

ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ.....

Ευτυχία είναι η ψυχική ικανοποίηση του ανθρώπου, προερχόμενη από την εκπλήρωση των επιθυμιών και την επιτυχία των σκοπών του. Δεν υπάρχει μόνιμη ευτυχία, υπάρχουν μόνο στιγμές ευτυχίας. Για τον καθένα από εμάς η ευτυχία είναι κάτι διαφορετικό, όπως και ο ορισμός της είναι διαφορετικός. Κάποιοι πιστεύουν ότι η ευτυχία είναι μια απότομη αλλαγή στη ζωή μας προς το καλύτερο, που μας προκαλεί ξαφνική έκρηξη ικανοποίησης ή χαράς. Η ευτυχία στον άνθρωπο χωρίζεται σε ατομική και συλλογική.

Η Προσωπική Ευτυχία Του Κάθε Ατόμου

Η προσωπική ευτυχία του καθενός είναι στο δικό του χέρι, αρκεί να την κυνηγήσει, αγνοώντας τους όποιους εξωτερικούς παράγοντες. Δεν πρέπει να ξεχνάμε άλλωστε ότι την ευτυχία και την ευκαιρία τη συναντάμε εκεί που δεν την περιμένουμε, την πιο απίθανη στιγμή, στα πιο απίθανα μέρη. Πόσοι άνθρωποι δεν παραμένουν διστακτικοί στην ανάληψη ρίσκου λόγω της οικονομικής κρίσης; Και όμως κάποιοι άλλοι καταφέρνουν και θριαμβεύουν ακόμα και κάτω από τις πιο αντίξοες συνθήκες, γιατί έχουν πίστη, θέληση, στόχο και δεν τους σταματάει κανένας και τίποτα. Για να μπορέσουμε να φτάσουμε σε αυτό το σημείο πρέπει να αλλάξουμε τρόπο σκέψης και στάση ζωής. Πρέπει οι καταστάσεις, όσο δυσάρεστες και αν φαίνονται, αντί να μας εξασθενούν, να μας ενδυναμώνουν και να μας πυροδοτούν. Μόλις όμως το γεγονός που προκάλεσε την ευτυχία γίνει δεδομένο ή ρουτίνα, η ευτυχία ξεχνιέται ώσπου να ξανάρθει στην ζωή μας κάτι δυνατό και όμορφο, κάτι που να μας ξεσηκώσει από χαρά. Είναι διαφορετική η έννοια της ευτυχίας από τις απολαύσεις της ζωής. Οι δεύτερες σχετίζονται κυρίως με τις αισθήσεις, διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και συνδέονται με κάποιον εξωτερικό παράγοντα, όπως μια μυρωδιά ή έναν ήχο.

Κάποιες προϋποθέσεις για την ατομική μας ευτυχία είναι οι εξής:

- Αν πιστεύουμε ότι η ευτυχία μας δεν εξαρτάται από εμάς, τότε περιμένουμε την τύχη ή κάποιο τρίτο πρόσωπο ή κάποιο γεγονός ή -ακόμα καλύτερα- όλα μαζί να συνεισφέρουν στην πραγματοποίησή της. Αν το πιστεύουμε αυτό, τότε η εμπειρία της ευτυχίας μας εξαρτάται από τους άλλους ή από ένα συμβάν και όχι από εμάς, οπότε βρισκόμαστε στο έλεος του καθενός και της κάθε περίπτωσης. Με αυτές τις προϋποθέσεις η ευτυχία είναι σαν την κινούμενη άμμο. Ποτέ δεν ξέρεις πότε θα τη νιώσεις, αφού δεν εξαρτάται από εσένα, αλλά από εξωγενείς παράγοντες, δεν ξέρεις πόσο θα διαρκέσει και, τέλος, μπορεί κάλλιστα να μετατραπεί σε δυστυχία, αν παύει να υπάρχει η αιτία που την προκάλεσε. Αν όμως η ευτυχία στη ζωή μας είναι μια συνειδητή προσωπική μας

