Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Dr. DAVID R. HAMILTON

Cele cinci efecte ale bunătății

Traducere: Luciana Sabina Tcaciuc

NICULESCU

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

Descrierea CIP este disponibilă
la Biblioteca Națională a României

© 2017 by David R. Hamilton
English language publication 2017 by Hay House UK Ltd.

Titlu original: *THE FIVE SIDE EFFECTS OF KINDNESS. This Book Will Make You Feel Better, Be Happier & Live Longer* by David R. Hamilton

© Editura NICULESCU, 2017
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea
Tehnoredactor: Lucian Curteanu
Coperta: Carmen Lucaci

CNI CORESI
Tipărit la C.N.I. „CORESI" S.A.

ISBN 978-606-38-0117-4

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.
Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Mulțumiri 9
Introducere 11

PRIMUL EFECT BENEFIC:
Bunătatea ne face mai fericiți 19

AL DOILEA EFECT BENEFIC:
Bunătatea este benefică pentru inimă 57

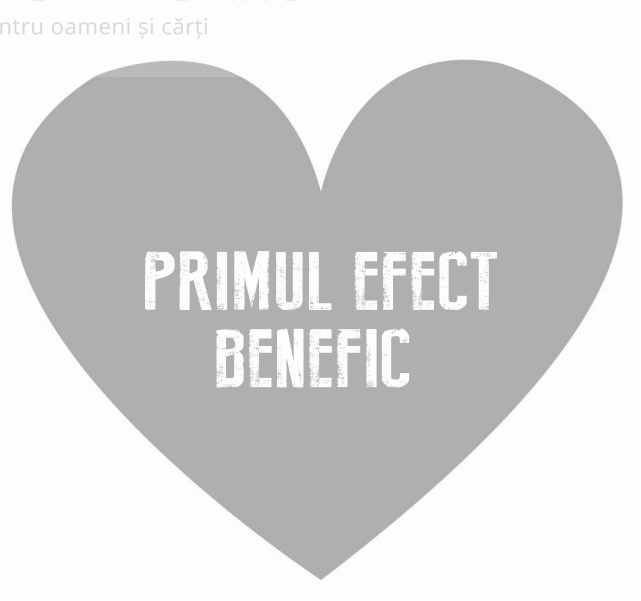
AL TREILEA EFECT BENEFIC:
Bunătatea încetinește procesul de îmbătrânire 85

AL PATRULEA EFECT BENEFIC:
Bunătatea ameliorează relațiile 117

AL CINCILEA EFECT BENEFIC:
Bunătatea este contagioasă 141

Reflecții finale 169
Provocarea: „Bunătate timp de șapte zile” 171
Referințe bibliografice 173

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți



Bunătatea ne face mai fericiți

Cât de frumoasă poate fi o zi
când o atinge bunătatea!

George Elliston

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Bunătate: însușirea de a fi bun, prietenos, generos; înclinarea de a face bine.

Alte posibile sensuri: blândețe; amabilitate; compasiune; inimă caldă; afecțiune; bunăvoință; preocupare; umanitate; considerație; ajutor; caritate; generozitate.

Când am coborât din tren la Edinburgh, am văzut o femeie tânără care se chinuia să se dea jos din tren, cărând două valize mari și grele și o geantă voluminoasă. Am luat una dintre valize și am ajutat-o să coboare din tren, spunându-i că o voi însoți cu bagajul până la următorul peron. Când am ajuns acolo, am observat că erau câteva scări de urcat în celălalt tren (iar una din valize cântărea o tonă!), așa că un angajat al gării mi-a dat o mână de ajutor.

Femeia era atât de recunoscătoare și îmi spunea că toată lumea e atât de amabilă, ca și când ar fi fost surprinsă să vadă că oamenii fac fapte bune, iar eu mă bucuram că are o experiență pozitivă cu străinii!

Am ajutat-o să urce în tren, iar ea m-a îmbrățișat puternic, spunându-mi: „Dumnezeu să te binecuvânteze!”.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

M-a impresionat profund. Doi străini într-un tren gol, îmbrățișându-se și zâmbind. Pentru mine nu există un lucru mai frumos decât să ajut pe cineva.

Am fost norocoasă că am avut această experiență!

EMS

„De ce nu pot să aștepte ca toți ceilalți?", strigam eu pe când o altă mașină trecea pe banda din centru, depășindu-mă.

