

10 способов сделать свою жизнь радостнее

Психологические рекомендации для студентов

Счастье часто кажется недостижимой целью. Однако учёные уверены, что стать хоть чуточку счастливее под силу каждому.

1. Боритесь с депрессией физическими упражнениями

Наука давно доказала, почему физические упражнения необходимы в нашей повседневной жизни. Исследование, которое приводится в книге «Преимущество счастья», также подтвердило важность физических упражнений для обретения счастья.

В ходе данного исследования пациентов с депрессией разделили на три группы. Людей из первой группы лечили с помощью медикаментов, из второй — с помощью упражнений, а третью группу возвращали к нормальной жизни, комбинируя медикаменты с физическими упражнениями.

Через шесть месяцев пациенты всех трёх групп были исследованы на предмет рецидивов. И вот каковы были результаты. Из тех, кто принимал одни лишь лекарства, 38% снова впали в депрессию. В группе, которая была подвержена комбинированной терапии, процент рецидивов был немного меньше — 31%. Самый лучший результат показала группа, которую лечили с помощью одних лишь упражнений: рецидивы случались лишь у 9% людей. Это исследование наглядно показывает, что физические упражнения — это самый лучший способ борьбы с депрессией.

Вот ещё одно исследование, которое также доказывает, что люди, которые заботятся о своём теле и находятся в хорошей физической форме, чувствуют себя счастливее. Польза от физических упражнений не вызывает сомнений. Так зачем ждать? Начните тренироваться с сегодняшнего дня. Начинать с малого и заведите себе привычку заниматься каждый день.

2. Перестаньте недооценивать важность полноценного сна

Мы проводим во сне примерно треть нашей жизни, так что глупо недооценивать влияние сна на всю нашу жизнь. Вот интересное исследование, проведённое в 2011 году, которое показало, как сон влияет на ощущение счастья.

Вывод, сделанный в результате исследования, звучит так: люди, которые спят после обеда, менее восприимчивы к негативным эмоциям и более чувствительны к позитивным.

Все мы знаем, что если мы недосыпаем или вообще плохо спим, то у нас возникают эмоциональные проблемы. В то же время хороший полноценный сон настраивает нас на позитивный лад, мы бодры и чувствуем себя отлично.

3. Реже смотрите в телефон

В Кентском государственном университете проводили исследование, в ходе которого было опрошено 500 студентов. Результаты оказались таковы: студенты, которые часто используют мобильный телефон, хуже учатся, у них повышенный уровень тревожности, и они чувствуют себя менее счастливыми.

Рамани Дурвасула, профессор психологии Калифорнийского государственного университета, считает, что люди тратят слишком много времени на гаджеты, не оставляя его для простого живого общения.

Этим же можно объяснить и повышенный уровень тревожности. Молодые люди боятся пропустить новости от своих виртуальных друзей, поэтому снова и снова берут в руки гаджет. Таким образом, им сложно жить нормальной собственной жизнью.

Ещё Аристотель считал, что главное — это умеренность во всём. Мобильные телефоны и прочие гаджеты не являются исключением, какими бы инновационными они ни были.

4. Вытаскивайте себя на прогулку как можно чаще

Шон Ачор, лектор Гарвардского университета и автор книги «Преимущество счастья», считает, что если вы в хорошую погоду будете проводить хотя бы 20 минут на улице, то не только поднимете себе настроение, но и улучшите свою оперативную память, а также будете с большей продуктивностью генерировать новые идеи.

Ещё одно исследование, проведённое в Лондонской школе экономики и политических наук, также это подтверждает. В ходе исследования было выявлено, что свежий воздух и тёплый солнечный день на берегу моря — это идеальное место для большинства людей. Участники исследования отмечают, что так чувствуют себя намного счастливее, чем в городской среде.

Если вам интересно, при какой температуре на улице люди чувствуют себя более счастливыми, то вы будете удивлены, когда узнаете, что это температура 13,9 °C (по данным исследования Американского метеорологического общества).

5. Проводите больше времени с близкими

Возможно, вы слышали об этом раньше.

«Не проводил достаточно времени с семьёй и друзьями» — именно об этом чаще всего сожалеют люди на смертном одре. Если мы проводим время с близкими нам людьми, если заботимся о них, то и сами становимся счастливее.

Мы счастливы, когда у нас есть семья. Мы счастливы, когда у нас есть друзья. А всё остальное, что, как мы думаем, делает нас счастливыми, — это лишь пути и способы обретения семьи и друзей.

6. Посвящайте другим по крайней мере два часа в неделю

Возможно, вы удивитесь, узнав, что вы можете чувствовать себя счастливее, тратя деньги на других, нежели приобретая что-то для себя.

В 2012 году было проведено исследование, участников которого разделили на две группы. Каждой группе участников выдали деньги. Первой группе было предложено потратить их на себя, а второй — на покупку вещей для других людей. По результатам исследования люди, которые совершали покупки для других, чувствовали себя гораздо счастливее, чем те, кто тратил деньги исключительно на себя.

Неудивительно, что среди миллионеров и миллиардеров так много тех, кто занимается благотворительностью. Это помогает людям почувствовать себя более счастливыми.

Помогать другим не обязательно означает тратить на других деньги. Вы можете стать, например, волонтером. Вот исследование, проведённое в Швейцарии, которое доказывает: добровольная помощь другим позволяет вам быть более довольным своей жизнью.

Итак, сколько времени вам необходимо посвящать другим людям? Авторы блога Buffer пришли к выводу, что на это необходимо 100 часов в год (или два часа в неделю). Это самое оптимальное время, которое необходимо посвятить помощи другим, чтобы вам самим стать счастливее.

7. Не пренебрегайте медитацией

Вы, наверное, слышали, что медитация очень полезна. Она помогает вам быть внимательными, сосредоточенными, спокойными и, как вы уже догадались, счастливыми.

Группа учёных из штата Массачусетс изучила влияние медитации на человека. Участники эксперимента медитировали на протяжении восьми недель, после чего стали более спокойными и склонными к самопознанию и состраданию.

8. Будьте благодарны за каждую мелочь

Будьте благодарны за всё хорошее, что другие люди делают для вас, за всё, что есть в вашей жизни. Многие исследования доказывают, что благодарность самым позитивным образом сказывается на жизни человека.

Так что будьте благодарны за каждую мелочь, которая есть в вашей жизни, и помните, что на свете есть много людей, которым не повезло так, как вам.

9. Цените жизненный опыт. Не вещи

Все знают, что за деньги счастье не купишь. Тем не менее многие продолжают покупать бессмысленные дорогие безделушки вместо того, чтобы приобретать незабываемые впечатления и бесценный жизненный опыт. Недавно проведённое исследование доказало, что люди, которые привыкли вкладывать деньги в путешествия и другую деятельность, которая помогает приобрести бесценный опыт, а не в ненужные вещи, чувствуют себя намного счастливее.

10. Любите себя

На основе одного очень долгого, почти 80-летнего гарвардского исследования было выявлено, что любовь — это всё, что нужно человеку для счастья. Любовь к другим, любовь к себе, любовь к богу — словом, любовь во всех её проявлениях.

Любовь к себе — это то, о чём практически забыло современное общество. Многие едят всякую гадость и совершенно не занимаются физическими упражнениями, чтобы поддерживать своё тело в хорошей форме. Что ж, настало время это исправить.