочешь стать счастливым? Помоги найти счастье другим!»

«Action for Happiness» объединяет единомышленников из всех слоёв общества и помогает предпринимать практические действия, опираясь на новейшие научные исследования. Сообщество поддерживается ведущими специалистами из различных областей, включая психологию, образование, экономику и социальные инновации. Периодически сообщество осуществляет различные проекты, способствующие проявлению открытости и дружелюбия у незнакомых друг другу людей. Например, проект «Стань ближе», который впервые осуществился 11 апреля 2011 года. На улицы Лондона вышли

представители сообщества «Action for Happiness», держа плакаты с надписью розового цвета «свободные объятия». Суть этой акции заключалась в противостоянии одиночеству и изоляции. Также была выпущена коллекция специальных значков с лозунгами: «больше любви», «я готов к большому счастью», «преломить волну чрезмерного индивидуализма».

Секреты счастья от британских учёных:

1. Делать что-то для других – будь это незапланированные малозначительные действия или регулярное добровольчество, – является мощным способом повысить наше собственное счастье. Помощь не всегда может быть материальной, чаще всего бывает достаточно простого слова, улыбки или дружелюбного жеста, чтобы улучшить настроение другому человеку. Также, помощь может включать в себя предоставление времени, ухода, навыков и внимания. Научные исследования доказали, что помощь другим способствует счастью. Это повышает удовлетворённость жизнью, даёт ощущение смысла, повышает чувство собственного достоинства, улучшает настроение и снижает стресс.

2. Люди с хорошими социальными отношениями счастливее и здоровее. Близкие отношения с семьёй и друзьями обеспечивают любовь, смысл, поддержку и увеличивают наше чувство собственного достоинства. Многие исследования показали, что качество и количество социальных связей влияют на наше здоровье и долголетие, а также способствуют психологическому благополучию. Один из основателей позитивной психологии, Крис Петерсон, сказал: «другие люди имеют значение».

3. Наше тело и наш мозг связаны. Периодически, занимаясь какой-либо активностью, мы не только делаем себя счастливыми, наблюдая желаемый результат, но и улучшаем своё физическое здоровье. Это мгновенно улучшает наше настроение и даже может избавить нас от депрессии! При этом не всегда нужно проводить марафоны – есть простые вещи, которые также помогут нам быть более активными каждый день. Например, отвлечься от гаджетов и прогуляться, либо же просто хорошо выспаться.

4. Быть более внимательным и осозанным хорошо скажется на нашем благополучии во всех сферах жизни. Это помогает нам вникать в наши чувства и не позволяет нам останавливаться на прошлом.

5. Обучение положительно влияет на наше благополучие. Учёба раскрывает нам новые мысли и помогает формулировать новые идеи. Также, это даёт нам чувство выполненного долга и помогает повысить устойчивость и уверенность в себе. Существует много способов узнать новые вещи – и для этого не обязательно получать официальную квалификацию. Мы можем делиться навыками с друзьями, вступать в клубы, учиться петь, играть в новый вид спорта и многое другое.

6. Нам всем нужны цели, чтобы мотивировать нас. Цели должны быть достаточно сложными, но при этом, достижимы. Ведь если мы попытаемся сделать невозможное, это вызовет ненужный стресс. Выбор амбициозных, но реалистичных целей даёт направление нашей жизни и приносит чувство удовлетворения, когда мы их достигаем. Цели помогают сосредоточить наше внимание. Активно работать над ним, по-видимому, так же важно для нашего благополучия, как и достижение конечных результатов, к которым мы стремимся.

7. Мы не можем выбрать, что должно с нами произойти, но можем подобрать своё отношение к случившейся ситуации. Понятие устойчивости трактуется, как способность справляться со сложными ситуациями и быстро оправляться после неё. Некоторые люди описывают эту способность, как способность «сгибаться», а не ломаться под давлением или трудностью; либо же, способность упорствовать и адаптироваться, когда сталкиваешься с проблемами. Те же способности помогают сделать нас более открытыми и желающими воспользоваться новыми возможностями.

8. Положительные эмоции – радость, благодарностью, удовлетворение, вдохновение и гордость – не просто имеют огромное значение для нас. Недавние исследования показывают, что регулярное их переживание создаёт «восходящую лестницу», помогая строить наши планы. Эти чувства

приятны и жизненно важны для нашего состояния. Со временем положительные эмоции помогают нам создать ресурсы, которые приводят к более счастливой жизни, такие как друзья, знания, лучшие решения проблем и даже хорошее здоровье. Более того, они помогают нам справляться, когда мы сталкиваемся с трудностями.

9. Никто не идеален. Мы так часто мы сравниваем себя с другими. Ощущение наших недостатков – то, чем мы не являемся, а не то, что у нас есть, намного усложняет нашу жизнь, при этом делая её несчастливой. Нужно учиться принимать себя, быть добрее к себе, ведь как мы можем быть добрее к другим, если мы не даём добро себе?

10. Люди, имеющие смысл и цель в своей жизни, намного счастливее, чем все остальные. Они испытывают меньше стресса, беспокойства и депрессии. Исследования людей, которые считают, что их жизнь имеет смысл, показывают больше преимуществ для благополучия, а Мартин Селигман – основатель позитивной психологии – описывает значение как жизненно важную составляющую счастья и благополучия.

В заключении хочется сказать, что какими бы привлекательными не казались советы и рекомендации профессионалов, как известно, каждый кузнец своего счастья.

-
1. Десять секретов счастья по-английски. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psymanblog.ru/formula-schastya/10-sekretov-schastya-po-anglijski/> – Дата доступа: 20.02.2018.
 2. Action for happiness [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.actionforhappiness.org/> – Дата доступа: 3.03.2018.