

# Отдых и природа

Не так давно я рассказывал про то, как отдыхают наши мозги на природе. (

[https://www.youtube.com/watch?v=4KMq\\_N89MUs](https://www.youtube.com/watch?v=4KMq_N89MUs) ).

Когда мы смотрим телевизор, читаем книгу или сидим в социальных сетях, нашей психике свойственно состояние сильного увлечения, или, как называют его ученые “hard fascination”, а природа, напротив, расслабляет нас, что называется «soft fascination» или мягкое очарование. (

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916518774400?journalCode=eaba> )

Понятно. В современном мире нужно почаще бывать на природе и пореже возбуждать себя возмутительно интересным экраном.

Но ещё, сегодня человеку свойственно даже на природу брать с собой смартфоны и другие приспособления. Недавно я даже записал видос на эту тему, в котором возмущался о том, что мы так настойчиво всё фотографируем, упуская самые яркие моменты жизни. (

<https://www.youtube.com/watch?v=f8YhCOpCDhs> ).

В связи с этим хочу рассказать про крутое исследование, которое вышло пару месяцев назад ( <https://psycnet.apa.org/record/2020-69974-001> ). Называется «Большая улыбка, маленькое Я».

Одну группу испытуемых попросили гулять на природе и фиксировать всё это на камеру с помощью селфи. Вторая же группа гуляла и пыталась «восхищаться» природой. Как вы понимаете, те, кто радовался природе, со временем испытывали гораздо больше позитивных ощущений, а ещё для них было характерно большее чувство объединения с окружающими людьми.

Результаты этого труда были подтверждены в целом ряде дополнительных работ за последние несколько лет. ( <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29927260/> ) (

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699930600923668#.VJ3jUAAA> ) (

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612438731> ).

Таким образом, **восхищение** природой, а **не её документация** через съёмку или фотографии делает нас счастливее. Чаще бывайте на природе, а когда вы там, не доставайте фотоаппарат в поисках красивого снимка, но пытайтесь ощутить себя частью окружающего мира, проникнитесь в деревья, камни и небо.

Автор заметки: Глеб

---

Revision #2

Created 4 June 2023 14:08:07 by matvey033

Updated 28 October 2023 16:52:11 by matvey033