απόφαση, τότε τη βιώνουμε χωρίς συγκεκριμένο λόγο και χωρίς το φόβο ότι μπορεί να τη χάσουμε κάποτε. Αν δεχτούμε ότι η ευτυχία είναι μια καθημερινή εμπειρία που μπορούμε και αξίζουμε να ζούμε, ανεξάρτητα από εξωγενείς παράγοντες, τότε την αναζητάμε μέσα μας. Όσο πιο πολύ πίνουμε από την πηγή ευτυχίας μέσα μας, τόσο περισσότερες χαρές ξεπηδάνε. Η ευτυχία χωρίς ένα ξαφνικό γεγονός ή ιδιαίτερο λόγο είναι απόφαση ζωής. Και τρόπος ζωής. Επομένως, δεν πειράζει αν δε γεννηθήκαμε αισιόδοξοι. Επιλέγοντας να είμαστε ευτυχείς, βρίσκουμε την ευτυχία πίσω από καθετί. Από το φαγητό που τρώμε κάθε μέρα μέχρι τη θέα του ήλιου που λάμπει στον ουρανό, και από τις κοντινές μας σχέσεις μέχρι την κατάσταση της υγείας μας. Ακόμα κι όταν έρθουν τα δύσκολα η προσκόλλησή μας στην απόφαση να είμαστε ευτυχισμένοι μας βοηθάει να τα αντιμετωπίσουμε ανάλογα. Γιατί η ευτυχία μας δεν εξαρτάται από τους άλλους, αλλά από τη δική μας αντίδραση στις πράξεις των άλλων και στα γεγονότα που εκείνοι προκαλούν. Αν διαλέγουμε να μη μας χαλάνε την καρδιά, μπορούμε να είμαστε πιστοί στην απόφασή μας να ζούμε ευτυχισμένοι.

Η ευτυχία σε κάθε ηλικία είναι διαφορετική.

Όταν είμαστε μωρά, ζούμε την ευτυχία αυθόρμητα και χωρίς κανέναν ιδιαίτερο λόγο. Και μόνο ανακαλύπτοντας τον κόσμο γύρω μας, είμαστε ευτυχείς. Το να χτυπάμε παλαμάκια, να δαγκώνουμε τα δάχτυλα των χεριών μας, να χαζεύουμε ό,τι κουνιέται είναι μια απέραντη χαρά και καθημερινός ενθουσιασμός, ζωντάνια και κέφι. Μεγαλώνοντας και ανακαλύπτοντας τον ανθρώπινο πόνο, χάνουμε ένα μέρος του ενθουσιασμού που σε μικρή ηλικία μας εξασφάλιζε ευτυχία χωρίς σύννεφα πάνω από το κεφάλι μας. Ερχόμαστε σε επαφή και με άλλους ανθρώπους και μπαίνουμε στη διαδικασία να πιστεύουμε ότι είμαστε αυτό που ορίζουν εκείνοι. Οπότε γινόμαστε θύματα ή νιώθουμε θύματα των άλλων και αρχίζουμε να γκρινιάζουμε για όσα συμβαίνουν στη ζωή μας, σαν εμείς να είμαστε αμέτοχοι. Ρίχνουμε ευθύνες και κατηγορούμε για τη δυστυχία μας τους άλλους, ενώ, παράλληλα, κατηγορούμε τους εαυτούς μας και ντρεπόμαστε για όσα μας έχουν συμβεί.

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η ευτυχία στην οικογένεια είναι από τα σημαντικότερα αγαθά που επιδιώκει να απολαμβάνει ένας άνθρωπος στη ζωή του. Ο στόχος αυτός

δεν είναι εύκολο να επιτευχθεί, δεν εξαρτάται από τη σύνθεση της οικογένειας. Οποιαδήποτε ομάδα ανθρώπων με ή χωρίς βιολογική σχέση που αποφασίζουν να ζήσουν μαζί σε ένα νοικοκυριό μπορούν να θεωρηθούν ως μια οικογένεια. Τα υλικά αγαθά δεν είναι αρκετά για να κάνουν μια οικογένεια ευτυχισμένη.



Απαραίτητη προϋπόθεση για την ευτυχία οποιασδήποτε οικογένειας είναι η έντονη, ειλικρινής επιθυμία και δέσμευση των μελών της να ζουν μαζί. Εμπιστεύεται ο ένας τον άλλο, νιώθουν ασφάλεια όταν είναι μαζί, τηρούν τις υποσχέσεις και είναι συνεπείς στις υποχρεώσεις τους ο ένας προς τον άλλο. Από τα προβλήματα πρέπει να αποκομίζουν διδάγματα που συζητώντας τα μεταξύ τους θα καθορίζουν κοινές αξίες και τρόπους λειτουργίας της οικογένειας τους. Στηρίζουν ο ένας τον άλλο στις φουρτούνες της ζωής. Αποδέχονται ότι τέλεια οικογένεια δεν υπάρχει όπως και ότι κανείς δεν είναι τέλειος. Αποδέχονται και σέβονται τη διαφορετικότητα του κάθε μέλους της οικογένειας. Μαθαίνουν να συγχωρούν και ο καθένας να αναλαμβάνει τις δικές του ευθύνες με αδιάκοπη προσπάθεια αυτοβελτίωσης για το κοινό καλό. Ακούνε ο ένας τον άλλον με προσοχή. Σέβονται την αντίθετη γνώμη. Δεν διακόπτουν το συνομιλητή τους προτού τελειώσει και ενθαρρύνουν τη θετική συμπεριφορά. Ωστόσο επιτρέπουν την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων. Δεχτείτε να συμμερίζεστε κάθε μορφής συναισθήματα και δουλέψετε μαζί με ειλικρίνεια για να λύσετε τα προβλήματα ή παρεξηγήσεις. Εκφράζετε τακτικά την αγάπη σας με λόγια αλλά και έμπρακτα. Ψυχαγωγηθείτε, παίξτε και γελάτε όσο το δυνατό περισσότερο μαζί.

Έτσι, θα δημιουργείτε κοινές αναμνήσεις που ενδυναμώνουν τα μέγιστα τους ισχυρούς δεσμούς αγάπης και νοσταλγίας που θα σας ενώνουν για

όλη τη ζωή. Από τον καθένα μας εξαρτάται να συμβάλλει έτσι ώστε η οικογένεια του να γίνεται όσο το δυνατό πιο ευτυχισμένη και δυνατή. Η καλλιέργεια ορθής επικοινωνίας, προσαρμοστικότητας, ομαδικότητας, αγάπης, αλληλοστήριξης, συνέπειας, σεβασμού και ευγένειας, μπορούν να βοηθούν τα μέγιστα για μια ευτυχισμένη και δυνατή οικογένεια.



ΕΥΤΥΧΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ

Οι περισσότεροι θα έλεγαν ότι ένα παιδί θα γινόταν ευτυχισμένο αν του αγοράζαν ένα νέο παιχνίδι, μια βόλτα στην παιδική χαρά ή και ένα ποδήλατο. Σύμφωνα με έρευνες της UNICEF, όταν ζητήθηκε από τα Ελληνόπουλα πως βαθμολογούν την ποιότητα της ζωής τους με μέγιστο βαθμό το 10, τα περισσότερα απάντησαν από 6 και άνω. Επομένως, τα παιδιά της Ελλάδας (τουλάχιστον τα περισσότερα απ' αυτά) ζουν ευτυχισμένα. Μπορεί όμως ένα ποδήλατο και μια βόλτα στην παιδική να κάνουν ένα παιδί ευτυχισμένο; Λογικά όχι. Η ευτυχία για ένα παιδί εξαρτάτε από αρκετούς παράγοντες. Πρώτα απ' όλα., η πίστη ενός παιδιού στον εαυτό του παίζει σημαντικό ρόλο στην ευτυχία ενός παιδιού. Όταν ένα παιδί νιώθει ότι πάει καλά σε έναν τομέα, τότε νιώθουν ότι προσφέρουν και πως είναι σημαντικά. Η αποδοχή από τους άλλους είναι ακόμη ένας παράγοντας που κάνει το παιδί ευτυχισμένο. Τα

παιδιά νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά όταν τα αποδεχόμαστε έτσι όπως είναι. Επιπλέον, οι σχέσεις γονιού-παιδιού έχει τεράστια επιρροή στην αυτοεκτίμηση του παιδιού. Επιπλέον, όταν το παιδί είναι ευτυχισμένο, τότε και οι γονείς είναι ευτυχισμένοι. Έτσι, ένα χάδι, μια αγκαλιά, ένα μπράβο για αυτά που έχει καταφέρει ένα παιδί, μια κοινή δραστηριότητα και τέλος η αγάπη και η φροντίδα είναι αυτά που αναζητούν τα παιδιά για ευτυχία.

