



Mag. Jana Kruh Ipavec
Zavod RS za šolstvo

Odnosi ustvarjajo dobro življenje

Po socialnih omrežjih kroži video izsledkov najdaljše harvardske raziskave o sreči¹, v kateri so 75 let spremljali življenja 724 moških, da bi ugotovili, kaj ustvari dobro življenje. Najprej so jih vprašali, kaj so njihovi najpomembnejši cilji v življenju. Približno 80 % vprašanih je odgovorilo, da bi bili bogati. Polovica teh anketiranih je odgovorila, da je njihov drugi najpomembnejši cilj ta, da bi postali slavni. Glavno sporočilo raziskave ni o bogastvu in slavi. Najbolj jasno sporočilo 75-letne raziskave je: srečne in zdrave nas ohranjajo dobri odnosi. V raziskavi so izpostavljene tri velike lekcije o odnosih:

1. Družbene vezi so za nas resnično dobre in osamljenost ubija. Izkazalo se je, da so ljudje, ki so bolj povezani z družino, prijatelji in skupnostjo, bolj srečni, fizično bolj zdravi in živijo dlje kot ljudje, ki niso tako povezani. Ljudje, ki so od drugih bolj izolirani, so manj srečni, njihovo zdravje se prej poslabša, prej upade delovanje možganov in ti ljudje živijo krajša življenja.
2. Ni pomembno samo to, koliko prijateljev imamo, in to, ali smo ali nismo v partnerskem odnosu, temveč *kakovost* naših bližnjih odnosov. Živeti v konfliktu je resnično slabo za naše zdravje. Na podlagi spremljanja njihovih življenj so lahko predvideli, kako bodo ostareli.

Pokazatelj tega pa je bilo zadovoljstvo v njihovih odnosih. Ljudje, ki so bili najbolj zadovoljni v svojih odnosih pri 50-tih, so bili najbolj zdravi pri 80-tih.

3. Dobri odnosi ne ščitijo samo naših teles, ampak tudi naše možgane. Ljudje, ki v partnerskem odnosu čutijo, da se ne morejo zanesti na drugega, izkusijo zgodnejši upad spomina.

Avtor prispevka, Robert Waldinger, predstavitev zaključni s stavkom:

»Dobro življenje je zgrajeno z dobrimi odnosi!«

Za dobre odnose smo skrbeli tudi v našem uredniškem odboru revije *Razredni pouk*. Ob tej priložnosti se zahvaljujem vsakemu članu uredniškega odbora posebej, ki je na svoj način prispeval k strokovnosti, pozitivnemu vzdušju in dobri energiji. Ponosna na naše dosedanje delo predajam revijo novi odgovorni urednici, prepričana, da v dobre roke!

Prijetno branje revije vam želim in ...

Poskrbite za dobre in tople odnose, da boste ostali srečni in zdravi! ■

Opomba

¹ Dostopno na: www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness (3. 1. 2017).