

Что человеку для счастья надо? Часть 1

Сказать счастью «стоп» невозможно...

В середине прошлого века канадский ученый Джеймс Олдс провел любопытный эксперимент. Лабораторным крысам в зону мозга, отвечающую за бодрствование, были вживлены микроскопические электроды. Ученый пытался выяснить, будут ли крысы избегать того места, в котором они подверглись воздействию тока. Как и ожидалось, подопытные животные очень быстро расхотели заходить в угол клетки, где их каждый раз поджидал неприятный «сюрприз». И только одна крыса почему-то упорно возвращалась в это «проклятое» место, снова и снова получая разряд тока.

Возможно, Джеймс Олдс сначала подумал, что и среди крыс встречаются мазохисты. Однако последующее вскрытие мозга этого зверька показало, что электрод был вживлен с некоторым отклонением и таким образом раздражал другую зону – так называемый центр удовольствия. Стало быть, если воздействовать на эту область мозга, то можно заставить крысу делать что угодно?

Дальнейший опыт подтвердил предположение ученого. Электрод, вживленный в этот участок мозга, обрек крысу на «приятную» смерть. Получив бесконтрольный доступ к токопроводящему рычагу, крыса нажимала на него как сумасшедшая – до 1000 раз в час (почти каждые 3,5 секунды!), забыв про еду и про сон, не обращая внимания ни на детенышей, ни на сексуальных партнеров. После нескольких дней непрерывного «кайфа» крыса умерла от истощения.

Возникает вопрос: а есть ли в человеческом мозге такая «кнопка счастья», нажимая на которую можно любого пессимиста или горемыку сделать счастливым человеком? Оказывается, есть. Она находится в области мозолистого тела, там, где пролегает «мост» между двумя полушариями. И при электрической стимуляции этого участка у человека возникает ощущение неземного блаженства...

Все дело в гормонах?

Казалось бы, наконец-то появилась реальная возможность осчастливить все человечество. Но давайте задумаемся: а что, если у человека, как и у крысы, не найдется сил вовремя остановиться и не утонуть в непрерывном потоке удовольствия?

В ходе изучения человеческого «центра удовольствия», были получены новые интересные данные. Выяснилось, к примеру, что этот участок мозга переполнен

дофамином – гормоном, дарящим человеку ощущение эйфории и счастья. Наряду с другими гормонами, ответственными за настроение (окситоцином, тирозином, норадреналином, мелатонином и другими), количество дофамина в «центре удовольствия» определяет, насколько счастливыми мы себя ощущаем. И если его не достаточно, человек любыми способами стремится его увеличить.

Способов много. Власть; любовь; секс; вкусная еда; чье-то внимание; признание (одобрение) наших заслуг, талантов или поведения; молитва; победа в игре, соревновании или лотерее; спорт; творчество; активный отдых или путешествие; любимое хобби; смех; танцы; пение; деньги; имущество; алкоголь; наркотики; прыжки с парашютом; быстрая езда на автомобиле... Словом – любая мысль, любое событие или поведение, вызывающее гормональный всплеск. И каждый выбирает свой способ получения недостающей ему порции дофамина.

Выходит, человеку совсем не обязательно сверлить дырочку в мозге и вживлять в него чип, чтобы почувствовать себя счастливым? Действительно, есть куда более безопасные и давно проверенные временем варианты достижения счастья. Однако, сколь надежны они?

Деньги – дело шестнадцатое...

Один из самых распространенных мифов звучит так: для счастья нужны деньги. Или, как пошутил однажды французский миллионер Поль Гетти, «счастье не в деньгах, а в их количестве». На самом деле не все так просто.

Если верить статистике, палаты психиатрических лечебниц США и Англии более чем наполовину (почти 60%) заполняют очень богатые люди (и лишь на 30% – самые бедные). Звезды моды, кино и музыки не вылезают из депрессии, регулярно употребляя сильные антидепрессанты, алкоголь или наркотики. Бизнесмены, сколотившие огромные капиталы, преждевременно умирают от рака и других болезней, вызванных избытком стресса и страха.

Несколько лет назад «Германское Общество рациональной психологии» провело опрос около 3000 немцев в возрасте до 65 лет с целью узнать, что делает их счастливыми. Выяснилось, что самыми важными по значимости источниками счастья для немцев являются: любящий, нежный партнер; счастливая семья; здоровые, счастливые дети; успех на работе; выполненная работа; здоровье; любимые увлечения. Деньги в этом

списке заняли лишь шестнадцатое место.

