



Slik blir du mer lykkelig

Seks vanlige grunner til hvorfor man ikke er lykkelig og forslag til hva man kan gjøre med det.

John Stuart Mill har sagt "spør deg selv om du er lykkelig, og du slutter å være det".

Man kan sammenligne lykke med å bli forelsket. Den herlige, sitrende følelsen kan ikke tvinges frem; den må komme av seg selv. Men hvis man er ulykkelig, er det ingenting man kan gjøre for å endre tilværelsen?

Dette ble diskutert på fjorårets "Happiness & Its Causes Conference" i San Francisco. Forskere, leger, psykologer, artister, filosofer – og til og med munkene, gikk sammen for å dele sine tanker om emnet. Her lister de opp seks vanlige barrierer til lykke, og hvordan man kan overvinne dem.

Barriere 1: kompleksitet

Løsning: forenkling

Den tidligere buddhistiske munken Jinpa vet av erfaring hvor mye bedre man føler seg ved å følge en simpel livsstil. Selv om han ikke er munk lenger, har han holdt på den enkle levemåten. I hans familie kjører de for eksempel en streng én-bilspolitikk. Flere biler betyr større økonomiske utgifter, mer vedlikehold, flere dekk som må skiftes, behov for større garasje osv. Med andre ord: mer arbeid og hodebry.

Han advarer oss mot å bli blendet av materielle goder. Mange tenker at livskvalitet og levestandard er det samme. I det lengre løp vil man oppdage at dette ikke stemmer.

Fjern alle unødvendige og kompliserte elementer i livet ditt, og nyt den ekstra tiden. Dette er også en fin anledning til å reflektere over ditt eget liv.

Barriere 2: et helsebrekkende tempo

Løsning: ta en pause

Et komplisert liv krever ofte et høyt tempo i hverdagen for å rekke over alt. Det vil tære på både sjel og psyke etter hvert, sier Jinpa. Ta deg en liten pause, om det så bare er for noen få minutter. Enten du mediterer, ber eller bare sitter stille, så får batteriene ladet seg opp igjen. Med mer energi føler man seg lettere og gladere til sinns.

Robina Courtin, en buddhistisk nonne, anbefaler meditasjon på det sterkeste. Sett deg et på stille sted og fokuser på pustingene dine. Meditasjon hjelper deg til å bli bedre kjent med deg selv.

Barriere 3: negativitet

Løsning: vær takknemlig

I dagens samfunn er det vanlig at mennesker er sinte, deprimerte og motløse. Dessverre har negative tanker en tendens til å gro mer fast enn de positive. Heldigvis finnes det finnes teknikker for å snu på dette.

En måte er å være takknemlig. Alle mennesker har ulike utgangspunkt for å oppnå lykke, hvilket delvis skyldes genetisk arv. Men det er vist at mennesker som regelmessig gir uttrykk for alt de er glade for, øker denne sjansen med 25 prosent. Gjennom studier har dr. Robert Emmons kommet frem til at de som fører dagbok over alt de er takknemlige for, er mer tilfreds med livet, mer fysisk aktive og har et mer optimistisk syn på framtiden.

Barriere 4: fortvilelse

Løsning: ha håp

Som liten lærer man å ikke ha for store forhåpninger. Faren er at man blir skuffet, hvis det ikke går som man hadde tenkt. Men håp kan faktisk føre til lykke hos mange mennesker.

Dr. David B. Feldman peker på tre viktige trinn for at håp skal kunne gro. Man må ha et mål, en plan og masse motivasjon. Sett deg gjerne personlige og meningsfulle mål, og finn ut hvor håpet vakler. Er det planen som ikke er god nok, eller er det motivasjonen som mangler?

Mennesker som oppnår sine mål, er ofte flinkere både på skolen og i idrett. De har også en høyere smerteterskel, og en lavere risiko for depresjon, angst og hjertesykdommer, ifølge Feldman.

Barriere 5: undertrykt sorg

Løsning: kjenn på følelsen

Å ha en positiv innstilling betyr ikke at du ikke kan være lei deg. Sorg kan faktisk ha en god effekt fordi det gjør at vi føler oss hele, og hjelper oss med å vokse som mennesker.

I tillegg er det viktig at sorg og sinne får utløp. Når man undertrykker slike følelser, drar man også med seg noen av de gode. Det gjør at man lettere kan føle seg deprimert og oppleve angst.

Barriere 6: selvsentrering

Løsning: vis omsorg

Sosialt nettverk er svært viktig for vår lykkefølelse, og det trenger ikke å være bare nære venner eller familie. Selv en venn av en venn av en venn kan påvirke din lykkerus; det kan være mennesker som du aldri har møtt. Forskning viser at lykke sprer seg i sosiale kretser, akkurat som et virus. Men mange mennesker tilbringer mye tid alene, der de kun tenker på seg selv. De vil dermed ikke dra nytte av denne smitteeffekten.

Bli man for selvsentrert stenger man til slutt verden ute, og man ser kun seg selv og sine egne problemer. Prøv å utvide horisonten for å få litt perspektiv. Du vil oppdage at du ikke er alene om å ha problemer. Kanskje møter du noen som sliter med samme utfordringer som deg. Å være en del av et fellesskap gir trygghet og lykke. Og den beste måten å knytte slike bånd, er å vise omsorg for andre.

Kilder:

1. "Why you're not happy", Webmd.com
2. A. Steptoe, A.V.D Roux, Happiness, social networks, and health, BMJ; 337,a2781.