

## Μετά από 75 χρόνια έρευνας βρέθηκε αυτό που μας κάνει ευτυχισμένους!



Χρειάστηκαν 75 χρόνια

**έρευνα για να επιβεβαιωθεί και επίσημα με αποδείξεις αυτό που κατά βάθος ξέρουμε όλοι: τι είναι αυτό που μας κάνει περισσότερο ευτυχισμένους.**

Η έρευνα που ξεκίνησε το 1938 παρακολούθησε 268 φοιτητές του Χάρβαρντ για 75 χρόνια, μετρώντας ένα μεγάλο φάσμα ψυχολογικών, ανθρωπολογικών χαρακτηριστικών, μαζί με στοιχεία της προσωπικότητας - από το IQ μέχρι τις συνήθειες στο αλκοόλ, τις οικογενειακές σχέσεις - σε μια προσπάθεια να προσδιοριστεί ποιοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν περισσότερο στην ευτυχία του ανθρώπου.

Σύμφωνα με τα όσα αναφέρει το businessinsider η μελέτη, που πρόσφατα ολοκληρώθηκε, απέδωσε ένα ευρύ φάσμα συμπερασμάτων, όπως το ότι «ο αλκοολισμός είναι μια διαταραχή με πολύ καταστροφική δύναμη» και ότι «πάνω από ένα ορισμένο επίπεδο, η νοημοσύνη δεν έχει σημασία».

Το πιο σημαντικό ωστόσο συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει πολλές πτυχές της ζωής, είναι η ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της θερμής των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους και της υγείας και της ευτυχίας στα γηρατειά.

Έτσι, οι άντρες που είχαν «θερμές» σχέσεις με τις μητέρες τους στην παιδική τους ηλικία κατά μέσο όρο κέρδιζαν σημαντικά περισσότερα χρήματα από τους άντρες που μεγάλωσαν με αδιάφορες μητέρες.

Οι άντρες που είχαν κακές σχέσεις με τη μητέρα τους στην παιδική τους ηλικία είχαν περισσότερες πιθανότητες να χτυπηθούν από άνοια σε προχωρημένη ηλικία.

Επίσης, όσοι είχαν καλή σχέση με τον πατέρα στα παιδικά χρόνια οδηγούνταν σε χαμηλότερα ποσοστά άγχους, μεγαλύτερη απόλαυση των διακοπών και αύξηση της «ικανοποίησης από τη ζωή» σε ηλικία 75 ετών.

Ένας από τους ερευνητές, με δικά του λόγια, ανέλυσε τα αποτελέσματα ως εξής «τα 75 χρόνια έρευνας και τα 20 εκατομμύρια δολάρια που δαπανήθηκαν κατέληξαν σε ένα απλό συμπέρασμα: Ευτυχία είναι η **αγάπη**. Τέλος».

Πηγή: [aek365.com](http://aek365.com)