

## Gelukkig nieuwjaar

Waar de ene persoon zijn werk met een 8 op de 'geluksmeter' beoordeelt, kan de ander onder dezelfde werkomstandigheden, hier net een voldoende voor geven.....

De mate waarin mensen hun leven als 'gelukkig' definiëren hangt volgens TNO, van meer facetten af dan met een onderzoek zichtbaar kan worden gemaakt. De directe vraag hoe 'gelukkig' je bent is niet zo gemakkelijk te beoordelen. Veel onderzoekers splitsen deze vraag op in verschillende aspecten als: Plezier, Voldoening, Zingeving, Energiebalans en Beleving. Maar hoe jij een beleving omzet in een waardeoordeel (getal), heeft vaak meer met jouw eigen waarneming en ver-Taling te maken, dan met de hoeveel zingeving en voldoening het werk jou brengt. Het ver-Talen en het ver-Woorden van een gebeurtenis hebben een direct effect op hoe jij er later op terugkijkt. Edy Greenblatt beschrijft in 'Restoring Yourself', dat niet zozeer het daadwerkelijk ervaren van een gebeurtenis, maar vooral de vertaling en de reflectie op die vertaling een grote impact heeft op jouw beleving.

De zoektocht naar 'Gelukkig zijn' lijkt een zoektocht naar **de moderne heilige graal** te worden. Wanneer je door een boekenwinkel loopt struikel je over de boeken die de laatste jaren over dit thema zijn verschenen. Wie is er niet op zoek naar het geheim of de sleutel tot het 'altijd' ervaren van geluk. In 'The world book of happiness' worden veel van deze sleutels omschreven. Bijvoorbeeld door Gary T. Reker: "Wil je gelukkig zijn, probeer dan te zijn en te handelen zoals een gelukkig iemand". Alle gebeurtenissen die op dit moment in de wereld spelen, geven ons wellicht het gevoel dat de invloed die wij hebben op ons 'geluksgevoel' beperkter is dan wij denken.... Hier lijkt ons geheugen een taak op zich te nemen die regelmatig in ons voordeel uitpakt. Ons geheugen lijkt het vermogen in zich te hebben ons en de wereld om ons heen een beetje mooier te willen kleuren, vanuit de kracht van het vervormen van indrukken die wij graag anders willen beleven. En zoals de heer Gary T. Reker omschrijft, ligt de sleutel naar geluk en onze kracht, wellicht niet in het uitoefenen van invloed op onze omgeving, maar in de keuze van onze beleving en het reflecteren daarop en hoe wij vervolgens besluiten te handelen.

Tenslotte toch een handvat ' de high-five van geluk' van Dr. David Watson:

- 1 Inzien dat geluk een subjectieve gemoedstoestand is, veeleer dan een objectieve omstandigheid.
- 2 Afgunst is een krachtige vijand van geluk.
- 3 Mensen zijn sociale wezens en sociale verbondenheid leidt tot een gelukkig gevoel.
- 4 Zorg voor streefdoelen, interesses en waarden die zin geven aan je leven.
- 5 Lichamelijke activiteit draagt bij aan een beter innerlijk welbevinden.

Wellicht is de 'Guten Rutch' het nieuwe jaar in een moment om elkaar en jezelf een high-five te geven en onszelf een klein beetje meer geluk te laten ervaren.

