

Πώς να γίνουμε ευτυχισμένοι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έξυπνοι τρόποι για να πλησιάσουμε την ευτυχία. Και μάλιστα με τη βούλα της επιστήμης.

Μπορεί να μην υπάρχει η «συνταγή» της ευτυχίας. Υπάρχουν, όμως, στοιχεία -και μάλιστα επιστημονικά- τα οποία αποκαλύπτουν ορισμένα «συστατικά» της που μπορούν να μας βοηθήσουν να την πλησιάσουμε λίγο πιο πολύ. Ένα ποδήλατο, μια συναυλία, η γνωριμία με έναν άγνωστο και μια ευγενική πράξη είναι η αρχή για να... αναθερμάνουμε τη σχέση μας με την πολυπόθητη έννοια της ευτυχίας.

Γίνετε ευγενικοί

Οι ευγενικές πράξεις και οι πράξεις γενναιοδωρίας μάς φέρνουν πιο κοντά στην ευτυχία, υποστηρίζει η δρ. Sonja Lyubomirsky, καθηγήτρια Ψυχολογίας και συγγραφέας του βιβλίου «Οι μύθοι της ευτυχίας». Σε έρευνά της η δρ. Lyubomirsky απέδειξε ότι η συχνότητα με την οποία επαναλαμβάνουμε μια δραστηριότητα, καθώς και η εναλλαγή δραστηριοτήτων, παίζουν ρόλο στην ευτυχία. Ωστόσο, το τι ακριβώς ευχαριστεί τον καθένα από εμάς και προάγει την ευτυχία του αποτελεί μια καθαρά ατομική υπόθεση, δεν υπάρχει μία συνταγή για όλους. Κάποιος, για παράδειγμα, που δεν τηλεφωνεί συχνά στους δικούς του

ανθρώπους μπορεί να αρχίσει να τους καλεί πιο τακτικά και τότε να νιώσει εκείνο το αίσθημα χαράς και ευεξίας που χαρίζει η επικοινωνία με όσους μας αγαπούν, ενώ ένας άλλος ενδέχεται να νιώσει ικανοποίηση βοηθώντας έναν ηλικιωμένο να περάσει τον δρόμο, αίσθημα το οποίο μπορεί να έχει έως και αντικαταθλιπτική δράση, σύμφωνα με τους ειδικούς.

Κάντε πετάλι

Όσοι χρησιμοποιούν ποδήλατο για τις μετακινήσεις τους είναι πιο ευτυχισμένοι σε σχέση με όσους μετακινούνται με το αυτοκίνητό τους ή με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αυτό απέδειξαν ερευνητές, εξετάζοντας την εναλλαγή των συναισθημάτων (χαρά, πόνος, άγχος, κούραση, λύπη) σε ανθρώπους που ταξιδεύουν. «Διαπιστώσαμε ότι οι άνθρωποι είναι στην καλύτερη διάθεση όταν κάνουν ποδήλατο και όχι όταν χρησιμοποιούν οποιοδήποτε άλλο μέσο μεταφοράς. Γενικά, οι ποδηλάτες είναι πιο νέοι και πιο υγιείς, χαρακτηριστικά τα οποία διαθέτουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι», δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Eric Morris, επίκουρος καθηγητής Πολεοδομικού και Χωροταξικού Σχεδιασμού στο Πανεπιστήμιο Clemson στη Νότια Καρολίνα.

Γνωρίστε αγνώστους

Θυμάστε τα λόγια των γονιών σας, που όταν ήσασταν παιδιά σας συμβούλευαν να μη μιλάτε σε αγνώστους; Ε, λοιπόν, καλό είναι να τα ξεχάσετε και να υιοθετήσετε διαφορετικές συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή σας. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το να είμαστε ομιλητικοί με ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε μπορεί να μας κάνει ευτυχισμένους.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σικάγου παρατήρησαν 100 άτομα που χρησιμοποιούσαν καθημερινά το τρένο για να πάνε στις δουλειές τους. Αφού τους χώρισαν σε 3 ομάδες, προέτρεψαν την πρώτη ομάδα να πιάσει κουβέντα με άλλους, αγνώστους συνεπιβάτες, ενώ από τους συμμετέχοντες του δεύτερου γκρουπ ζήτησαν να μένουν σιωπηλοί, υιοθετώντας το προφίλ του αντικοινωνικού σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Όσο για τους εθελοντές της τρίτης ομάδας, έπρεπε να ενεργούν όπως ακριβώς συνήθιζαν να κάνουν. Αμέσως μετά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αξιολογήσουν πόσο είχαν ευχαριστηθεί το ταξίδι τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι οι οποίοι είχαν συνομιλήσει με άλλους συνεπιβάτες ανέφεραν ότι είχαν απολαυστικό ταξίδι. Αντίθετα, όσοι είχαν παραμείνει σιωπηλοί δήλωσαν ότι το ταξίδι τους ήταν λιγότερο ευχάριστο, ενώ οι ίδιοι αισθάνονταν λιγότερο παραγωγικοί. «Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα. Διαπιστώσαμε ότι η χαρά των κοινωνικών επαφών είναι μεταδοτική», δήλωσαν οι δύο ερευνητές.

Αγοράστε εμπειρίες

Οι αγορές εμπειρίας, το να ξοδεύουμε δηλαδή χρήματα για να κάνουμε κάτι, ενδεχομένως να παρέχουν ευτυχία που διαρκεί περισσότερο συγκριτικά με τις υλικές αγορές (χρήματα που δαπανάμε για να έχουμε υλικά αγαθά). Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Psychological Science». Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι η αναμονή για την εμπειρία που είχαν αγοράσει προσφέρει περισσότερη ευτυχία και έξαψη από ό,τι συμβαίνει στην περίπτωση αγοράς υλικών αγαθών. Από τον προγραμματισμό των διακοπών μας δηλαδή, μέχρι τα πάρτι, ένα δείπνο ή μια συναυλία, φαίνεται να παίρνουμε περισσότερα οφέλη λόγω της προσδοκίας μας. Ωστόσο, καλό είναι να μην το παρακάνουμε, αφού άλλη έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο «Personality and Social Psychology Bulletin», δείχνει ότι ο πλούτος, τόσο σε υλικά αγαθά όσο και σε εμπειρίες, τείνει να μειώνει την ικανότητά μας να γευόμαστε απλές χαρές και στιγμές της καθημερινότητας. Αντίθετα με την αφθονία, οι αντιξοότητες του παρελθόντος ή η έλλειψη πλούτου στο παρόν αυξάνουν την ικανότητά μας να απολαμβάνουμε μικρές καθημερινές χαρές. Αρκεί να υπενθυμίσουμε στον εαυτό μας ότι το μέλλον μπορεί να είναι εξαιρετικά απρόβλεπτο και αυτό θα μας κάνει να σταματήσουμε και να... μυρίσουμε τα λουλούδια, εξηγούν οι επιστήμονες.

Θέμα γονιδίων

Ένας σίγουρος τρόπος να εξασφαλίσει κανείς την ευτυχία είναι να έχει... δανέζικο DNA. Αυτό υποστηρίζουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Warwick, οι οποίοι ανακάλυψαν ότι οι Δανοί είναι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι στον κόσμο, ενώ οι Γάλλοι, οι Βρετανοί και οι Αμερικανοί είναι οι πιο... γκρινιάρηδες. Το «κλειδί» στην υπόθεση είναι ένα γονίδιο το οποίο ρυθμίζει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, μιας ουσίας που συνδέεται με την καλή διάθεση. Άνθρωποι που έχουν στο DNA τους το συγκεκριμένο γονίδιο στη μακριά του εκδοχή (το γονίδιο είναι δηλαδή πιο μακρύ), όπως συμβαίνει στους Δανούς, είναι και πιο ευτυχισμένοι, επειδή αυτό συνεπάγεται υψηλότερα επίπεδα σεροτονίνης στο σώμα. Έθνη με πιο κοντό το γονίδιο αυτό στο DNA τους φαίνεται να είναι πιο μίζεροι. Το ενδιαφέρον της έρευνας αυτής είναι ότι τα νέα ευρήματα εξηγούν τον λόγο για τον οποίο κάποιοι άνθρωποι, παρότι έχουν άριστη οικονομική επιφάνεια, υψηλό μορφωτικό επίπεδο και καλή υγεία, δεν είναι καθόλου ευχαριστημένοι με τη ζωή τους.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗ δρ. ΝΑΤΑΛΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΛΗ, ψυχολόγο, διευθύντρια του Κέντρου Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής.

Μυρτώ Αντωνοπούλου

Πηγή: vita.gr