

A boldogság forrása - van ilyen?

Fagyaltot együnk-e vagy egy szelet süteményt? A kocsinkat cseréljük le, vagy utazzunk el szabadságra? A döntés, hogy mit tegyünk a boldogságunk érdekében, általában abban a vágyban gyökerezik, hogy a jelenleginél boldogabbak legyünk. És bizony jó esély van arra, hogy nem a legjobb döntést hozzuk meg. Az embereknek egy sor helytelen elmélete van a boldogságról, állítja Daniel Gilbert, a Harvard-egyetem pszichológusa.

Az amerikaiak önségítő könyvekre 750 millió dollárt költenek, és több mint száz egyetemen oktatják a pozitív gondolkodást. Ha a boldogság elérésére ennyit költünk, mindnyájunknak ragyognia kéne. Hol rontjuk akkor el? A szakember szerint a hibát a kultúránkban, a gényeinkben és a fantáziánkban kell keresni.

A kultúránk arra ösztökél, hogy nagyobb, jobb, újabb dolgokat vásároljunk, de számos kutatás igazolja, hogy az anyagiak nem tesznek boldoggá. A pénz csak azokat boldogítja, akik az alapvető szükségleteikben szenvednek hiányt.

Génjeink arra ösztönöznek, hogy szaporodjunk, de kutatások szerint a gyerekek még egy kis negatív hatással is vannak a boldogság szintünkre. Lehet, hogy sok szülő most a fejét rázza, de kísérletek igazolják, hogy a gyerekekkel való foglalkozás épp annyi boldogságot ad, mint a háztartási munka. Ettől persze még vannak olyan földöntúli örömteli pillanatok, amelyekről aztán úgy emlékszünk vissza a gyereknevelésre, mint az állandó boldogság időszakára.

Képzeloerőnk is gyakran cserben hagy. Ha a jövőről álmodozunk, vagy csak állandó szomorúságot, vagy tökéletes boldogságot tudunk elképzelni. Valójában azonban sem a boldogtalanság, sem az öröm nem tart olyan sokáig, mint gondoljuk. Még a lottón nyert telitalálat sem garantálja a sűrű tartó boldogságot. Ugyanezen az alapon, ha valaki megsérül, pusztán attól még nincs boldogtalanságra ítélve. Sok sérült ember ugyanolyan boldogan tölti napjait, mint a többi embertársa, vélekedik a pszichológus.

Akkor mégis, miben rejlik a boldogság kulcsa? Általában véve igaz az, hogy minél idősebb valaki, annál boldogabb. Kivéve persze, a nagyon időseket. Egy felmérés szerint a legboldogabb korcsoport a 65 év feletti férfiaké, a legkevésbé boldogak a 18-29 éves férfiak. További megállapítások a felmérésből:

– A házas emberek boldogabbak, mint az egyedülállók.

– Az egyetemet, főiskolát végzettek boldogabbak, mint akiknek nincs diplomájuk.

– A vallásos emberek is boldogabbak a nem vallásosaknál.

– Azok, akik napsütötte vidékeken élnek, szintén boldogabbak a többiekénél.

– A republikánusok boldogabbak, mint a demokraták, de mindkét csoport boldogabb a semlegeseknél.

Nancy Segal pszichiáter professzor szerint valamennyien egy bizonyos boldogság szinttel születünk. A legtöbb, amit tehetünk, hogy egy kicsivel megpróbálunk efölé emelkedni. Ne lottószelvényt vásároljunk tehát, hanem inkább találjuk meg a boldogságot az élet kis dolgaiban, legyen az egy séta, egy finom étel elkészítése vagy egy jó könyv elolvasása.

Forrás: CNN

