

# Συνταγή ευτυχίας & ισορροπίας από το Πανεπιστήμιο του Harvard

Τι μας κάνει αληθινά ευτυχισμένους? Είναι το χρήμα, η επιτυχία, η δόξα, η ασφάλεια, η περιπέτεια ?

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του **Harvard (Harvard Medical School)**, η οποία ονομάζεται **“Study of Adult Development”** και διήρκησε 75 χρόνια ξεκινώντας από το 1938 και ολοκληρώθηκε στα τέλη του 2015 και τα αποτελέσματα ανακοινώθηκαν από τον καθηγητή **Dr. Robert Waldinger** στο TEDx («What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness»), όλοι οι προαναφερθέντες παράγοντες δεν συντελούν στην ευτυχία. Αντίθετα, η ποιότητα των σχέσεων στη ζωή του ανθρώπου είναι ο βασικός παράγοντας που φέρνει την ευτυχία και υγεία στη ζωή του ανθρώπου.

Η μελέτη ήταν από τις πιο μακροχρόνιες, εξονυχιστικές, & αναλυτικές & με μεγάλο κόστος μελέτες, αλλά ταυτόχρονα και πιο εμπειριστατωμένη, με πολύ σημαντικά και αδιάψευστα ευρήματα.

Στη μελέτη αυτή παρατηρήθηκαν οι ζωές **724** συμμετεχόντων, από όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, από διαφορετικές φυλές και με ποικίλα μορφωτικά επίπεδα. Σε αυτή την έρευνα εξετάστηκαν άνθρωποι, πολλοί μορφωμένοι & μη, πολύ πλούσιοι & μη, επαγγελματικά καταξιωμένοι & μη. Η έρευνα συμπεριελάμβανε από προέδρους των ΗΠΑ, (όπως ο John F. Kennedy), μέχρι απλούς ανειδίκευτους εργάτες. Στην έρευνα συμμετείχαν άνδρες & γυναίκες.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας ευτυχίας, ισορροπίας του ανθρώπου είναι **οι καλές διαπροσωπικές, ανθρώπινες σχέσεις.** Όταν οι σχέσεις είναι καλές ευνοούν την καλή ποιότητα ζωής καθώς και την ισορροπία και πρόοδο. Αντίθετα αποδείχθηκε ότι η μοναξιά είναι παράγοντας κακής ποιότητας ζωής. Η έρευνα έδειξε ότι τα άτομα που έχουν στενές και καλές σχέσεις με την οικογένεια τους, τους φίλους τους και τον κοινωνικό τους περίγυρο δεν είναι μόνο πιο ευτυχισμένα και ισορροπημένα, αλλά έχουν και καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία. Αντίθετα τα άτομα που είναι απομονωμένα και βιώνουν έντονα την μοναξιά είναι λιγότερο ισορροπημένα και η υγεία τους επιδεινώνεται ιδιαίτερα μετά από τη μέση ηλικία. Η έρευνα διαπιστώνει ότι τα μοναχικά άτομα πεθαίνουν πιο νωρίς και αναπτύσσουν έντονες ψυχοσωματικές ασθένειες!

• **Η ποιότητα των σχέσεων είναι πιο καθοριστικός παράγοντας από την ποσότητα των σχέσεων.** Η έρευνα απέδειξε ότι δεν αρκεί το άτομα να έχει πολλές αλλά κενές σχέσεις, αλλά την ευτυχία και υγεία την διασφαλίζουν **οι ποιοτικές σχέσεις,** έστω και αν είναι λίγες. Άρα **η ποιότητα των σχέσεων είναι πιο σημαντική από την**

**ποσότητα των σχέσεων.** Π.χ. παρατηρήθηκε ότι η υγεία των ανθρώπων που έζησαν ένα δύσκολο γάμο ήταν πολύ επιβαρυνμένη από άλλους που είχαν πιο ισορροπημένες διαπροσωπικές σχέσεις. Επίσης διαπιστώθηκε ότι και **η ειλικρίνεια και η αυθεντικότητα στις σχέσεις** παίζει σημαντικό ρόλο. Αποδείχθηκε ότι ζευγάρια που ακολούθησαν τον δρόμο του διαζυγίου αντί να επιβιώνουν σε ένα νοσηρό γάμο, είχαν καλύτερη ψυχοσωματική υγεία. Άρα **ένα διαζύγιο αποδείχθηκε λιγότερο επιβαρυντικό για την υγεία από ότι μια κακή μακροχρόνια σχέση.**

- Οι **καλές σχέσεις** αποδείχθηκαν **ευεργετικές** για την **ψυχή και το μυαλό αλλά και το σώμα.** Οι ιατροί του Harvard Medical School απέδειξαν ότι τα ζευγάρια που είχαν καλές σχέσεις και στήριζαν ο ένας τον άλλο και μπορούσαν να υπολογίσει ο ένας τον άλλο σε ενδεχόμενη δυσκολία, είχαν καλύτερη υγεία σε όλα τα επίπεδα: καλύτερη μνήμη, λιγότερα καρδιακά προβλήματα, καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα κλπ. **Άρα και η υγεία των ατόμων στηρίζεται στις καλές διαπροσωπικές σχέσεις.**