

20 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας

Η ευτυχία αφορά τη βίωση θετικών συναισθημάτων και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η ευτυχία είναι μερικές στιγμές; Είναι μια ιδέα ή μπορεί να έχει διάρκεια σε όλη τη ζωή του ανθρώπου; Η πολυβραβευμένη ποιήτρια Κική Δημουλά, έλεγε ότι η ευτυχία είναι άπιαστη. Την σημερινή εποχή, μάλλον κάτι τέτοιο ακούγεται πραγματικό, γιατί ο σύγχρονος άνθρωπος παλεύει με τα προβλήματα, την μοναξιά και την κατάθλιψη.

Ποια είναι όμως τα πράγματα που απομακρύνουν το άτομο από την προσωπική ευτυχία:



1. Οι συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις. Ο άνθρωπος αγωνιά κάθε μέρα να αποκτήσει όλο και περισσότερα αγαθά και δεν εκτιμά αυτά που ήδη έχει.
2. Η σύγκριση με τους άλλους. Το άτομο επικεντρώνεται στο τι υστερεί σε σχέση με τους άλλους με αποτέλεσμα να νιώθει κατωτερότητα και αναξιοσύνη.
3. Η αρνητική πλευρά της ζωής. Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος από τη φύση του έχει την τάση να επικεντρώνεται περισσότερο σε αρνητικά πράγματα και όχι σε θετικά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το ένστικτο της επιβίωσής μας, που είναι πολύ ισχυρό, θέλει να μας προειδοποιεί για οτιδήποτε κακό, άρα εστιάζει εκεί.
4. Οι καθημερινές ειδήσεις. Τα ενημερωτικά δίκτυα και τα κοινωνικά μέσα καθημερινά βομβαρδίζουν τον άνθρωπο με φοβερές και απειλητικές ειδήσεις, που τον κάνουν να βιώνει αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβο, απειλή, λύπη και άλλα.
5. Το καθημερινό άγχος, η μοναξιά και η οικονομική κρίση. Καθημερινά ο άνθρωπος κάνει ένα αγώνα δρόμου, προσπαθώντας να ισορροπήσει τις επαγγελματικές και τις οικογενειακές του υποχρεώσεις. Η οικονομική κρίση τον έχει κάνει να δουλεύει περισσότερο με λιγότερες απολαβές, αυξάνοντας το αίσθημα της δυσαρέσκειας. Επιπλέον, βρισκόμαστε στη μετά covid εποχή που ο άνθρωπος συνήθισε να ζει μόνος μη επιδιώκοντας κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες προωθούν την χαρά και τη διασκέδαση.

Η ευτυχία αφορά την ικανοποίηση, την αυτοπραγμάτωση, τα υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων, την ποιότητα ζωής και την ευημερία σε όλους τους τομείς στη ζωή του ανθρώπου

(τον επαγγελματικό, τον κοινωνικό, τον οικονομικό και τον σωματικό). Πώς μπορεί ο άνθρωπος να κατακτήσει την ευτυχία του και να αποκτήσει ευημερία;

Ο Aked και οι συνεργάτες τους αναφέρουν 5 δρόμους που μπορούν να αυξήσουν την ευτυχία-ευημερία:

1. Δημιουργώντας σχέσεις. Οι διαπροσωπικές σχέσεις με σημαντικά άτομα στη ζωή του ανθρώπου αυξάνουν την χαρά και την ανθεκτικότητα στις δυσκολίες.
2. Η σωματική άσκηση. Η γυμναστική προσφέρει ευεξία και μειώνει τα επίπεδα του στρες. Η μέτρια σωματική άσκηση, 20 λεπτά την ημέρα βελτιώνει τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία.
3. Η ζωή είναι στιγμές. Η χαρά βρίσκεται στις μικρές απολαύσεις της ημέρας. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που δίνουν σημασία στο κάθε λεπτό που περνάει και ζούνε την κάθε μέρα ως μοναδική, βιώνουν μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας.
4. Η δια βίου μάθηση. Ο άνθρωπος νους έχει αποδειχτεί ότι συνεχίζει να αναπτύσσεται ακόμα και σε μεγάλη ηλικία. Όσο απασχολείται το μυαλό μας να μαθαίνει νέα πράγματα, βελτιώνονται οι γνωστικές λειτουργίες, όπως η μνήμη και αυξάνεται η ευχαρίστηση από την απόκτηση της καινούριας γνώσης.
5. Η προσφορά. Όσο ο άνθρωπος προσφέρει την βοήθειά του στον συνάνθρωπο παράγεται μία ορμόνη ευτυχίας, που λέγεται ωκυτοκίνη. Το άτομο μπορεί να προσφέρει όχι μόνο μέσα από αγαθοεργίες, αλλά μπορεί να προσφέρει κάτι που χρειάζεται ο συνάνθρωπος του, όπως είναι: λίγος χρόνος, μία αγκαλιά, παρηγοριά, κατανόηση και άλλα.

Ο κάθε άνθρωπος έχει αναρωτηθεί τι τον φέρνει πιο κοντά στην ευτυχία του και τι τον απομακρύνει. Σίγουρα υπάρχει ένας μοναδικός δρόμος για τον καθένα που μπορεί να τον οδηγήσει σε προσωπική ευημερία. Ο δρόμος της ευτυχίας έχει σχέση με την προσωπική στοχοθεσία που έχει το άτομο και το νόημα που έχει αποδώσει στη ζωή του.

Απόδοση: Κουρτίδου Μαργαρίτα