

Αν ευτυχία είναι να έχεις ακριβά ρούχα και μεγάλο αριθμό καταθέσεων, τότε, ναι, τα λεφτά είναι απαραίτητη προϋπόθεση της ευτυχίας.

Αν ευτυχία σημαίνει να ζεις την κάθε μέρα με αγαπημένους ανθρώπους ή να κάνεις δραστηριότητες που αγαπάς, τότε τα χρήματα δεν ικανοποιούν αυτές τις ανάγκες.

Τα χρήματα δεν μπορούν να αγοράσουν την ευτυχία, γιατί η ευτυχία είναι αφηρημένη έννοια και δεν μπορεί να μετρηθεί με αριθμούς και αποκτήματα. Ο πλουτισμός και η ποιότητα ζωής δεν συμβαδίζουν πάντοτε. Η αύξηση των χρημάτων δε συνεπάγεται την αύξηση της ευτυχίας.

Ο δρόμος για την ευτυχία ξεκινά με την αναγνώριση των αξιών που θεωρούμε σημαντικές στη ζωή μας. Η οικογένεια, οι κοινωνικές σχέσεις και η πραγματοποίηση των υποκειμενικών μας στόχων είναι καθοριστικοί παράγοντες για την απόκτησή της.

Πώς, λοιπόν, μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι, ανεξάρτητα από τα εισοδήματά μας;

Σταματήστε τις συγκρίσεις:

Όταν οι άνθρωποι αξιολογούν τα εισοδήματά τους ή τις περιουσίες τους, συνήθως συγκρίνονται με εκείνους που έχουν περισσότερα, με αποτέλεσμα να νιώθουν συνεχώς απογοήτευση, καθώς πάντοτε θα υπάρχει κάποιος σε καλύτερη οικονομική κατάσταση. Επομένως, ακόμη και όταν το εισόδημά τους αυξάνεται, εξακολουθούν να μη νιώθουν ικανοποίηση, αν το εισόδημα του διπλανού τους έχει αυξηθεί επίσης! Είναι σημαντικό να αξιολογούμε τα χρήματά μας σε σχέση με το πόσο μπορούν να ικανοποιούν τις βασικές μας ανάγκες, και όχι σε σχέση με το πόσο καλύτερα από εμάς τα έχουν καταφέρει οι γύρω μας.

Μην κάνετε τα χρήματα βασική σας προτεραιότητα:

Οι άνθρωποι που θεωρούν πως ο κυρίαρχος στόχος της ζωής τους είναι ο πλουτισμός, φαίνεται να είναι περισσότερο αγχωμένοι και απογοητευμένοι και άρα, λιγότερο ευτυχισμένοι. Εμφανίζουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους και είναι επιρρεπείς σε σωματικές ασθένειες. Συχνά, παραμελούν τις συναισθηματικές σχέσεις με τους άλλους, από τις οποίες ουσιαστικά αντλούν αποδοχή και αγάπη, που είναι τα βασικά συστατικά της ευτυχίας.

Να είστε ευγνώμονες:

Εκτιμήστε αυτά που ήδη έχετε. Συνήθως, όταν οι άνθρωποι πετυχαίνουν τους στόχους που έθεσαν, γίνονται άπληστοι και βάζουν συνεχώς υψηλότερους και δυσκολότερους στόχους που η πραγμάτωσή τους θα τους κάνει περισσότερο ευτυχισμένους. Εμπλέκονται, λοιπόν, σε ένα παιχνίδι συνεχούς αναζήτησης αυτών που θέλουν, αντί να απολαμβάνουν τις μικρές καθημερινές στιγμές ευτυχίας. Η ευγνωμοσύνη καταπολεμά τα αρνητικά συναισθήματα. Είναι δύσκολο να νιώθεις απληστία, πικρία ή ζήλεια, όταν νιώθεις ευγνωμοσύνη.

Επικεντρωθείτε στις ουσιαστικές ψυχολογικές σας ανάγκες:

Τα χρήματα είναι τελευταία στη λίστα των αναγκών που μας κάνουν να νιώθουμε πλήρεις και ευτυχείς. Πιο ουσιαστικές ανάγκες φαίνεται να είναι η αυτονομία – η αίσθηση ότι επιλέγουμε τον τρόπο που θα δράσουμε, η ικανότητα – η αίσθηση ότι είμαστε αποτελεσματικοί σε αυτά που αναλαμβάνουμε, η αυτοεκτίμηση, και η κοινωνικότητα – η αίσθηση ότι είμαστε συναισθηματικά κοντά με τους γύρω μας.

Βοηθήστε τους άλλους:

Η δημιουργία στενών σχέσεων φιλίας και αγάπης με αυτούς που εκτιμούμε πραγματικά,

είναι πηγή δύναμης και ασφάλειας. Η ελεημοσύνη και η προσφορά στους άλλους φαίνεται να αυξάνει τα επίπεδα της ευτυχίας, καθώς το να βοηθάμε τους γύρω μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας και δημιουργεί μια αίσθηση συνεργασίας και αλληλεγγύης που αποτελεί τη βάση των κοινωνικών μας σχέσεων.

«Αγοράστε» εμπειρίες!

Η ευτυχία που βασίζεται στα χρήματα είναι πρόσκαιρη. Αυξάνεται με την προσθήκη ενός μεγάλου ποσού στον τραπεζικό λογαριασμό, και αμέσως μετά εξαφανίζεται. Οι εμπειρίες εξασφαλίζουν μεγαλύτερη μακροχρόνια ικανοποίηση και δημιουργούν μια παρακαταθήκη καλών αναμνήσεων στις οποίες μπορούμε να ανατρέχουμε για να αντιμετωπίσουμε τις κακές περιόδους της ζωής μας. Εξάλλου, ποτέ δε βαριόμαστε τις αναμνήσεις της ευτυχίας, ενώ είναι πολύ πιθανό να βαρεθούμε τα υλικά αγαθά.

Ίσως, τελικά, η περίοδος της οικονομικής κρίσης να μας παροτρύνει να στρέψουμε το βλέμμα μας προς τις αληθινές αξίες. Να ξεχωρίσουμε τι πραγματικά εκτιμούμε στη ζωή μας και να αναλογιστούμε κατά πόσο τα χρήματα είναι βασική προϋπόθεση της ευτυχίας.

29/4/2010

«ΗΜΕΡΙΣΙΑ»

«ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ»