

А стоит ли гнаться за счастьем?

Возможно, неустанная погоня за "счастьем" приносит нам больше вреда, чем пользы, утверждает The Wall Street Journal. "Некоторые исследователи полагают: счастье в его обычном понимании - ощущение удовольствия или положительные эмоции - намного менее важно для физического здоровья, чем внутренняя удовлетворенность от целеустремленной деятельности - так называемое "эвдемоническое благоденствие", - пишет журналистка Шёрли С. Вэнг.

Ряд новейших исследований показал: люди, старающиеся жить со смыслом, чаще сохраняют живость ума в старости, здоровее психически и даже живут дольше, чем те, чья цель - ощущение счастья. "Собственно, в некоторых случаях чрезмерная зацикленность на достижении счастья в реальности снижает удовлетворенность жизнью", - замечает издание.

Удовольствие от вкусного ужина, захватывающего фильма или победы любимой команды - так называемое "гедоническое благоденствие" - обычно вскоре улетучивается. "Воспитание детей, волонтерская работа или учеба в медицинском институте, возможно, не столь приятны в обыденности. Но эти занятия создают ощущение, что жизнь проходит не зря, что ты отдаешь делу все свои силы, особенно в длительной перспективе", - поясняет газета.

Термин "эвдемония" встречается у древнегреческих философов - например, у Аристотеля. "Его часто ошибочно переводят как "счастье", что усугубляет неверное понимание природы счастья. Некоторые специалисты считают, что под "эвдемонией" Аристотель подразумевал благоденствие, когда писал, что она достижима через реализацию своих потенциальных возможностей", - поясняет автор.

Сегодня счастьем и благоденствием интересуются не только философы: психологи изучают воздействие эвдемонии и гедонизма на физическое и психическое здоровье. Так, согласно статистике от 2010 года, за период с 1938 по 2007 год среди американских студентов участились симптомы депрессии, паранойи и психопатологии. Авторы исследования - специалисты из Университета Сан-Диего, сочли одной из возможных причин то, что в США делается все больший упор на материальные блага и социальный статус - то есть гедонистическое счастье.

Ученые во главе с Кэрл Рифф, директором Института старения Висконсинского университета, с 1995 года изучают около 7 тыс. человек в рамках проекта MIDUS - "Середина жизни в США". Задача - выяснить, какие факторы влияют на здоровье и благоденствие в среднем и старческом возрасте. "Согласно недавно опубликованным результатам, эвдемоническое благоденствие "снижает остроту" факторов риска для здоровья - например, малообразованности", - пишет газета. У участников эксперимента с низким уровнем образования, но высоким уровнем эвдемонического благоденствия, сравнительно низок уровень интерлейкина-6 - маркера сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза и болезни Альцгеймера.

Дэвид Беннет из Медицинского центра университета Раша (Чикаго) и его коллеги, изучив 950 человек, которым в среднем было по 80 лет, продемонстрировали, что эвдемоническое благоденствие ограждает от болезни Альцгеймера. "Те, кто считал свою жизнь более осмысленной, также реже испытывали трудности при самообслуживании в быту и передвижении. А смертность за пятилетний период была среди них намного ниже - примерно на 57% - чем у тех, кто не имел особых целей в жизни", - пишет газета.

"Люди хотят быть счастливыми. Но, сами знаете, в жизни бывают проблемы. Очень большая часть жизни - сопротивление проблемам", - отметил Беннетт.

"Есть некоторые данные в пользу гипотезы, что люди с высоким уровнем эвдемонического благоденствия воспринимают эмоции иначе, чем люди с низким", - пишет газета. Первые больше пользуются предлобной корой головного мозга, которая играет важную роль для мышления высшего порядка, в том числе целеполагания, языка и памяти. Возможно, такие люди хорошо умеют пересматривать свой взгляд на ситуацию и находить ее позитивные стороны, полагает Кариэм ван Реекум из Ридингского университета (Великобритания). Они не бегут от трудностей, а стремятся их преодолеть.

Гедонистическое и эвдемоническое благоденствие не являются взаимоисключающими. Но те, кто стремится прежде всего к внешним вознаграждениям вроде денег или карьеры, часто не особенно счастливы, отметил Ричард Райэн из Рочестерского университета. Он также предостерег, что эвдемоническое благоденствие недостижимо, если просто принуждать себя, например, к волонтерской работе, надеясь на какую-то награду в будущем.

Свой рецепт дает Эд Дайнер, консультант Gallup Inc.. "Стресс от цейтнота, который испытывают многие люди, совмещая работу, семью и другие дела, не так уж вреден. Чтобы повысить чувство счастья и эвдемонии, сосредоточьтесь на отношениях с людьми и любимой работе", - советует он. "Хватит сидеть и тревожиться о своей судьбе, сделайте упор на своих целях", - сказал Дайнер.

Автор: Артур Скальский © АМИ-ТАСС НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2251 17.03.2011, 17:48 📄 389

URL: <https://babr24.com/?ADE=92361> Bytes: 4764 / 4764 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: [\[email protected\]](#)

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта:

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)