

οικονομικοί παλμοί

Τί φέρνει την εύτυχία;

Γαλήνη Φούρα, δημοσιογράφος.

Το χρήμα και η δόξα δεν οδηγούν στην εύτυχία. Πιο εύτυχισμένοι και υγιείς είναι οι άνθρωποι, που διατηρούν στενές και ισορροπημένες σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους τους. Το υπογράμμισαν οι έρευνητές του Harvard, που συμμετείχαν στην μελέτη Study of Adult Development, διάρκειας 74 ετών. Για την έρευνα είχαν επιλεγεί νέοι από μεγαλοαστικές οικογένειες, αλλά και από φτωχογειτονίες, την καθημερινότητα των οποίων οι επιστήμονες παρακολούθησαν επί δεκαετίες. Διαπίστωσαν ότι η ποιότητα των σχέσεων μετράει, αφού είναι προτιμότερο να είναι κάποιος μόνος, παρά δυστυχισμένος, λόγω της παρουσίας κάποιων ανεπιθύμητων ανθρώπων.

Σε επόμενη πρόσφατη μελέτη, έρευνητές του Harvard Business School αξιολόγησαν πολλούς επαγγελματίες, που έχουν στο ενεργητικό τους μεγάλες και μακράς διάρκειας επιτυχίες. Σκοπός τους ήταν να διερευνήσουν τι συντελεί σε μία εύτυχισμένη, αλλά και επιτυχημένη ζωή. Διαπίστωσαν ότι οι εύτυχισμένοι και επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν διαφορετικές συνήθειες και συμπεριφορές από τους περισσότερους, ακολουθούν τα ενδιαφέροντά τους με πάθος και άφοσιώνονται απολύτως σε αυτά. Συνήθως κολυμπούν αντίθετα στο ρεύμα και αναλαμβάνουν τις ευθύνες. Αμφισβητούν, ρισκάρουν, είναι ανοιχτόμυαλοι, εκθέτουν τον εαυτό τους σε νέες ιδέες και, επειδή σκέφτονται διαφορετικά, ζουν έξω από τα καθιερωμένα. Ακόμη, οι άνθρωποι αυτοί ξεπερνούν τα προβλήματα που βρίσκουν στο δρόμο τους, επειδή πιστεύουν ότι είναι πιο αποτελεσματικό να επικεντρώνονται στις λύσεις. Είναι ικανοποιημένοι με ό,τι κάνουν οι ίδιοι και δεν αφήνουν κανένα να περιορίσει την χαρά τους. Τα επιτεύγματα των άλλων δεν επηρεάζουν την ψυχολογία τους, αντίθετα χειροκροτούν τις επιτυχίες τους, δεν τους επικρίνουν, ούτε προσπαθούν να κλέψουν τα φώτα της δημοσιότητας. Οι έρευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι, που είναι επιτυχημένοι και εύτυχισμένοι σε μακροπρόθεσμη βάση, τελειώνουν αυτό που αρχίζουν, φέρνουν τις ιδέες τους σε πέρας και γνωρίζουν καλά, ότι ένα όραμα παραμένει άσημαντο μέχρι να υλοποιηθεί. Οι ίδιοι έχουν μάθει να κάνουν λάθη και προσπαθούν ξανά και ξανά, ακόμη και όταν μοιάζουν ηλίθιοι...

Σε σχετική μελέτη στο κολλέγιο William & Mary οι έρευνητές διεξήγαγαν συνεντεύξεις σε περισσότερους από 800 επιχειρηματίες. Διαπίστωσαν ότι οι πιο επιτυχημένοι από αυτούς έβλεπαν την άποτυχία ως ένα μικρό και απαραίτητο βήμα στην διαδικασία για την επίτευξη των στόχων τους. Ίδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα για τον ισχυρό δεσμό που υπάρχει μεταξύ της υγείας, της εύτυχίας και της επιτυχίας.

Καθημερινές συνήθειες, όπως η υγιεινή διατροφή, η άσκηση και ο καλός ύπνος συμβάλλουν σημαντικά στην εύτυχία και την επιτυχία των ανθρώπων. Η υγιεινή διατροφή βοηθάει στην συγκέντρωση, η άσκηση είναι σημαντική για τα επίπεδα ενέργειας και ο καλός ύπνος καταπολεμά το στρες, βελτιώνει τη συγκέντρωση και είναι απαραίτητος για την καλή διάθεση. Έρευνα που διεξήχθη για το διεθνές φεστιβάλ επιστήμης του Έδιμβούργου, σε δείγμα 1.000 ανθρώπων έδειξε ότι ένας σύντομος ύπνακος κατά την διάρκεια της ημέρας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αίσθηση της ευημερίας που νιώθουμε. Παράλληλα βελτιώνει τις καθημερινές επιδόσεις. Πολιτικοί ηγέτες, όπως ο Sir Winston Churchill, ανέφεραν ότι ο βραδινός ύπνος κράταγε μόλις τέσσερις ώρες, αλλά δεν παρέλειπαν τον μεσημεριανό ύπνο.

Πολλοί είναι οι επιστήμονες που τάσσονται ενάντια στην αναζήτηση της εύτυχίας: “είναι η ίδια αναζήτηση που ματαιώνει την εύτυχία”, λέει ο ψυχίατρος και νευρολόγος Victor Frank. Υποστηρίζουν ότι η ζωή με νόημα, να δίνεις και όχι να παίρνεις, και η εύτυχισμένη ζωή, αλληλοκαλύπτονται σε μερικά σημεία, αλλά εν τέλει διαφέρουν ουσιαστικά. Οι άνθρωποι, που έχουν βρει νόημα στη ζωή τους με την έννοια ενός ξεκάθαρα στόχου, αξιολογούν την ικανοποίησή τους υψηλότερα, ακόμη και όταν αισθάνονται άσχημα, λόγω των άρνητικών συμβάντων στη ζωή τους. ●