Κάποια σημάδια που μας δείχνουν ότι ένα παιδί είναι ευτυχισμένο είναι:

- Αν το παιδί είναι πολύ ομιλητικό, τρυφερό, ζωνφό, ενθουσιώδες και δραστήριο.
- Αν έχει θάρρος να επικοινωνεί με μας. Ειδικότερα αυτός είναι ο πιο εύκολος τρόπος να εντοπίσουμε ότι ένα παιδί είναι ευτυχισμένο.
- Αν το παιδί όταν είναι στο σπίτι θέλει να ασχοληθεί με μια δραστηριότητα που αφορά την οικογένεια.
- Αν ακολουθεί το πρόγραμμα ύπνου και φαγητού.
- Αν έχει σταθερή πρόοδο στο σχολείο και σε άλλες δραστηριότητες.
- Αν μιλά αισιόδοξα για τον εαυτό του.

Πώς μπορεί να γίνει ένα παιδί ευτυχισμένο και τί πρέπει να κάνουν οι γονείς για να πετύχουν αυτό το σκοπό;

Οι γονείς πρέπει να κάνουν ένα παιδί ευτυχισμένο. Όλοι οι γονείς φροντίζουν τα παιδιά τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και προσπαθούν να κάνουν το παιδί τους να ζήσει μια ευτυχισμένη ζωή.

Πρώτα από όλα, οι γονείς πρέπει να διαβάζουν τα σημάδια ευτυχίας των παιδιών. Μετά, πρέπει να κάνουν χώρο για διασκέδαση. Πρέπει να παίζουμε μαζί του. Αν διασκεδάζουμε εμείς, διασκεδάζουν και αυτά.

Βοηθείστε να αναπτύξουν τα ταλέντα τους. Ειδικοί αναφέρουν ότι τα παιδιά γίνονται ευτυχισμένα αν καταφέρουν κάτι μόνο τους, πολύ καλά, για παράδειγμα να μάθουν να κάνουν ποδήλατο.

Η αντιμετώπιση των προβλημάτων βοηθάει σε αυτή την περίπτωση. Αν μάθουμε τα παιδιά μας να αντιμετωπίζουν εμπειρίες, είτε θετικές, είτε αρνητικές οι οποίες τα βοηθά να χτίσουν μία δεξαμενή εσωτερικής δύναμης και να αντιμετωπίζουν τις φοβίες τους και αυτό τα οδηγεί στην ευτυχία.

Τέλος, αν οι ίδιοι μιλάμε με το παιδί μας και του δίνουμε συμβουλές, τότε και τα παιδιά θα νιώθουν ότι έχουν μάθει κάτι και θα είναι ευτυχισμένα.

ΤΕΛΟΣ ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΖΩΗ

1.Απόλαυση της ζωής

Ξέρουν να ζουν στο παρόν και να απολαμβάνουν τις μικρές χαρές της ζωής: ένα ηλιοβασίλεμα, μία βόλτα στη φύση, την παρέα ενός αγαπημένου προσώπου, μια μέρα κοντά στη θάλασσα, την μυρωδιά των λουλουδιών. Δεν μένουν προσκολλημένοι στο παρελθόν, ούτε ανησυχούν διαρκώς για το μέλλον.



