

NOVEMBER A TÁRSAS KAPCSOLATOK HÓNAPJA

Egy tanács és 8 fontos gondolat az emberi kapcsolatok és a boldogság összefüggéséről

Robert Biswas-Diener a pozitív pszichológia Indiana Jones-sza. Hosszú éveken át tanulmányozta a boldogságot Indiában, Grönlandon, Spanyolországban és Izraelben; amerikai amisokkal és kenyai masszázsszakkal töltötte idejét, hogy megtudja, mi fakasztja mosolyra az embereket a világ különböző pontjain.

Amikor egyszer megkérdezték tőle, hogy ha csak egyetlen tanácsot adhatna a boldogsággal kapcsolatban, mi lenne az, Robert ezt válaszolta:

„Fektessünk be az emberi kapcsolatokba”.

Legfontosabb gondolatai:

1. Nem a kapcsolati hálónk mérete, hanem az azt alkotó kapcsolataink minősége számít. Törekedj minőségi kapcsolatok kialakítására és fenntartására.
2. Törekedj arra, hogy olyan emberekkel légy kapcsolatban a közösségi oldalakon, akik egyébként is sokat jelentenek számodra, és ne hagyd, hogy a felületes online csevegés vegye át az értelmes beszélgetések helyét a való életben.
3. „A szoros kapcsolatok és a társas kötődések boldog és egészséges élethez vezetnek. Ez a lényeg. Azok az emberek, akik a karrierre koncentrálnak, vagy kevésbé foglalkoztatják őket a társas kapcsolatok, kevésbé boldogok. Alapvetően az embereket személyes kapcsolatokra tervezték.”
4. Vedd komolyan a társas kapcsolataidat, mivel azok hiánya veszélyesebb az egészségedre, mint az elhízottság vagy a testmozgás hiánya.
5. Az emberek boldogsága a velük szoros kapcsolatban állók boldogságától függ, és az eredmények összességében azt mutatják, hogy a boldogság a népesség körében víruszerűen terjed.
6. A világ rideg, lelketlen és sötét hely lenne törődő és gondoskodó emberek nélkül.
7. Szükségünk van másokra, és másoknak is szükségük van ránk.
8. Ha másképpen nem lenne egyértelmű – **a szeretet maga a boldogság.**