

# Ученые нашли ключи от счастья: альтруизм должен быть эгоистичным

Американские психологи готовы вручить ключи от счастья, но такое впечатление, что очень мало людей хотят быть счастливыми, с сожалением отмечают они. "Надо приложить определенные усилия, чтобы жизнь сложилась счастливо, но многим это не удается", - говорит автор очередного исследования на эту тему психолог Грегг Истербрук.

Опросы показывают, что сейчас американцы ничуть не счастливее, чем 50 лет назад, несмотря на явное улучшение в благосостоянии, снижение преступности, улучшения в экологии и условиях жилья, а также общее повышение качества жизни.

Что же действительно нужно для счастья?

Счастье по крайней мере наполовину обусловлено генетикой, утверждает Дэвид Локкен из Университета Миннесоты. Но оставшаяся половина целиком зависит от вас. Как говорил Авраам Линкольн: "Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливыми".

## Что работает, и что - нет

Счастье не достигается медикаментозными средствами, хотя в США 10% взрослых женщин и 4% мужчин упорно принимают антидепрессанты. Таковы официальные данные Департамента здоровья страны. Антидепрессанты помогают справиться с состоянием подавленности людям с неустойчивой психикой, но счастью не способствуют, указывает LiveScience.com.

Деньги и растущий уровень благосостояния также делают счастливыми очень немногих. Как правило, счастливы те, кто избежал нищеты, испытав это на себе. Но дальнейшее увеличение дохода, как правило, никак не сказывается на осознании счастья.

Один из путей к счастью - "экстаз", приподнятое состояние духа, сопровождающее творческую или игровую активность. Это чувство знакомо атлетам, музыкантам, писателям, игрокам, а также религиозным лидерам.

Кстати, значение религии также очень велико, указывает психолог Университета Калифорнии Соня Любомирски. По ее наблюдениям, то, чему учат в школах и церквях, действительно способствует счастью: составьте список всего хорошего, что случилось в вашей жизни, совершайте хорошие поступки, прощайте врагов, обращайте внимание на маленькие каждодневные удовольствия, следите за здоровьем, будьте настроены позитивно и уделяйте больше времени семье и друзьям.

Эд Динер, психолог из Университета Иллинойса, указывает, что счастливые люди - самые хорошие друзья. Кстати, его исследование феномена счастья показывает, что большинство людей считает себя не несчастными, а "слегка" или "средне" счастливыми.

## Рассчитывай на себя

"Есть эгоистические причины для того, чтобы быть альтруистом", - уверяет Грегг Истербрук, автор книги "Парадокс прогресса: как жизнь становится лучше, когда людям все хуже". Обобщив результаты нескольких исследований, он говорит: "Люди, которые благодарны, оптимистично настроены и умеют прощать, живут лучше, они считают себя счастливее, у них меньше сердечных приступов и выше доходы... А то, что мир от этого становится лучше - бесплатный бонус".

Коллеги добавляют и другие детали: у счастливых развита иммунная система, они лучше работают и больше зарабатывают, счастливы в браке, более открыты для социальных взаимодействий и лучше справляются с трудностями.

Состояние, которое не позволяет достичь счастья, Истербрук называет "летаргией". Он напоминает, что еще Фрейд установил, что люди привыкли считать себя несчастливymi, так как для этого требуется меньше усилий. "Если вам нужно на что-то пожаловаться, то вы обязательно найдете что-нибудь! - заявил ученый LiveScience. - Чтобы позитивно взглянуть на жизнь, надо постараться, а у многих не получается. Многие предпочитают идти по пути наименьшего сопротивления. И слишком многие просто не предпринимают никаких шагов, чтобы сделать жизнь более удовлетворительной".

Автор: Артур Скальский © NEWSru.com НАУКА И ТЕХНИКА , МИР 👁 2139 04.03.2006, 10:43 📌 147  
URL: <https://babr24.com/?ADE=28261> Bytes: 3638 / 3624 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)