2.Ζήστε τη στιγμή

Μην παίρνετε τον εαυτό σας ή τη ζωή πολύ σοβαρά! Αντιμετωπίστε με χιούμορ τις καταστάσεις, ακόμα και τα προβλήματα, και μην διστάσετε να γελάσετε με τον εαυτό τους. Στο κάτω κάτω ουδείς τέλειος! Προσπαθήστε, όταν βέβαια το επιτρέπουν οι περιστάσεις, να βλέπετε την αστεία πλευρά των πραγμάτων και με το χιούμορ σας να ελαφραίνετε την ατμόσφαιρα. Ακόμη μην αναβάλετε τη χαρά και την ευτυχία για την ημέρα όταν θα είστε λιγότερο απασχολημένοι και η ζωή σας θα είναι λιγότερο αγχωτική. Αυτή η μέρα μπορεί να μην έρθει ποτέ. Αντίθετα, ψάξτε για ευκαιρίες να απολαύσετε τις μικρές απολαύσεις της καθημερινής ζωής και επικεντρωθείτε στα θετικά της παρούσας στιγμής, αντί να κατοικείτε στο παρελθόν ή να ανησυχείτε για το μέλλον. Να είστε ευγνώμονες που ξυπνάτε κάθε πρωί. Αναπτύξτε μία παιδική αίσθηση θαυμασμού για τη ζωή και εστιάστε στην ομορφιά της κάθε

στιγμής. Μην παίρνετε τίποτε ως δεδομένο - προσπαθήστε να αδράξετε την κάθε στιγμή και αγνοείστε τις μικρές αναποδιές.



3.Ενασχόληση με επαγγέλματα της αρεσκείας μας

Η ενασχόληση με απαιτητικές αλλά ευχάριστες δραστηριότητες που μας απορροφούν τόσο ώστε να χάνουμε την αίσθηση του χρόνου που πέρασε είναι απαραίτητο συστατικό για να νιώσουμε ικανοποίηση και ευφορία. Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι ως και 80% των ανθρώπων δεν αγαπούν την δουλειά τους - με τέτοιο ποσοστό, δεν είναι έκπληξη που υπάρχουν τόσοι δυστυχημένοι άνθρωποι στον κόσμο! Η πραγματικότητα είναι ότι περνάμε ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής μας δουλεύοντας, επομένως είναι πολύ σημαντικό να επιλέξουμε μια δουλειά που μας αρέσει, όπως επίσης και να βρίσκουμε χρόνο για τα άλλα ενδιαφέροντά μας και τις ασχολίες που μας ευχαριστούν.



4. Έμφαση στους στόχους

«Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έχουν πάντα στόχους τους οποίους προσπαθούν να πετύχουν», Είτε πρόκειται για την εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου ή μιας ξένης γλώσσας είτε για έναν επαγγελματικό στόχο, είναι σημαντικό να δεσμευόμαστε στην επίτευξη των στόχων μας. Η ύπαρξη ενός σκοπού στη ζωή μας οδηγεί στην ευτυχία καθώς οι άνθρωποι που προσπαθούν να πετύχουν ένα στόχο ή ένα σκοπό είναι πιο ευτυχισμένοι από ότι εκείνοι που δεν έχουν τέτοιες φιλοδοξίες.

Ένας στόχο παρέχει μια αίσθηση σκοπού, ενισχύει την αυτοεκτίμηση και φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Δεν έχει σημασία ποιος είναι ο στόχος σας. Σημασία έχει η διαδικασία της επίτευξης του να είναι σημαντική για σας.

Προσπαθήστε να ευθυγραμμίσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με το μακροπρόθεσμο νόημα της ζωής σας.

Ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι οι σχέσεις παρέχουν το ισχυρότερο νόημα και σκοπό στη ζωή σας. Έτσι λοιπόν, καλλιεργήστε σημαντικές σχέσεις.

Ασχολείστε με κάτι που αγαπάτε; Αν όχι, ρωτήστε τον εαυτό σας αυτές τις ερωτήσεις για να ανακαλύψετε πως μπορείτε να βρείτε το σκοπό σας:

- Τι είναι αυτό που με συναρπάζει και μου δίνει ενέργεια;
- Για ποια επιτεύγματα μου είμαι πιο περήφανος/η;

- Πως θα ήθελα να με θυμούνται οι άλλοι;



5.Περιοποίηση του εαυτού μας

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας για την επίτευξη της ευτυχίας είναι η φροντίδα του εαυτού μας. Είναι σημαντικό να προσέχουμε τη διατροφή μας , να ξεκουραζόμαστε, να κάνουμε προληπτικούς ελέγχους στην υγεία μας και να κρατάμε το μυαλό μας σε εγρήγορση. Ακόμα, να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας και στα ενδιαφέροντα μας. Τέλος, όπως είναι γνωστό η φροντίδα του σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στο κυνήγι της ευτυχίας, επομένως δεν πρέπει να αμελούμε την άσκηση. Δεν είναι απαραίτητο το γυμναστήριο, ένας καθημερινός περίπατος ή ένα δεκάλεπτο τρέξιμο εκτός σπιτιού αρκούν.



