**Μελέτη 85 ετών του Χάρβαρντ βρήκε τι μας κάνει ευτυχισμένους στη ζωή**



Το 1938, ερευνητές του Χάρβαρντ ξεκίνησαν μια μελέτη δεκαετιών για να δώσουν απάντηση σε ένα από τα μεγαλύτερα ερωτήματα: Τι είναι τελικά αυτό που μας κάνει ευτυχισμένους στη ζωή;

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν αρχεία υγείας από 724 συμμετέχοντες από όλο τον κόσμο και έκαναν λεπτομερείς ερωτήσεις για τη ζωή τους ανά διετία. Η μελέτη διήρκεσε 85 χρόνια. Και όχι δεν είναι η επιτυχής σταδιοδρομία, τα χρήματα ή υγιεινή διατροφή και η άσκηση, εκείνα που μας χαρίζουν την ευτυχία. Τι είναι; Οι θετικές σχέσεις στη ζωή μας, η φιλία, η συντροφικότητα. Αυτά μας κρατούν ευτυχισμένους, αλλά και μας βοηθούν να ζήσουμε περισσότερο.

**Το Νο. 1 κλειδί για μια ευτυχισμένη ζωή: «Κοινωνική υγεία»**

Ο Robert Waldinger, καθηγητής ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ και ο Marc Shulz, associate director του ινστιτούτου Harvard Study of Adult Development και ψυχοθεραπευτής, εξηγούν σε σημερινό άρθρο τους στο CNBC πώς οι σχέσεις στη ζωή μας, μας επηρεάζουν και σωματικά. Έχετε παρατηρήσει ποτέ την αναζωογόνηση που νιώθετε όταν πιστεύετε ότι κάποιος σας έχει καταλάβει πραγματικά κατά τη διάρκεια μιας καλής συνομιλίας; Ή υποφέρετε από έλλειψη ύπνου σε μια περίοδο διαμάχης;

Για να βεβαιωθείτε ότι οι σχέσεις σας είναι υγιείς και ισορροπημένες, είναι σημαντικό να επιδιώκετε την «κοινωνική υγεία».

Έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι μόλις δημιουργήσουμε φιλίες και στενές σχέσεις, θα φροντίσουν τον εαυτό τους. Αλλά η κοινωνική μας ζωή είναι ένα ζωντανό σύστημα και χρειάζεται «άσκηση».

**Στις σχέσεις ζωής υπάρχουν επτά βασικοί πυλώνες:**

1. Ασφάλεια: Ποιον θα καλούσατε αν ξυπνούσατε φοβισμένοι στη μέση της νύχτας; Σε ποιον θα απευθυνόσουν σε μια στιγμή κρίσης;
2. Μάθηση και ανάπτυξη: Ποιος σας ενθαρρύνει να δοκιμάσετε νέα πράγματα, να ρισκάρετε, να επιδιώξετε τους στόχους της ζωής σας;
3. Συναισθηματική εγγύτητα και εμπιστοσύνη: Ποιος ξέρει τα πάντα (ή τα περισσότερα πράγματα) για εσάς; Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε όταν αισθάνεστε «πεσμένοι» και να είστε ειλικρινείς σχετικά με το πώς αισθάνεστε;
4. Επιβεβαίωση ταυτότητας και κοινή εμπειρία: Υπάρχει κάποιος στη ζωή σας που έχει μοιραστεί πολλές εμπειρίες μαζί σας και που σας βοηθά να ενισχύσετε την αίσθηση του ποιοι είστε;
5. Οικειότητα: Αισθάνεστε ικανοποιημένοι με το επίπεδο οικειότητας που έχετε αναπτύξει με τον/ την σύντροφό σας;
6. Βοήθεια (τόσο ενημερωτική όσο και πρακτική): Σε ποιον απευθύνεστε εάν χρειάζεστε κάποια εξειδίκευση ή βοήθεια για την επίλυση ενός πρακτικού προβλήματος (π.χ. φύτευση δέντρου, επιδιόρθωση της σύνδεσης WiFi).
7. Διασκέδαση και χαλάρωση: Ποιος σας κάνει να γελάτε; Ποιον καλείτε για να δείτε μια ταινία ή να πάτε ένα ταξίδι; Με ποιον αισθάνεστε συνδεδεμένοι και άνετα;

Το μήνυμα; Μην φοβάστε να προσεγγίσετε τους ανθρώπους της ζωής σας.