



# LABconnect

## Geluk

Geluk = 40 % genen + 10 % omstandigheden + 50 % keuze / gedrag.

Geluksprofessor Ap Dijksterhuis, sociaal-psycholoog aan de Radboud Universiteit Nijmegen, schreef er een boek over: zijn boodschap presenteert hij als een formule met de toelichting dat dit blijkt uit onderzoek naar verschillende gelukkige mensen. De fraaiste definitie, zo vindt hij: “Geluk is graag willen wat je al hebt”.

Gelukkige mensen zijn actiever en creatiever dan niet gelukkige mensen. Bovendien leven gelukkige mensen tot wel 9 jaar langer dan ongelukkige mensen. Je familie en vrienden zijn van cruciaal belang: hoe breder en dieper die relaties - des te beter. Huwelijk lijkt ook erg belangrijk, omdat gehuwde mannen tot 7 jaar langer leven en gehuwde vrouwen tot 4 jaar langer leven.

Aan je genen valt niets te doen, want je ouders heb je niet gekozen. Andere omstandigheden najagen levert ook maar weinig en tijdelijk extra geluk op. Een loterij winnen of in een rolstoel belanden, blijkt maar tot weinig verschil in geluk te leiden. Na de gewinning wordt het doorgaan weer bijna of helemaal zoals ‘t was.

Belangrijk voor geluk is het religieuze, spirituele of filosofische aandeel in je leven: levensvervulling (“having meaning in life”). En hiermee verbonden: het hebben van lange termijn doelen – in lijn

met je lange termijn waardesysteem - waar je voor werkt of waarvoor je jouw talenten met plezier inzet (BBC-6-delige serie gebaseerd op de stand van de wetenschap).

Ruut Veenhoven, Erasmus Universiteit Rotterdam, heeft de World Database of Happiness opgezet. Een enquête die eindigt met de vraag: “Alles bijeen genomen, hoe tevreden bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?” lijkt ongeveer te meten “het-graag-willen-wat-je-al-hebt”. In het lijstje van landen waar mensen het meest gelukkig zijn, staat Denemarken nog boven ons land. De Denen gaven hun leven een 8,3, terwijl dat bij ons 7,6 was (periode 2000 – 2009). Dankzij onderzoek kunnen geluksverschillen tussen landen voor ongeveer 75 % verklaard worden. Factoren die het verschil maken: rijkdom, vrijheid, geestelijke gezondheidszorg en gelijkheid tussen sexen. Opmerkelijk is het sterke verband tussen geluk en kwaliteit van de overheid (geen corruptie en competente ambtenaren). En: er is geen verband tussen geluk en inkomensongelijkheid blijktens de landen surveys in deze database.

Terug naar de positieve psychologie. Ap Dijksterhuis is ongetwijfeld geïnspireerd geweest door Sonja Lyubomirsky met haar boek “The How of Happiness”. De kern boodschap van Dijksterhuis: ga voor jezelf na welke negatieve emoties geen nut hebben en ga daar aan werken. Hier een bredere set van de kunst van gelukkigheid:

1. Verwonder je zo vaak als je kunt en verbaas je over wat je vanzelfsprekend vindt (maar dat helemaal niet is).
2. Geniet van eenvoudige goede dingen als wandelen, een appel eten, even de ogen sluiten.
3. Wees dankbaar en waardierend voor wat dankbaarheid en waardering verdient.
4. Zoek mensen op die een positieve houding hebben.
5. Ontvang in alle rust complimentjes en opbouwende opmerkingen; weiger kalm maar duidelijk afbrekend commentaar. |
6. Blijf je realiseren dat jouw leven van jou is. Laat het niet door anderen leven.
7. Gun jezelf de ruimte en tijd voor dingen die je graag doet.
8. Zoek naar activiteiten waarbij het nuttige ook aangenaam is. Alles heeft aangename kanten.
9. Kies er voor je gelukkig te voelen. Wacht niet op anderen of het lot om je gelukkig te maken.
10. Lach veel, zo vaak als je zin hebt. Er zijn redenen in overvloed.

## **Bronnen**

[http://www.uitzendinggemist.net/aflevering/332200/Vpro\\_Boeken.html](http://www.uitzendinggemist.net/aflevering/332200/Vpro_Boeken.html)

<http://webwinkel.uitgeverijprometheus.nl/b ook/ap-dijksterhuis/9789035143197-op-naar-geluk.html>

[http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness\\_formula/4\\_783836.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/4_783836.stm)

<http://www.purposefairy.com/7669/12-scientificallly-proven-steps-to-happiness/>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sonja\\_Lyubomirsky](https://en.wikipedia.org/wiki/Sonja_Lyubomirsky)