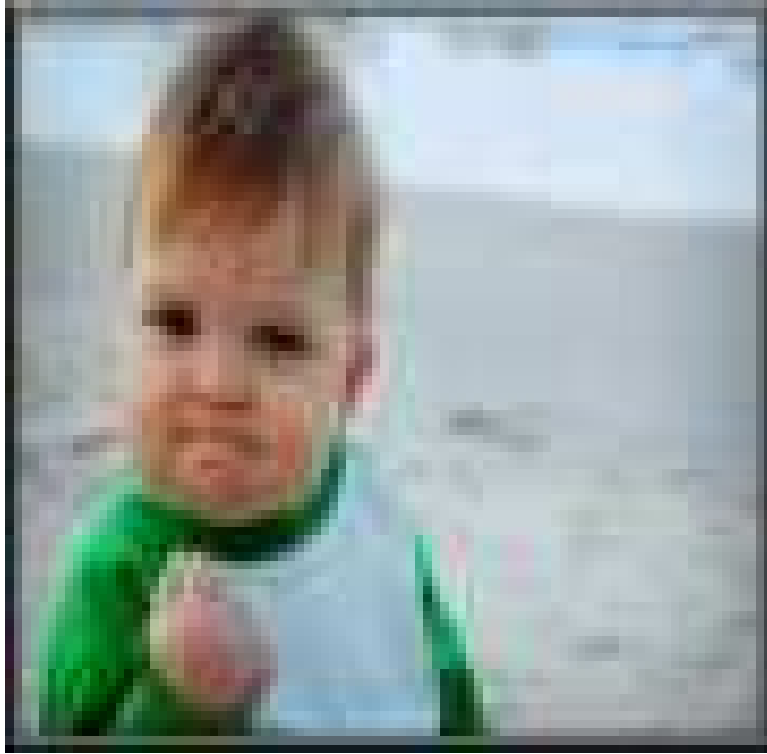
6. Αυτοπεποίθηση

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αποδέχονται τον εαυτό τους για αυτό που είναι - δεν προσπαθούν να προσποιηθούν κάτι διαφορετικό. Γνωρίζουν τον εαυτό τους, τις επιθυμίες τους, τα πιστεύω και τα θέλω τους, τα όρια και τις αδυναμίες τους. Αισθάνονται σίγουροι για τον εαυτό τους και τις επιλογές τους και δεν διαμορφώνουν τη ζωή τους προσπαθώντας να ευχαριστούν τους γύρω τους.



7. Επιμονή

Δεν το βάζουν κάτω. Αντιμετωπίζουν την κάθε δυσκολία ως ένα ακόμα βήμα πιο κοντά στον στόχο τους. Δεν σταματούν να προσπαθούν ποτέ, εστιάζουν στις επιθυμίες τους και τις διεκδικούν



8.Υπευθυνότητα

Πάνω από όλα, οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι είναι 100% υπεύθυνοι για τη ζωή τους. Αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη διάθεσή τους, τη νοοτροπία τους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις πράξεις και τα λόγια τους. Παραδέχονται τα λάθη τους και αναλαμβάνουν την ευθύνη εξίσου για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους.



9.Αγάπη άνευ όρων

Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δέχονται τους άλλους γι' αυτό που είναι και δεν βάζουν όρια ή προϋποθέσεις για την αγάπη τους. Ακόμα και όταν δεν συμφωνούν ή δυσαρεστούνται από τις πράξεις των αγαπημένων τους, δεν παύουν να τους αγαπούν.



