



Nauka je dokazala da su zahvalni ljudi sveukupono srećniji, zdraviji i uspješniji

Zahvalnost nije samo najveća od svih vrlina, nego i majka svima ostalima. – Ciceron

Vidiš li, koliko je lepote na svetu, koliko čuda kojima se više ne divimo, koliko veličine, koliko darova ti nudi svaki dan? Uglavnom ne vidi niko. Nismo posebno zahvalni ljudi. Bez obzira na toliko dobrog u životu, vrlo brzo gubimo uvid, izgubimo se u brizi i mrzovolji. Uхватimo se za ono što ne funkcioniše, šta se odvija drugačije od očekivanja. Ali ako radimo na tome nešto ćemo i postići i zato treba da smo zahvalni.

Veliki učitelji čovečanstva, filozofi i naše bake savetovali su da se na kraju dana osvrnemo i zahvalimo. Zahvalnost je univerzalno sredstvo protiv besa, depresije, straha... nije staromodna već nikad aktuelnija. Nauka je dokazala da su zahvalni ljudi sveukupono srećniji, zdraviji i uspješniji!

Zahvalnost pomaže. To je tako!

Poslednjig godina je zahvalnost u fokusu nauke. Nebrojene studije pokazuju kako nam treniranje zahvalnosti, kroz zahvalno pismo ili dnevnik zahvalnosti, čini dobro.

Smanjuje se stres i podstiče na delovanje da se još bolje osećamo, ublažava se depresija a zadržava se efekat daleko više od trajanja vežbe.

To je tako! Ali zašto?

Jer zahvalnost preuređuje mozak!

Psiholog Dr. Kristijan Džeret piše o jednoj veoma upečatljivoj studiji.

Naučnici sa Indiana univerziteta uzeli su 43 osobe koje su na terapiji zbog straha i depresije. 22 od njih su prve tri nedelje pisale 20 minuta pismo nekome, u kome si izrazili zahvalnost. (ukupno 1 sat za tri nedelje).

Sami su odlučivali hoće li pismo zaista i poslati. Kontrolna grupa nije sprovodila ovu vežbu.

Tri meseca po isteku terapije, svi učesnici su bili priključeni na skener mozga i dobili tako jedan zadatak. Svako je dobio različitu sumu novca koja je navodno stigla od darivaoca koji je bio prikazan slikom i imenom. Izmišljeni darivalac je poručio da mogu zahvalnost za novac pokazati tako što će novac delom ili u celini dati trećoj osobi ili organizaciji, ime i slika su bili navedeni (slučajno izabrani).

Učesnici su znali da je u pitanju eksperiment. Naučnici su im kazali da će se transakcija, ako je bude, zaista i odigrati. Znači za transakciju će stvarno dobiti novac ili ga dati.

Rezultat:

Što je više novca osoba dobijala i što je jači osećaj zahvalnosti bio o kome su svedočili, utoliko se više aktivnosti pokazivalo u raznim regionima mozga. I to u čeonom režnju, koji važi za sedište ličnosti i socijalnog ponašanja, u temenom režnju koji je odgovoran za sensoriku i motoriku i potiljačni režanj zadužen za vid. Moždana aktivnost se razlikovala od one u eksperimentima empatije.

Zahvalnost je dakle, jedna jedinstvena emocija!

Svako ko je mesecima unapred pisao zahvalna pisma, izražavao je još dve nedelje nakon ekspeimenta sa darodavcem više zahvalnosti od drugih i čak mesecima kasnije na skeneru su se videle pojačane pomenute aktivnosti mozga.

Pogođeni su bili takođe i regioni koji procenjuju kakvo dejstvo će naše ponašanje imati na druge ljude.

Zahvalnost je kao mišić!

Što je više u upotrebi to se više razvijaju odgovarajuće strukture u mozgu. Što više danas svesno vežbamo zahvalnost to ćemo je u budućnosti spontano više doživljavati.

Samim tim češće se pojavljuje spirala zahvalnosti: Što više osećamo zahvalnost više pokazujemo socijalno ponašanje spram drugih, zbog čega su oni onda nama zahvalni i koriguju svoje ponašanje i tako u nedogled.

Mesecima posle male pismene vežbe naš mozak je još uvek naštimovan na naročitu zahvalnost. Zahvalnost funkcioniše između ostalog i zato jer je samoodrživa, ona je neka vrsta raspevanog perpetuum mobile u glavi: što je više vežbaš, to ti je poznatija melodija i sve više mozak je peviši sam od sebe i jači su njeni pozitivni efekti.

Dr. Džaret piše da je nauka u ovoj oblasti još u začetku ali već zvuči kao dobra vest: Svi možemo postati zahvalni ljudi.

Budite zahvalni na onome što imate, jer ćete na kraju imati još više. Ako se usresredite na ono što nemate nikada nećete imati dovoljno. – Opra Vinfri

Život postaje podnošljiv među ljudima koji zahvaljuju jedni drugima. – Joerg Zink

Zahvalnost nije primarno odnos prema određenim osobama; to je stav bića prema celom svetu. Trebamo drugima zahvaljivati, bilo zato što su dobri bilo zato da bi dobri postali! Zahvaljuj se i za sve ono što će doći, za sve ono što je u procesu ostvarenja, jer ćeš time to ubrzati. Zahvalnost je vrednija od molitve. Ako zahvaljujete svojim neprijateljima, otkrićete da duboko u korenima zahvalnosti leži snaga oslobođenja od neprijateljskih uticaja. Zahvalnost je slikanje

ružnog u lepu sliku. – Dostojevski

Priredila: [Branka Mraz](#)