

# Harvard: Έτσι θα γίνουμε πιο ευτυχισμένοι

**Τ**ο 1938, ερευνητές του Harvard ξεκίνησαν μία κολοσσιαία έρευνα για να ανακαλύψουν την απάντηση σε ένα θεμελιώδες ερώτημα: Τι μας κάνει ευτυχισμένους στη ζωή; Σε διάστημα 85 ετών, συγκέντρωσαν στοιχεία από συνολικά 724 συμμετέχοντες διεθνώς και έκαναν λεπτομερείς ερωτήσεις για τη ζωή τους ανά δύο χρόνια. Η απάντηση δεν ήταν ούτε η επαγγελματική επιτυχία ούτε τα χρήματα ούτε η άσκηση ή η υγιεινή διατροφή. Σταθερά η απαντήσεις κατέληγαν σε ένα αποτέλεσμα: Οι καλές σχέσεις με τους άλλους μας κάνουν πιο ευτυχισμένους, πιο υγιείς και μάλιστα μας βοηθούν να ζήσουμε περισσότερο.

## Το κλειδί για μια ευτυχισμένη ζωή

Οι σχέσεις επηρεάζουν το σώμα μας, εξηγούν σε άρθρο τους στο CNBC ο Robert Waldinger και ο Marc Shulz, συγγραφείς του «The Good Life» και επικεφαλής της έρευνας του Harvard. «Έχετε παρατηρήσει ποτέ την ανακούφιση που αισθάνεστε όταν πιστεύετε ότι κάποιος σας καταλαβαίνει πραγματικά όσο μιλάτε; Ή ότι δεν μπορείτε να κοιμηθείτε σε μια περίοδο τσακωμών με τον σύντροφό σας;» διερωτώνται οι δυο τους. «Για να βεβαιωθείτε ότι οι σχέσεις σας είναι υγιείς και ισορροπημένες, είναι σημαντικό να κάνετε “κοινωνική άσκηση”», τονίζουν.

Πρόκειται για την συνεχή εξέταση και ανάπτυξη των σχέσεών μας με τους άλλους, με την αφιέρωση χρόνου και της κατάλληλης ενέργειας. «Έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι μόλις κάνουμε φιλίες και στενές σχέσεις, θα συντηρηθούν από μόνες τους. Ωστόσο, η κοινωνική μας ζωή είναι ένας

Η απάντηση δεν ήταν ούτε η επαγγελματική επιτυχία ούτε τα χρήματα ούτε η άσκηση ή η υγιεινή διατροφή. Σταθερά η απαντήσεις κατέληγαν σε ένα αποτέλεσμα: Οι καλές σχέσεις με τους άλλους μας κάνουν πιο ευτυχισμένους, πιο υγιείς και μάλιστα μας βοηθούν να ζήσουμε περισσότερο.



ζωντανός οργανισμός και χρειάζεται άσκηση», εξηγούν οι Waldinger και Schulz.

## «Χάρτης» για την αξιολόγηση

Σύμφωνα με τους ερευνητές του Harvard, για να κάνει κανείς σωστά την αξιολόγηση των σχέσεών του οφείλει να εξετάζει τις εξής επτά βασικές παραμέτρους: Ασφάλεια και σιγουριά: Ποιον θα καλούσατε αν ξυπνούσατε φοβισμένοι στη μέση της νύχτας; Σε ποιον θα απευθυνόσουν σε μια στιγμή κρίσης; Μάθηση και ανάπτυξη: Ποιος σας ενθαρρύνει να δοκιμάσετε νέα πράγματα, να ρισκάρετε, να επιδιώξετε τους στόχους ζωής που έχετε θέσει; Συναισθηματική εγγύτητα και εμπιστοσύνη: Ποιος ξέρει τα πάντα (ή τα περισσότερα) για εσάς; Σε ποιον μπορείτε να απευ-

θυνθείτε όταν δεν αισθάνεστε καλά και να είστε ειλικρινείς; Ανάδειξη της προσωπικότητας και κοινές εμπειρίες: Υπάρχει κάποιος στη ζωή σας που έχει μοιραστεί πολλές εμπειρίες μαζί σας και που σας βοηθά να αναδεικνύετε και να εξελίσετε τον πραγματικό σας εαυτό; Συντροφικότητα: Αισθάνεστε ικανοποιημένοι με το επίπεδο των σχέσεων με τον σύντροφό σας; Βοήθεια (θεωρητική και πρακτική): Σε ποιον απευθύνετε εάν χρειάζεστε κάποια συμβουλή ή βοήθεια για την επίλυση ενός πρακτικού προβλήματος (π.χ. φύτευση δέντρου, επιδιόρθωση της σύνδεσης του WiFi). Διασκέδαση και χαλάρωση: Ποιος σας κάνει να γελάτε; Ποιον καλείτε για να δείτε μια ταινία ή να πάτε ταξίδι και με ποιον αισθάνεστε άνετα;

# Αυξήθηκαν κι άλλο οι νεκροί στην Τουρκία έναν μήνα μετά το χτύπημα του Εγκέλαδου

**Ε**ναν μήνα μετά τον διπλό φονικό σεισμό οι αρχές της Τουρκίας εξακολουθούν να ανασύρουν πτώματα από τα ερείπια με αποτέλεσμα οι νεκροί στη χώρα να ανέρχονται σε 45.968, από τους οποίους 4.267 είναι Σύριοι, σύμφωνα με τον τελευταίο απολογισμό, ενώ στη γειτονική χώρα έχουν σκοτωθεί 8.476 άνθρωποι. Από τις 6 Φεβρουαρίου έχουν καταγραφεί 13.722 μετασεισμοί, είπε ο υπουργός Εσωτερικών της γείτονος, Σουλεϊμάν Σοϊλού, από την πληγείσα επαρχία Χατάι, όπου 6.832 κτήρια έχουν κριθεί κατεδαφιστέα και άλλα 19.042 έχουν υποστεί σημαντικές ζημιές. Σε ό,τι αφορά τον το δράμα όσων ζουν σε αυτοσχέδια καταλύματα ανέφερε πως πάνω από 1,5 εκατ. σεισμόπληκτοι μένουν σε σκηνές κι ότι στις πληγείσες περιοχές «καταφθάνουν επίσης χιλιάδες κοντέινερ. Σχεδόν 1,6 εκατ. οικογένειες έχουν λάβει επίδομα 10.000 τουρκικών λιρών» πρόσθεσε.

Από τις 6 Φεβρουαρίου έχουν καταγραφεί 13.722 μετασεισμοί, είπε ο υπουργός Εσωτερικών της γείτονος, Σουλεϊμάν Σοϊλού, από την πληγείσα επαρχία Χατάι, όπου 6.832 κτήρια έχουν κριθεί κατεδαφιστέα

