

5 Как получать
удовольствие от жизни

7 Узнайте, кто вас
окружает

14 Это управляет вашей
жизнью

№9 (237) 2022

ЖАЙНА

ЖИЗНИ



ПОЗНАВАЙ, РАЗВИВАЙСЯ, ЖИВИ ОСОЗНАННО!

Счастливым быть выгодно



Еще Аристотель говорил, что самый большой вопрос, о котором беспокоится человек, – это вопрос о том, как стать счастливым. По мнению философа, это единственная настоящая цель человека, а все остальное – богатство, здоровье, власть, красота – нужно нам только для того, чтобы приблизиться к счастью.

Философы всего мира говорят, что счастье – это состояние внутри человека: легкость, умиротворение, радость.

Счастье не зависит от происходящих вокруг событий, оно зависит от нашей интерпретации этих событий.

«Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете; оно зависит исключительно от того, что вы думаете» (Дейл Карнеги).

Счастье – это то, что каждый из нас должен бережно возвращать, лелеять

и хранить в своей душе. Но какими способами возможно достичь его?

Американский психолог Михай Чиксентмихайи в своей книге «Поток: психология оптимального переживания» описывает одно интересное исследование. Проводили опрос музыкантов, спортсменов, художников, хирургов и других людей о том, что они ощущают, занимаясь любимым делом.

В результате автор пришел к выводу, что счастье – это некий поток, «состо-

яние полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим».

Состояние счастья не избавит нас от ежедневных проблем, но оно совершенно точно сделает нашу жизнь лучше.

Продолжение на 5 стр.