

Hārvarda Universitātes pētnieki vairākas desmitgades sekojuši 800 cilvēkiem, lai noskaidrotu, kādi faktori darījuši viņu dzīvi laimīgāku, veselīgāku un ilgāku. Gandrīz trešdaļa pētījumā iesaistīto cilvēku bija dzimuši šķietami tālajā 1920. gadā. Līdz ar to šis ir ilgākais pētījums par cilvēku fizisko un garīgo veselību. Rezultātā gūti seši galvenie atzinumi.

1.

ATTURĒŠANĀS NO SMĒĶĒŠANAS UN PĀRMĒRĪGAS ALKOHOLA LIETOŠANAS

Statistika izrādījās ļoti precīza: salīdzinot vīriešus, kas nekad nav smēķējuši līdz 50 gadu vecumam, un tos, kas vidēji izsmēķē paciņu cigarešu dienā, priekšlaicīgas nāves gadījumu skaits smēķētāju vidū bija desmit reizes augstāks nekā nesmēķētājiem.

Savukārt pārmērīga alkohola lietošana galu galā samazina personas labsajūtu un laimes sajūtu, kā arī izposta attiecības.

3.

LAIMĪGA BĒRNĪBA

Statistikas dati uzrāda nepārprotamu līdzsakarību: tās personas, kas savu bērnību atzina par ļoti laimīgu, ir turīgākas personas ar augstāku sociālo stāvokli sabiedrībā. Interesanti, ka mīļa un iejūtīga dzīvesbiedra atrašana, kļūstot pieaugušiem, tomēr nespēj dziedēt visas nepatīkamās bērnības traumas.

5.

PRASME PIESKAŅOTIES

Jā, dzīve reizēm šķiet kā šausmu filma – viss ir slikti, visi ir vainīgi... Tomēr citu vainošana, dusmu izvirdumi, dzīvošana ilūzijās parasti ne pie kā laba noved. Tā vietā jāmācās būt pašreizējā dzīvē, gataviem uzpurēties citu labā un pat nepatīkamas lietas uztvert ar humoru.

2.

LABA IZGLĪTĪBA

Viens no būtiskiem labas izglītības rezultātiem ir veselīgāki ieradumi, kas savukārt nozīmē arī labāku veselības stāvokli. Īpaši tas attiecas uz vīriešiem. Turklāt īpašu lomu nespēlē vecāku turība vai pašas personas inteligences koeficients jeb *IQ*. Vienkārši – jo vairāk laika persona veltījusi sevis izglītošanai, jo veselīgāka un laimīgāka tā ir.

4.

CILVĒCISKAS ATTIECĪBAS

Daļa pētījumā iesaistīto bija gudri un ļoti bagāti cilvēki, taču viņu ģimenes dzīvi tomēr nevarētu nosaukt par laimīgu. Viņu problēma bija nespēja būt emocionāli intelligentiem attiecībās ar saviem tuvākajiem. Turpretī prasme radīt prieku un laimes sajūtu citiem parasti atmaksājas ar uzviju.

6.

DĀSNUMS

Jaunībā daudzi no mums mēdz būt patmīļīgi un savtīgi. Un tas nav slikti, jo mēs pamazām iepazīstam apkārtējo pasauli, tādā veidā izprotot arī sevi. Tomēr ar laiku ir vēlams kļūt dāsnākiem pret līdzcilvēkiem, jo tas palīdz veidot patīkamus sociālus kontaktus. Un runa nav tikai par naudu – savu dāsnumu var izrādīt, piemēram, sniedzot konsultācijas citiem, kļūstot par jaunu cilvēku mentoru.