Mă înfuriam atât de tare. Mereu se întâmpla asta pe aceeași porțiune a șoselei. De fiecare dată când mă aflam în capul cozii și bănuiam că o mașină va face acest lucru, îmi pregăteam piciorul, gata să apăs accelerația până la podea, pentru a-i depăși și a le da o lecție.

„Ha! Le-arăt eu lor!", proclamam, cu inima bătându-mi puternic și ochii bulbucați.

Totuși, într-o zi, pe când stăteam în coloană având două mașini în fața mea, am observat pe cealaltă bandă o mașină care semnaliza, sperând că cineva o va lăsa să treacă. Când semaforul s-a făcut verde, cele două mașini din fața mea au accelerat în mod intenționat, nelăsând mașina respectivă să treacă în față.

Dar pe când mă pregăteam să fac același lucru, am ridicat piciorul de pe pedala de accelerație. Mi-am dat seama că nu voiam să mă stresez. Eram extrem de obosită. În ziua respectivă însă eram foarte calmă și așa doream să rămân. Nu voiam să mi se ridice tensiunea și să mă enervez la maximum. Așa că i-am făcut semn șoferului că e OK să treacă în fața mea.

Și știți ce? M-am simțit bine – și asta imediat! Era mult mai bine decât să simt că îmi explodează tâmplele de exasperare.

Libris.RO
Respect pentru oameni

Apoi șoferul respectiv mi-a mulțumit aprinzând luminile de avarie. Acest lucru m-a făcut să mă simt și mai bine!

Din acel moment am lăsat pe toată lumea să treacă în fața mea la intersecția respectivă. Nu e un lucru așa de însemnat în marea rânduială a lucrurilor, dar oricum mă simt de un milion de ori mai bine procedând așa.

ELISA

Probabil cei mai mulți dintre noi se pot recunoaște în aceste relatări. Furia ne pricinuiește mult stres. Pe de altă parte, bunătatea ne face să ne simțim mai bine.

Îmbogățiți-vă rapid

Unul dintre cele mai inteligente lucruri pe care partenera mea, Elizabeth, mi le-a spus vreodată este următorul: „Bunătatea te îmbogățește – cu fericire."

Este adevărat!

Este unul dintre efecte.

Iar sentimentele pe care le avem când suntem martorii bunătății sau ai altui act de frumusețe morală, sau când facem sau ni se fac fapte bune, conduc la o gamă largă de beneficii pentru sănătate. Vă voi da mai multe detalii puțin mai încolo. Pentru moment, să ne concentrăm asupra modului în care bunătatea ne face mai fericiți și asupra motivelor care stau la baza acestui lucru.

Faptul că bunătatea ne face mai fericiți este urmarea experienței de zi cu zi a unor oameni precum dumneavoastră și cu mine, dar este și concluzia a numeroase studii științifice.

De exemplu, într-un studiu realizat de Sonja Lyubomirsky, profesor de psihologie la Universitatea Riverside din California,

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Statele Unite ale Americii, unor voluntari li s-a cerut să facă cinci fapte bune pe săptămână timp de șase săptămâni. Ei au fost comparați cu un grup de control, care era pur și simplu un grup de persoane ce nu făceau fapte bune în mod intenționat.

Printre faptele bune făcute de voluntari s-au numărat donarea de sânge, plătitul parcării pentru altcineva, ajutarea unui prieten la teme, vizitarea unei rude în vârstă și scrierea unei scrisori de mulțumire.

Lyubomirsky a descoperit că persoanele care au făcut fapte bune au devenit mai fericite, iar cele care nu, din contră. Și s-a dovedit că cele mai mari beneficii ale fericirii s-au înregistrat când cele cinci fapte bune erau făcute toate în aceeași zi.[1]

O FAPTĂ BUNĂ

Oferiți-vă să cărați cumpărăturile unei persoane în vârstă.

Într-un alt studiu care a durat circa șase săptămâni, aproape 500 de persoane au fost împărțite în cinci grupuri. Două dintre grupuri au avut sarcina să facă fapte bune – un grup pentru ceilalți și alt grup pentru lume (de exemplu, să strângă gunoiul). Al treilea grup a avut sarcina să facă fapte bune pentru ei (de exemplu, să se răsfețe cu ceva bun). Al patrulea grup nu a făcut deloc fapte bune, în scopuri comparative.