Более масштабное исследование, проведенное американскими учеными, подтвердило результаты немецких коллег: богатство не является основополагающим условием счастья. И даже ответы ста самых богатых людей Америки практически совпали с характеристиками счастья средних американцев.

«Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу»

Может, нам следует устремляться в погоню не за длинным рублем, а за чем-то более важным и значимым? Например, за какой-нибудь красивой мечтой или идеалом? Увы, но и эти «жар-птицы» – существа ненадежные. В одной притче рассказывается, как некий мужчина решил взять в жены идеальную женщину и, чтобы найти ее, пошел странствовать по свету. Через сорок лет он вернулся домой – один, без жены. И кто-то спросил его: «Ну что, ты встретил идеальную женщину?» – «Да, – вздохнул мужчина, – я ее встретил...» – «Так почему же ты вернулся один, а не вместе с ней?» – «Потому что она искала идеального мужчину...».

Может быть, нам следует быть проще и использовать «подручные» средства счастья, те, что рекомендуют психологи: общение с друзьями, детьми, природой и животными, пение, танцы, массаж, секс, смех, физические упражнения, хобби, путешествия... Наверное, это очень хорошие средства сделать нашу жизнь если не счастливой, то вполне сносной. Однако и здесь нет прочности. Сколько ни общайся с друзьями, они не будут всегда при нас. Сколько ни путешествуй – от себя не убежишь. Сколько ни вкушай самых изысканных блюд, сколько ни смейся, ни занимайся сексом – все это временные радости. Ведь нельзя же весь день и всю жизнь только этим и заниматься. Да и источники эти – не внутри нас, а снаружи, а значит, наше счастье всегда будет зависеть от внешних обстоятельств. «Тот несчастен, – утверждал Шопенгауэр, – кто ищет приключений, но не видит счастья дома, чей центр тяжести лежит в других, а не в себе самом».

Грузинская пословица поучает: «Хочешь быть счастливым один день? Не ходи на работу. Хочешь быть счастливым три дня? Заведи любовницу. Хочешь быть счастливым десять лет? Женись. Хочешь быть счастливым всю жизнь? Будь здоров!» Может быть, счастье дарует здоровье? Здоровье, конечно, важно. Но, как одной водой не будешь сыт, так и одним здоровьем не будешь счастлив. Здоровье, как воздух: когда оно есть, его не замечаешь, и потому не ценишь.

Так в чем же счастье?

Лучшее лекарство от нищеты

Если хорошенько перекопать литературу на тему счастья, можно обнаружить три действительно прочных условия счастья. Первое из них – это работа, целенаправленная и творческая работа.

«Тайна наших несчастий в том, – писал Бернард Шоу, – что у нас слишком много досуга для того, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет». «Найдите себе занятие по душе, – советовал Максим Горький, – и одним несчастным на земле станет меньше». Французский философ Вольтер утверждал: «Труд – самое лучшее лекарство от нищеты, разврата и дурного настроения».

Любимое дело перестает быть трудом и становится творчеством и даже – смыслом жизни. Блестяще эту мысль выразил Ницше, сказав: «Тот, кто знает, **ЗАЧЕМ** жить, может вынести любое **КАК**».

Во время второй мировой войны австрийский психиатр Виктор Франкл попал в концлагерь (Освенцим). К этому моменту его рукопись, посвященная поиску смысла жизни, была еще не закончена. Только страстное желание завершить книгу давало ему силы, чтобы выдержать ужасы лагерной жизни. Даже когда он заболел тифом, только необходимость постоянной записи на листках своих заметок помогла ему победить эту болезнь.

Современные психологи пришли к выводу, что мы наиболее счастливы тогда, когда стремимся к поставленной цели. Именно состояние стремления, или, проще говоря, каждодневная работа, приближающая нас к намеченной цели, – а вовсе не успешное завершение начатой работы! – дают нам наибольшую радость психологического вознаграждения. Ну а главным фактором, препятствующим счастью, ученые называют безделье. При этом, как выяснилось, совсем не важно, чем оно вызвано – ленью, болезнью, нищетой или, напротив, финансовым благополучием.

Автор - **Александр Казакевич**

Что человеку для счастья надо

Автор: admin

27.05.2011 19:31 - Обновлено 01.11.2014 10:28

[Источник](#)