

„Sreća je putovanje, a ne odredište. Nema boljeg vremena za sreću od SADAŠNJEG. Živi i uživaj u svakom trenutku!”

TEKST: *Nevenka Mesarov*

FOTO: *iz korporacijskog fundusa*

Psihologija SREĆE

Veliki broj dosadašnjih istraživanja češće je bio usmjeren na ono što nas čini nesretnima ili lošije raspoloženima nego na ono što nas čini sretnima. Tek nedavno znanstvenici su započeli sistematski obrađivati fenomen sreće.

Što je zapravo sreća? Sreća je opći osjećaj osobe da je njezin život dobar – ispunjen, smislen i ugodan. Sreća nije kratkotrajna euforija, ona je duboki i trajni osjećaj da će, bez obzira na trenutnu nesreću, sve biti dobro.

Istraživanjem koje je uključivalo više od 30 000 ispitanika u 30 zemalja htjelo se pokazati koliko ljudi doživljavaju novac kao izvor sreće. Pokazalo se da ljude najviše usrećuje dobro zdravlje, nakon toga vlastiti dom, na trećem mjestu su djeca, zatim zanimljiv posao, a slobodno vrijeme je na petom mjestu. Nije ustanovljena značajna statistička povezanost između novca i sreće.

Kada bi npr. osvojili veliki zgoditak na lotu, da li bismo bili sretni ostatak života? Vjerojatno ne bi. Zašto onda ipak vjerujemo da se novcem može kupiti sreća. Uvijek mislimo da bismo još s malo više novaca bili

sretniji. A kad dobijemo ono što očekujemo, opet želimo još više i teško da ćemo ikada biti potpuno zadovoljni. Stara je izreka da novac ne može kupiti sreću. U trenutku kada zadovoljimo primarne potrebe, više novaca nam ne donosi i više sreće. Ukoliko pak ne uspijemo zadovoljiti ni osnovne životne potrebe, stvarno je malo vjerojatno da će itko od nas biti sretan. Pa gdje je onda tajna sreće? U drugim ljudima – pokazala su istraživanja. Društveno angažirane osobe bolje se osjećaju jer intenzivan socijalni život smanjuje pesimizam i tjeskobu. Angažiranost čini ljude sretnijima nego posjedovanje.

Sretne osobe imaju sposobnost optimističnog doživljavanja događaja ili drugim riječima vide čašu polupunom, umjesto polupraznom. Za sretnu osobu važne su dugoročne stvari kao npr. pravo prijateljstvo, a ne kupnja nekog noviteta. Istraživanja su pokazala da nas npr. večernji izlazak, susret sa zanimljivom osobom ili odlazak u kino čine zadovoljnijima nego kupnja odjevnog predmeta ili mobitela.

Utjecaj genetike na osjećaj sreće i zadovoljstva životom je između 30 i 50 posto. Ako su naši roditelji bili skloni pozitivnim emocijama, nasljeđujemo do 50 posto od te njihove sklonosti, no nažalost, vrijedi i obratno.

TKO SU SRETNI LJUDI?

Krase ih neke zajedničke karakteristike ličnosti:

- » Ekstrovertirani su – društveni su, imaju puno prijatelja i bave se aktivnostima koje im donose zadovoljstvo
- » Savjesni su – imaju želju za postignućem, organiziranost, marljivost i ustrajnost
- » Otvoreni su prema promjenama – prihvaćaju nove mogućnosti za unapređenje rada i života
- » Ugodni su – dobronamjerni, spremni pomagati, iskreni, imaju povjerenja u druge
- » Stabilni su – dobro se nose sa stresom, imaju visoku toleranciju na frustraciju i dobru samokontrolu
- » Duhoviti su

ŠTO ČINI NAJBOLJE TRENUTKE U NAŠEM ŽIVOTU:

- » osjećaj ravnoteže između izazova i naših sposobnosti i vještina
- » potpuna fokusiranost na ono što trenutačno radimo
- » osjećaj kontrole nad situacijom
- » pozitivno razmišljanje i optimizam jer pesimist je čovjek koji od dva zla izabere oba (ako već moraš birati između dva zla, izaberi ono koje još nisi probao)
- » zadovoljstvo radom – sretni ljudi puno rade i uživaju u tom radu
- » provođenje vremena s ljudima koje volimo – obično za obitelj i prijatelje imamo najmanje vremena, a tek kada ih izgubimo i kada je već kasno, vidimo koliko su nam značili
- » pomaganje drugima – sretni ljudi su više zainteresirani za druge (visoka je povezanost sreće i nesebičnosti)
- » fizička aktivnost – igre, sport i hobiji dovode do većeg zadovoljstva nego gledanje televizije (ljudi koji najveći dio slobodnog vremena provode gledajući televiziju manje su sretni od ostalih)
- » spontanost