Înainte de studiu și după cele șase săptămâni, a fost măsurată starea de bine psihologică și emoțională a fiecărei persoane.

După cele șase săptămâni, cei care fuseseră buni cu alții și cu lumea în general erau mai fericiți. Pe de altă parte, cei

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

care au fost buni cu ei înșiși nu au indicat vreo schimbare semnificativă a nivelului de fericire sau a stării de bine, ceea ce poate fi surprinzător pentru unii.[2]

Un studiu similar a constatat că persoanele care, ca răspuns la întrebări generale acoperind diferite situații, enumerau lucruri precum „mi-am dedicat timpul unor activități de voluntariat", „am dat bani unei persoane care avea nevoie" sau „am ascultat cu atenție punctul de vedere al cuiva" erau mai fericite, mai mulțumite de viața lor și aveau un sentiment mai puternic de stare de bine decât persoanele care erau mai concentrate pe propria persoană.[3]

Când oamenii de știință de la Universitatea din Columbia Britanică, Canada, le-au cerut la 632 de persoane să țină în fiecare zi evidența modului în care își cheltuiesc banii timp de o lună, notând totul – plata facturilor, cumpărăturile, luarea prânzului, donațiile către organizații caritabile și cadourile pentru alții –, au descoperit că persoanele cele mai fericite sunt cele care cheltuiesc bani pentru alții.

În cadrul aceluiași studiu, unor voluntari li s-a dat o sumă de 5 sau 20 de dolari. Jumătate au fost rugați să cheltuiască banii pentru ceilalți până la sfârșitul zilei, iar cealaltă jumătate a fost rugată să o cheltuiască pentru ei. La sfârșitul zilei, indiferent de suma care le fusese dată, cei care o cheltuiseră pentru alții erau cei mai fericiți.[4]

Este normal ca atunci când suntem supărați să ne concentrăm asupra propriei persoane și chiar să ne oferim ceva, sperând că asta ne va face să ne simțim mai bine. Deși de multe ori acest lucru funcționează și poate fi important pentru stima de sine, astfel de studii demonstrează că o opțiune mai bună ar putea fi a-i ajuta pe ceilalți sau a face ceva pentru lume.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

O FAPTĂ BUNĂ

Lăsați pe cineva să treacă în fața dumneavoastră la coadă în magazin.

Revenim la chestiunea morală pe care am discutat-o în introducere. Este greșit să ajutăm pe cineva dacă parțial motivul este că vrem să ne simțim mai bine?

Aș spune că, dacă cineva beneficiază de ajutorul dumneavoastră, atunci nu este deloc greșit. Parțial, motivul pentru care oferiți ajutor este că și dumneavoastră aveți nevoie de ajutor, deci *vă ajutați reciproc*.

Când îi ajutăm pe alții, uneori simțim nevoia de apropiere, iar această apropiere generează starea de bine.

Una dintre cele mai mari bucurii pe care am trăit-o vreodată a fost să îl ajut pe Oscar. Era un labrador auriu, plin de viață și foarte fericit. A murit în noiembrie 2014, la vârsta de doi ani. Avea cancer osos și am făcut tot ce am putut să-l ajutăm. Este greu de descris în cuvinte sentimentul de apropiere și de fericire – da, de fericire, deși ne era teamă că va muri – care provenea din faptul că îi ofeream tot ce își dorea și asta îl făcea fericit: jucării, mâncare bună, plimbări, momente de joacă. Atunci când zâmbea – da, zâmbea (foarte mult) – și dădea din coadă, inimile noastre pur și simplu se umpleau de bucurie.

Arătându-i în fiecare zi dragoste, bunătate și afecțiune, mi-a dispărut teama de a-l pierde. A fost o perioadă dificilă, dar fericirea pe care am simţit-o în relația cu el a fost o răsplată

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

care mi-a rămas în inimă și am o senzație plăcută ori de câte ori mă gândesc la el.

Bunătatea față de noi înșine

În unele dintre studiile de mai sus, bunătatea i-a făcut pe oameni mai fericiți numai când au fost buni cu alții, nu și cu ei înșiși, sau când au cheltuit bani pentru alții, nu pentru sine. Ceea ce nu înseamnă că, dacă ne răsfățăm, acest lucru *nu* ne poate face să ne simțim mai bine.

Din experiența mea, dacă întreprindem ceva pentru noi înșine, acest lucru ne face mai fericiți pe termen scurt, dar numai când o facem pentru a ne arăta iubirea de sine. Trebuie să fie o proclamare a faptului că propriile nevoi sunt importante. Acest lucru este deosebit de puternic mai ales atunci când ne-am cam neglijat nevoile de ceva vreme.

Iată ce am aflat de la participanții la un seminar după ce am scris cea mai recentă carte: *I ♥ me. Calea spre iubirea de sine.* Participanții care și-au dăruit ceva în mod deliberat, ca o proclamare a faptului că ei contează sau sunt suficient de buni, au raportat că sunt mai fericiți și că le-a crescut stima de sine.

De multe ori, ne gândim că, dacă suntem buni cu noi înșine, suntem egoiști, fiindcă ne punem propriile nevoi înaintea celor ale altora. Dar nu este chiar așa.

Să fim buni cu noi înșine înseamnă mai mult decât să ne cumpărăm cadouri sau să ne dăruim ceva anume. Bunătatea față de sine poate însemna să spunem că ne-am săturat de anumite situații și să decidem că este timpul să schimbăm lucrurile. Poate însemna să recunoaștem că merităm ceva mai bun și ne apreciem suficient de mult pentru a face ceva în acest sens.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Bunătatea față de sine înseamnă și să ne susținem opiniile, să decidem că merităm să fim tratați cu bunătate și respect. Se poate manifesta și în hotărârea de a fi noi înșine, și nu acea persoană care toată lumea se așteaptă să fim.

Din experiența mea, aceste moduri de a fi buni cu noi înșine ne fac mai fericiți. Creează un sentiment de control în viețile noastre, ce reprezintă un factor important al fericirii. De asemenea, ne sporesc stima de sine.

Creșterea stimei de sine

Bunătatea ne face pe toți mai fericiți, dar îi poate face pe unii dintre noi *foarte* fericiți. Acesta a fost rezultatul unui studiu publicat în *Journal of Happiness Studies* („Jurnalul studiilor despre fericire") care a inclus 119 femei japoneze (71 într-un grup al bunătății și 48 într-un grup de control, pentru comparație).

Spre deosebire de unele studii privind bunătatea, în care în general oamenilor li se cere să facă fapte bune, femeilor din acest studiu li s-a solicitat pur și simplu să-și observe propriul comportament și să noteze numărul de fapte bune din fiecare zi și ce fapte bune au făcut. Într-adevăr, ele urmau să își *numere* faptele bune.

Deși era ceva simplu, „numărarea faptelor bune" a avut un impact considerabil asupra vieților acestor femei: de fapt, toate au devenit mai fericite. Dar pentru 20 dintre ele (aproximativ 30% din cele 71 din grupul bunătății), acest exercițiu a avut un efect semnificativ: au devenit *mult* mai fericite.

Cred că acest lucru s-a întâmplat deoarece le-a sporit stima de sine. Am observat asta atunci când am încurajat oamenii să încerce acest exercițiu. Când își numără faptele bune, mulți

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

oameni ajung la concluzia că sunt niște persoane mult mai bune decât credeau și, deodată, își dau seama că aduc în viețile celorlalţi o contribuție mai mare decât își imaginaseră. Pentru unii, aceasta înseamnă doar creșterea nevoii stimei de sine și, în consecință, ajung să aibă un simț mai mare al valorii și scopului.

Cineva mi-a explicat că, atunci când era mai tânăr, i se spusese că nu este o persoană amabilă. Această idee i-a rămas întipărită în minte. Când a făcut exercițiul de mai sus, a fost surprins să-și dea seama că avea o contribuție cu mult mai mare decât crezuse în viaţa celorlalţi.

„Lucrurile mici veneau în număr mare", a comentat el, „iar acestea aduceau cea mai mare schimbare."

O FAPTĂ BUNĂ

Plătiți parcarea pentru un necunoscut.

Când ne gândim la fapte bune, ne putem imagina că trebuie să facem ceva măreț, ceva semnificativ și remarcabil, poate chiar ceva planificat, dar pentru acest bărbat a însemnat să-și dea seama că fiecare zi este plină de mici fapte bune – să ții ușa cuiva, să asculți pe cineva, să ridici un pix care a căzut, să zâmbești cuiva, să încuviințezi pentru a sprijini pe cineva – care contează foarte mult. Pentru el, acestea sunt faptele bune care sunt cele mai importante.