

Khoa học chứng minh: Trải nghiệm sống khiến ta hạnh phúc hơn nhiều so với giàu có vật chất

Những món đồ dù đắt giá và ban đầu khiến ta thích thú, thỏa lòng đến đâu cũng sớm trở nên thật bình thường, nhàm chán, nhưng những ký ức, trải nghiệm quý giá từ những chuyến đi sẽ mãi bên ta, mang lại cho ta cảm giác mãn nguyện lâu dài.

Tại sao nhiều người lại thích đi mua sắm ngay khi có tiền trong túi? Của cải vật chất mang lại cho bạn hạnh phúc, nhưng cũng chỉ tạm thời mà thôi. Chỉ vài ngày sau khi mua một món đồ mới, cảm giác hồi hộp, thích thú và muốn tận hưởng sẽ bắt đầu mờ nhạt dần.

Khoa học chứng minh: Trải nghiệm sống khiến ta hạnh phúc hơn nhiều so với giàu có vật chất - ảnh 1

Đầu tư vào trải nghiệm sống giúp bạn hạnh phúc lâu dài hơn sở hữu của cải vật chất. (Ảnh qua The Healthy Archive)

Khi trở nên quen thuộc với món đồ đã mua thì mức độ hài lòng của bạn về chúng sẽ dần giảm xuống, khiến bạn cảm thấy muốn mua những món đồ thú vị khác. Và rồi, cái vòng luẩn quẩn “mua rồi chán” cứ thế lặp đi lặp lại.

Vấn đề với loại nghiện này chính là bạn đang cố gắng mua hạnh phúc. Thật không may, tiền chỉ có thể làm cho cuộc sống dễ dàng và ít căng thẳng hơn, chứ không thể khiến bạn thỏa mãn lâu dài.

!

Mua sắm không mang lại cảm giác vui vẻ dài lâu

Theo một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Cornell, có một cách có thể phá vỡ chu kỳ gây hại đó. Tiến sĩ, Giáo sư tâm lý học Thomas Gilovich đã tiết lộ rằng mọi người thường có cùng mức độ hạnh phúc khi mua đồ mới và khi đi du lịch. Điều quan trọng là, trong khi niềm hạnh phúc có được từ việc mua hàng giảm dần theo thời gian, thì những ký ức về chuyến đi bạn được trải nghiệm vẫn giúp bạn cảm thấy hạnh phúc trong một thời gian dài.

Nhưng tại sao lại như vậy?

Giáo sư Gilovich giải thích rằng sự thích nghi chính là yếu tố gây ra hiện tượng này. Bạn mua những thứ khiến bạn hạnh phúc nhưng nó chỉ có tác dụng trong chốc lát. Chẳng mấy chốc, bạn sẽ dần thích nghi với những thứ đã từng mang lại hạnh phúc cho bạn.

Khoa học chứng minh: Trải nghiệm sống khiến ta hạnh phúc hơn nhiều so với giàu có vật chất - ảnh 2

Chỉ một thời gian ngắn sau khi mua một món đồ mới, cảm giác thích thú sẽ dần mờ nhạt khiến bạn muốn mua món khác. (Ảnh qua bandt.com.au)
Vậy đâu là bí quyết để có được hạnh phúc bền vững?

Đó chính là trải nghiệm.

Mặc dù mua đồ mới có thể mang lại cho bạn cảm giác mới lạ, nhưng nó vẫn thiếu đi một thành phần quan trọng để duy trì hạnh phúc.

Như Tiến sĩ Gilovich nói, trải nghiệm chính là một phần trong con người bạn, lớn hơn nhiều so với những món đồ vật chất. Có thể bạn thực sự thích món đồ đó đến mức nghĩ rằng nó đã trở thành một phần của bạn, tuy nhiên, chúng lại tách biệt với con người bạn. Mặt khác, trải nghiệm du lịch chính là một phần của con người bạn.

Những kỷ niệm đáng nhớ và đáng trân trọng nhất không đến từ hàng hóa vật chất mà bạn đã mua, thay vào đó là kinh nghiệm sống mà bạn đã trải qua.

Hạnh phúc bắt nguồn từ sự kết nối

Du lịch đưa bạn đến với những nền văn hóa và những nơi chốn mới. Trong môi trường mới lạ như thế, mọi thứ xung quanh trở nên phong phú hơn. Bộ não và cơ thể sẽ đồng thời quên mất khái niệm thời gian vì bạn quá chú tâm vào việc tiếp thu những điều mới mẻ.

Khi bạn tạm rời khỏi môi trường quen thuộc để đến với một môi trường mới mẻ khác sẽ tạo ra những ký ức hạnh phúc lâu dài, khó có thể quên và thay thế được.

Robert Waldinger, người dẫn đầu một nghiên cứu 80 năm tại Đại học Harvard, khá am hiểu về hạnh phúc. Kết quả từ một nghiên cứu cho thấy, những cá nhân kết nối nhiều nhất với gia đình, bạn bè, cộng đồng và những người khác là những người khỏe mạnh và hạnh phúc nhất.

Những người kết nối nhiều nhất với gia đình, bạn bè, cộng đồng... là những người khỏe mạnh và hạnh phúc nhất. (Ảnh qua Inner Engineering)

Với kết quả đó, Waldinger nói rằng bạn cần nuôi dưỡng mối quan hệ với mọi người xung quanh sâu đậm hơn bằng cách cùng họ trải nghiệm những điều mới mẻ. Ông tiếp tục giải thích rằng những trải nghiệm có khả năng kết nối bạn với người khác theo cách mà những thứ vật chất không thể làm được. Đối với Waldinger, một số trải nghiệm quan trọng nhất trong cuộc đời ông chính là du lịch. Ông bật mí, đi du lịch đã đưa ông xích lại gần hơn với gia đình.

Những thứ khác có thể giúp bạn hạnh phúc lâu dài

Tham gia các môn thể thao, học các kỹ năng mới hoặc đi đến các sự kiện mới lạ sẽ mang đến niềm vui và những điều đáng học hỏi cho bạn. Một chiếc xe hơi hay một món đồ tiện ích mới cuối cùng cũng trở nên thật bình thường, cũ kỹ và lỗi thời. Trái lại, những ký ức bạn có được lại trở thành nguồn hạnh phúc thực sự đi theo bạn suốt cuộc đời.

Vì vậy, hãy đầu tư khoản tiền mình vất vả kiếm được vào những trải nghiệm, như vậy sẽ đồng nghĩa với việc bạn đang đầu tư cho hạnh phúc và sự mãn nguyện lâu dài của mình.

Bảo San (Theo The Healthy Archive)