

الجميع يريدون أن يكونوا سعداء ، ولكن يبدو أن الكثير من الناس لا يستطيعون ذلك هناك بعض الأدلة حول ما يجعلنا على سبيل المثال ، أنه من الضروري أن يكون هناك معقول يكون الناس في أمريكا وأوروبا أكثر ضعفاً من الأثرياء كما كانت منذ أربعين عاماً ، ومع ذلك تظهر الاستطلاعات أنها ليست سعيدة. في كثير من الحالات تكون أقل. ليس من المستغرب أن يكون الأشخاص الذين لديهم دائرة كبيرة من الأصدقاء عادة أكثر سعادة من أولئك الذين ليس لديهم الكثير من الحياة الاجتماعية ، لنا هو أن المعوقين لديهم نفس الاحتمال للسعادة مثل حتى الأشخاص الذين أصيبوا بجروح خطيرة في حادث تصف نفسها بأنها سعيدة بعد ثلاثة أسابيع. قد يؤدي إلى تلك النعمة المطلقة ، على الرغم من أنك على الأرجح اعتقدت أنه كان بائساً بينما كنت تعيش فيه. يبدو أن أولئك منا محظوظين بما يكفي لتحقيق السعادة سوف تفسد الأمر على أي حال. التي تجعلنا سعداء هي أيضا الأشياء التي يمكن أن ندمن عليها. من أجل إثبات ذلك ، أجرى العلماء تجربة. الأقطاب الكهربائية إلى دماغ الفئران وربطها بمقبض في الحيوان القفص بحيث يمكن أن تحفز مباشرة مراكز المتعة عن طريق الضغط على وكانت النتيجة أن الفأر ظل يضغط على المقبض بدلاً من البشر يختلفون عن الجرذان لأنهم قليلا لكن الأبحاث أظهرت أنها أيضاً قد تقع في هذا أحد الأسباب لدينا مثل هذه المشكلة مع السعادة هو ذلك نحن نخلط بينه وبين حياة لا تمسها المشاعر السلبية مثل القلق ، لدينا اعتقاد ساذج بأن السعادة تعني ذلك لا شيء من أي وقت مضى على خطأ. نحن بحاجة إلى التوصل إلى اتفاق يجب أن نتعلم كيف نعيش برضا مع السلبية عناصر الحياة بدلاً من محاولة العيش في حياة لا شيء سيء على الإطلاق يحدث. لديه يسمى التدفق. ولكن ليس أبعد من ذلك. يمكن للناس الحصول على شعور ولكن ذلك كتاب. لأنهم يبحثون عن نوع من المكافأة. ما يجعلنا نشعر بالرضا ، إلى عن على على سبيل المثال ، فإن الناس لديهم تدفق 35٪. بينما هم يشاهدون التلفزيون ، ومع ذلك ، السعادة تسأل أنفسنا ،