

<http://www.demilitarisation.org/spip.php?article133>

APRED

The Science of Happiness / La science du bonheur

- DEFINIR LA PAIX / DEFINING PEACE
- ESSENTIAL TEXTS FOR PEACE / TEXTES DE BASE POUR LA PAIX

Date de mise en ligne : samedi 25 janvier 2014

Copyright © APRED - Tous droits réservés

Peace and happiness are reciprocally necessary.

This article is a good scientific overview of what happiness is and how it functions. Amazing !



The new science of hapiness. Time magazine

To summarize :

Happy people have thrills and joys every day, small ones but regularly.

They have passions, whatever these are they drive them.

They have ideals greater than themselves, they care !

La paix et le bonheur sont complémentaires, réciproquement nécessaires.

Ci-dessus un très bon article de vulgarisation scientifique, non-traduit, sur ce qu'est le bonheur et comment il fonctionne. Étonnant et excellent !

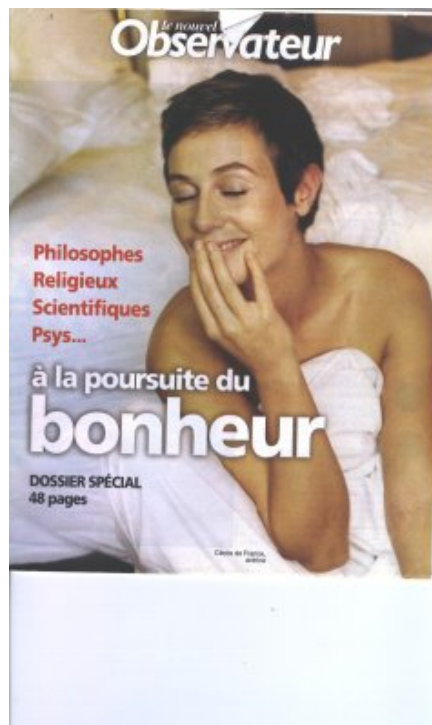
Pour résumer :

Les gens heureux ont des plaisirs et des joies tous les jours, petits bonheurs peut-être mais régulièrement.

Ils ont des passions, quelles qu'elles soient, mais qui les animent.

Ils ont des idéaux plus grands qu'eux-mêmes, ils pensent aussi au bien d'autrui !

Ci-dessous un extrait du numéro hors-série du Nouvel Observateur, décembre 2008, consacré au même thème. Le dossier complet peut être acquis en ligne ou en nous contactant.



Par...

Existe-t-il une « science du bonheur » ?

La révolution de la psychologie positive

Pendant plus d'un siècle, on s'est focalisé sur la souffrance mentale, s'appliquant à adapter les casiers du psychiatre. Retournant la perspective, les chercheurs psychoscientifiques, comment développer votre capital bonheur ?

C'est une affaire positive de ce fait que la science du bonheur est née. Elle a émergé de la psychologie positive, la science de ce qui rend la vie meilleure. Elle a été initiée par le psychologue américain Martin Seligman, qui a été élu directeur de la prestigieuse Université de Pennsylvanie en 2002. Depuis, il a travaillé avec de nombreux collègues pour développer la psychologie positive. Cette discipline se concentre sur l'étude des forces humaines et des émotions positives, et sur la façon dont elles peuvent être utilisées pour améliorer la vie. Elle est une réponse à la question de savoir comment vivre mieux, et elle est une science du bonheur.



Il faut cesser de croire que le bonheur est affaire de chance ou de destin.