10.Καλλιεργώντας την αισιοδοξία

Ας προσπαθήσουμε να κατευθύνουμε συνειδητά τον εαυτό μας, ώστε να βλέπει το ποτήρι μισογεμάτο και όχι μισοάδειο. Δεν είναι εύκολο, αλλά ίσως μας πείσει το γεγονός ότι υπάρχουν πολλά ερευνητικά στοιχεία σύμφωνα με τα οποία οι αισιόδοξοι άνθρωποι είναι πιο υγιείς, έχουν πιο ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα και αναρρώνουν γρηγορότερα από τις ασθένειες συγκριτικά με τους πεσιμιστές . Θα πρέπει επίσης να μην βουλιάζουμε στην αυτολύπηση, με το που ερχόμαστε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα αλλά αντίθετα να καταπιανόμαστε με το να βρούμε λύση! Ακόμα ,δεν αφήνουμε τις αντιξοότητες να επηρεάζουνε την διάθεσή μας και εστιάζουμε στην καλή πλευρά των όποιων προβλημάτων - βλέπουμε κάθε εμπόδιο σαν μία ευκαιρία να κάνουμε μία αλλαγή προς το καλύτερο. Άλλωστε, ουδέν κακόν αμιγές καλού!



11. Ναι στις ευγενικές πράξεις

Δεν έχει σημασία αν κάνουμε ευγενικές πράξεις ανώνυμα ή επώνυμα, αν τις κάνουμε αυθόρμητα ή προγραμματισμένα. Το γεγονός ότι κάνουμε κάτι καλό για έναν συνάνθρωπό μας που έχει την ανάγκη μας (π.χ. να βοηθήσουμε έναν ηλικιωμένο να συμπληρώσει μια αίτηση, να κάνουμε μια δωρεά) μας γεμίζει με αίσθημα ευφορίας, το οποίο, σύμφωνα με τη δρ. Lyubomirsky, έχει έως και αντικαταθλιπτική δράση.



12. Η σημασία της συγχώρεσης

Η κακία και το μίσος πληγώνουν, πρωτίστως, εμάς τους ίδιους. Και βέβαια, εκτός από το να συγχωρούμε τον διπλανό μας, πρέπει να μπορούμε να συγχωρούμε και τον εαυτό μας για τα λάθη ή τις παραλείψεις του καθώς συντηρώντας τον θυμό και την οργή για την άδικη, απομακρυνόμαστε από την επίτευξη της ευτυχίας. Πρέπει να μάθουμε να συγχωρούμε και να μη συντηρούμε τη μνησικακία γιατί η συγχώρεση προσφέρει γαλήνη και ψυχική ηρεμία.



13. Η σημασία της ευγνωμοσύνης

Για να είμαστε ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι απαραίτητο να αντιλαμβανόμαστε την αξία όσων έχουμε, να αισθανόμαστε ευγνωμοσύνη γι' αυτά και να την εκφράζουμε. Ακόμα και για τα πράγματα που οι περισσότεροι θεωρούμε δεδομένα: για την υγεία μας, το σπίτι, τη δουλειά μας, την οικογένεια μας και τους φίλους μας.



