



### *Το κυνήγι της ευτυχίας.....*

Είναι σύνηθες το να εικάζουμε τι θα μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους..... Μια εξήγηση για τις εσφαλμένες σκέψεις που κυριεύουν το μυαλό μας θα μπορούσε ίσως να είναι το ότι «δεν είμαστε πραγματικά φτιαγμένοι για να είμαστε ευτυχείς, αλλά για να επιβιώνουμε». Ένα **αέναο κυνήγι στόχων**.....μη εστιάζοντας στο εδώ και τώρα.... Δεν αφιερώνουμε αρκετό χρόνο στο να αξιολογήσουμε τι μπορεί να μας προσφέρει αίσθημα πληρότητας και χαράς μακροπρόθεσμα, αλλά τείνουμε να προσανατολιζόμαστε προς την άμεση και χωρίς μόχθο ικανοποίηση...η οποία με μαθηματική ακρίβεια σβήνει την επόμενη κιάλας στιγμή.... Και εδώ γίνεται το συχνό μπερδέμα του τι σημαίνει **«απολαμβάνω το εδώ και τώρα»**. Κι έτσι πολλές φορές επιτρέπουμε στον εαυτό μας υπερβολές που παραδόξως γνωρίζουμε καλά ότι όχι μόνο δεν μας προσφέρουν περισσότερη ικανοποίηση και στιγμή ευτυχίας, αλλά μας την αφαιρούν κιάλας.

Στο ασυνείδητο διαρκές τρέξιμο της σύγχρονης ζωής έχει ιδιαίτερη αξία να επιτρέπουμε στον εαυτό μας τον χρόνο να αξιολογεί τα δεδομένα της ζωής από θετική άποψη και να απολαμβάνει τα κεκτημένα όπως την ομορφιά, τη μοναδικότητα της ύπαρξης μας, τον ιδιαίτερο τρόπο που αγαπάμε και μας αγαπούν, την υπέροχη αίσθηση 'να είσαι στο σπίτι σου', τη μοναξιά αλλά και τη συντροφιά με αγαπημένα πρόσωπα. **Η αναζήτηση της ευτυχίας αποκτά νόημα όταν αφιερώνουμε ένα κομμάτι χρόνου στο να κατανοήσουμε και να εκτιμήσουμε όσα έχουμε.....**

Κορδαλή Βάσια  
Ψυχολόγος