

Αυτά είναι τα 6 μυστικά για την απόλυτη ευτυχία, όπως τα προτείνουν οι επιστήμονες



Μπορεί σε γενικές γραμμές η

επιστήμη να μην έχει βρει ακόμα την απάντηση σε όλα τα μεγάλα θέματα, ειδικά σε εκείνα που άπτονται της συναισθηματικής κατάστασης ενός ανθρώπου, ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες μελέτες που προτείνουν μικρά βήματα προς την κατάκτηση της ευτυχίας.

Σε κάθε περίπτωση οι ανθρωπιστικές επιστήμες έχουν εξελιχθεί αρκετά και μπορούν, πλέον, να προτείνουν κάποια πράγματα που θα μας βοηθήσουν να κάνουμε τη ζωή μας πιο χαρούμενη.

Ας δούμε έξι βασικές «αρχές» όπως τις παρουσιάζει το digitalife:

Κάνετε παρέα με χαρούμενους ανθρώπους: «Η ευτυχία είναι μεταδοτική» υποστηρίζει ο Νίκος Χρηστάκης στο βιβλίο του «Συνδεδεμένοι», αλλά και μια εικοσαετής έρευνα του Framingham Heart, που αποκαλύπτουν ότι τα καλά αισθήματα, η προσωπική χαρά και ευτυχία μπορεί να επηρεαστεί από τα κοινωνικά μας δίκτυα σαν... ιός. Η ευτυχία είναι κάτι σαν μεταδοτική ασθένεια, ενώ ως κοινωνικά δίκτυα δεν εννοούνται τα ηλεκτρονικά αλλά ο περίγυρός μας. «Από την δική μας οπτική είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι υπάρχουν μέσα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον και η υγεία και ευημερία του κάθε μέλους, επηρεάζει την υγεία και την ευημερία των άλλων» λένε οι ερευνητές.

Εξελίξτε τουλάχιστον μια δεξιότητά σας: Μια μελέτη του 2009 που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Happiness Studies διαπίστωσε πως οι άνθρωποι που αφιερώνουν την ενέργειά τους για να αναπτύξουν μία δεξιότητα,

βιώνουν μεν έντονο άγχος, αλλά, παράλληλα παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης και ευτυχίας. «Πολλοί άνθρωποι παρατάνε τους στόχους τους γιατί τους φαίνονται δύσκολοι, η ικανοποίηση όμως που λαμβάνουν από τον εαυτό τους όταν μάθουν κάτι καλά, είναι ένα από τα οφέλη που αξίζουν τον κόπο» λέει ο καθηγητής ψυχολογίας του πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο, Ryan Howell.

Πρέπει να διαχειριζόμαστε σωστά τον εαυτό μας: Η ίδια παραπάνω μελέτη που υποστηρίζει πως η ανάπτυξη μίας δεξιότητας αυξάνει το αίσθημα ικανοποίησης και μακροπρόθεσμα της ευτυχίας, διαπίστωσε και πως το στιγμιαίο άγχος που βιώνουμε όταν αναπτύσσουμε μία δεξιότητα μπορεί να ελαττωθεί όταν έχουμε θέσει τους στόχους μας και αναπτύσσουμε και το αίσθημα της συντροφικότητας. Δηλαδή, όταν κάνετε κάτι, μπορείτε να το κάνετε σε συνεργασία με κάποιους άλλους, αλλά και να επιβεβαιώνετε με τον εαυτό σας ότι είναι κάτι που αποφασίσατε εσείς και το επιθυμείτε.

Χαμογελάστε, χαμογελάστε, χαμογελάστε: Ο Δαρβίνος το έχει δηλώσει από το 1872: *Η εξωτερική έκφραση ενός συναισθήματος, το ισχυροποιεί.* Η Melinda Wenner από το Scientific America εξηγεί: Ψυχολόγοι από το Πανεπιστήμιο του Cardiff στην Ουαλία, διαπίστωσαν πως άνθρωποι που δεν μπορούσαν να κατσουφιάζουν μετά από ενέσεις botox, ήταν γενικά πιο χαρούμενοι από ανθρώπους που κατσούφιαζαν. Οι ερευνητές ζήτησαν από 25 γυναίκες, οι μισές περίπου από τις οποίες είχαν υποβληθεί σε ενέσεις botox, να απαντήσουν ένα ερωτηματολόγιο που θα καθόριζε τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Οι κυρίες με τα botox δήλωσαν περισσότερο χαρούμενες και λιγότερο αγχωμένες γενικά. Ακόμα περισσότερο, δεν ανέφεραν ότι αισθάνονται πιο όμορφες, πράγμα που σημαίνει ότι οι επιδράσεις στο συναίσθημά τους, δεν υποβοηθήθηκαν από το «ανέβασμα» που προκαλεί μία κοσμητική θεραπεία.

Όχι, δεν χρειάζεται να κάνετε botox. Μπορείτε όμως να χαμογελάτε πιο συχνά και το χαμόγελο θα κάνει το αίσθημα χαράς ακόμα μεγαλύτερο.

Εάν έχετε προβλήματα αναζητήστε θεραπεία: Ένα από τα πλέον πρόσφατα είδη επιστήμης που αναπτύχθηκαν με βάση τον άνθρωπο, είναι η ψυχολογία. Πρακτική της επιστήμης αυτής, είναι η ψυχοθεραπεία. Αν πιστεύετε ότι μπορεί να ωφεληθείτε από την ψυχοθεραπεία αλλά φοβάστε για το τι θα πουν οι φίλοι ή η οικογένειά σας, τότε διαβάζετε λάθος site. Η ψυχοθεραπεία είναι μία αναγνωρισμένη επιστήμη, όπως όλες οι άλλες ιατρικές επιστήμες και είναι απολύτως σεβαστή αλλά και αποδοτική. Σε κάθε περίπτωση πάντως, μελέτη που εξέτασε το προαιώνιο ερώτημα αν τα χρήματα κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους, από τον Chris Boyce, ψυχολόγο, διαπίστωσε πως η ψυχοθεραπεία μάλλον είναι πιο αποτελεσματική. «Συχνά, η σημασία των χρημάτων στην

βελτίωση της ευημερίας μας και της ευτυχίας, είναι υπερεκτιμημένη στις κοινωνίες που ζούμε. Τα οφέλη από την καλή πνευματική υγεία από την άλλη πλευρά, δεν εκτιμώνται ιδιαίτερα από τους περισσότερους ανθρώπους και δεν διαπιστώνουμε την δύναμη της θεραπείας». Εύλογα θα πείτε βέβαια πως, για να ακολουθήσει κάποιος μία θεραπεία, θα πρέπει να έχει χρήματα οπότε πάμε στο προαιώνιο ερώτημα με το αυγό και την κότα, το οποίο παρεμπιπτόντως, έχει απαντηθεί.

Σταματήστε να προσπαθείτε να είστε ευτυχισμένοι: Η χαρά και η ευτυχία δεν μετριοούνται σε ποσότητες. Ούτε η αίσθηση της ευτυχίας είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Είναι διαφορετικά τα πράγματα που μας κάνουν χαρούμενους και βιώνουμε την ευτυχία ο καθένας με τον δικό μας τρόπο. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει μία σοβαρή έρευνα στον τομέα της ψυχολογίας που ακυρώνει επιτέλους όλα αυτά τα βαρύγδουπα συγγράμματα που κυκλοφορούν με τίτλους «Πώς να γίνετε ευτυχισμένος», «Πώς να γίνετε πετυχημένος» και λοιπές άλλες σαχλαμάρες. Σε μία έρευνα του Yale και του ψυχολόγου June Gruber, οι ερευνητές διαπίστωσαν πως πολλές φορές, η επιδίωξη της ευτυχίας μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα. Όχι γιατί το να περιβάλλεστε από χαρούμενους ανθρώπους, να αναπτύξετε μία δεξιότητα, να αυτοδιαχειρίζεστε τον εαυτό σας, να χαμογελάτε ή να αναζητήσετε την λύση της ψυχοθεραπείας δεν είναι μέθοδοι που θα σας βοηθήσουν να γίνεται περισσότερο χαρούμενοι. Αλλά «αν τα κάνετε όλα αυτά έχοντας την προσδοκία ή το κίνητρο ότι θα πρέπει να σας κάνουν περισσότερο χαρούμενους, αυτό μπορεί να οδηγήσει στην απογοήτευση, άρα και την δυστυχία», λέει ο Gruber. Που σημαίνει; Επιλέξτε να είστε μαζί με χαρούμενους ανθρώπους όχι για να γίνετε ευτυχισμένοι, αλλά γιατί θέλετε να κάνετε παρέα μαζί τους. Χαμογελάστε γιατί το αισθάνεστε ή ξεκινήστε ένα χόμπι ή εξελίξτε μία δεξιότητα γιατί το θέλετε. Αυτά τα απλά, από μόνα τους, μπορούν να σας κάνουν χαρούμενους. Σύμφωνα με την επιστήμη.

Πηγή: ikypros.com