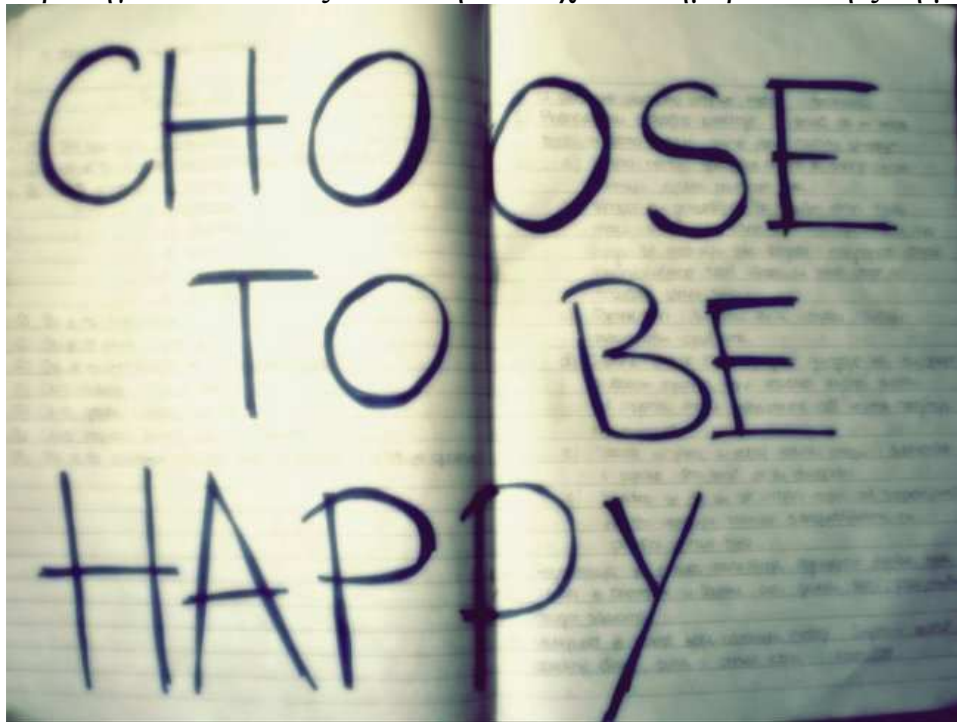
14.Μάθηση

Η Ενημέρωση για ότι έχει να κάνει με την καριέρα και τα ενδιαφέροντά μας τα οποία είναι νέα, και πολλές φορές τολμηρά, κεντρίζουν το ενδιαφέρον μας και μας διασκεδάζουν.



Η διατήρηση της ευτυχίας

«Είναι εύκολο να εφαρμόσει κάποιος τα βήματα που οδηγούν στην ευτυχία και να δει αποτελέσματα, αλλά δεν είναι εύκολο να διατηρήσει την ευτυχία». Όπως συμβαίνει και με κάθε άλλο σημαντικό στόχο της ζωής (π.χ. ανατροφή των παιδιών, επαγγελματική πρόοδος), το να γίνει κάποιος ευτυχισμένος απαιτεί προσπάθεια, κόπο και δέσμευση. Είναι απαραίτητο να αλλάξουμε ριζικά τις συνήθειές μας -τον τρόπο που σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε- και το πιο πιθανό είναι ότι θα χρειαστεί να κοπιάσουμε πολύ όσον αφορά την εφαρμογή των στρατηγικών που αυξάνουν την ευτυχία καθημερινά στη ζωή μας».



Μαθητές:

Επώνυμο μαθητή	Όνομα μαθητή
ΑΒΝΤΙΑΙ	ΤΖΕΣΙΛΝΤΑ
ΑΛΕΞΙΟΥ	ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ	ΣΤΑΜΑΤΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΚΑΡΑΚΩΣΤΑ	ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ	ΕΛΕΝΗ
ΚΟΜΜΑΤΑΣ	ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ
ΝΕΛΛΑΣ	ΑΓΓΕΛΟΣ
ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ	ΓΑΡΥΦΑΛΙΑ
ΝΤΟΒΑ ΧΡΗΣΤΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΑΠΑΔΗΜΑ	ΑΜΑΛΙΑ
ΠΑΠΑΔΗΜΑΣ	ΣΑΒΒΑΣ
ΠΑΠΑΔΟΓΙΑΝΝΗΣ	ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΠΑΠΑΛΥΜΠΕΡΗΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΠΑΤΑΚΙΑ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΠΑΥΛΟΥ	ΜΑΡΙΑ ΕΙΡΗΝΗ
ΠΙΛΙΓΚΡΙΟΥ	ΚΡΙΣΤΙΝΑ
ΡΕΝΤΖΗ	ΕΙΡΗΝΗ
ΣΑΚΑΪ	ΑΝΤΡΙΑΝΝΑ
ΣΟΦΙΑΝΟΥ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΣΤΕΦΑΝΟΒΑ	ΤΕΟΝΤΟΡΑ
ΣΤΡΙΦΤΟΥ	ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ
ΤΣΙΑΚΑΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΧΑΤΖ ΚΑΣΕΜ ΤΥΡΑΪΔΗ	ΑΘΗΝΑ ΕΙΡΗΝΗ