

Από τις: δρ
Ειρήνη Μανάρα,
B.A., M.Sc., Ph.D
Ψυχολόγος Υγεί-
ας, Άννα Χατζη-
δημητρίου, BA,
MSc, CPsychol
Ψυχολόγος
Υγείας, συνεργά-
τες στο Κέντρο
Ψυχολογίας Be
Well, Live Well



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η θετική σκέψη οδηγεί σε βαθύτερη κατανόηση,
βοηθάει και κάνει τους ανθρώπους χαρούμενους

Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΡΙΣΗ, πέραν των αντικει-
μενικών οικονομικών δυσκολιών που έχει
επιφέρει τόσο σε ατομικό όσο σε και κοι-
νωνικό επίπεδο, έχει προκαλέσει και έναν
βαθύ συναισθηματικό πανικό. Οπου κι αν
σταθούμε, ακούμε απέλπιδες συζητήσεις
και δραματικές ειδήσεις με θέμα την κρί-
ση και το αβέβαιο μέλλον. Πρέπει, όμως,
να θυμόμαστε πως όταν εκφράζουμε φόβο,
δημιουργούμε φόβο. Συμμετέχουμε άθελά
μας σε μια συναισθηματική σκυταλοδρο-
μία κατά την οποία ενισχύουμε ο ένας την
αρνητική ψυχολογία του άλλου και καλ-
λιεργούμε έτσι τη σύγχυση, τον πανικό,
τη θλίψη, την απελπισία και πολλά άλλα
αρνητικά συναισθήματα. Συχνά άνθρωποι
που εγκλωβίζονται στα παραπάνω σκεπτι-
κά και συναισθήματα αναζητούν βοήθεια
από έναν ειδικό για να τους καθοδηγήσει
να σπάσουν τον φαύλο κύκλο του αρνητι-
σμού και των ψυχολογικών προβλημάτων
που δημιουργούνται.

Τι είναι η Θετική Ψυχολογία;

Η Θετική Ψυχολογία στοχεύει στο να βο-
νηθεί όχι μόνο με το να μην υποφέρουν
οι άνθρωποι από ψυχολογικές διαταρα-
χές αλλά και σε ένα δεύτερο επίπεδο να
γίνουν οι άνθρωποι πιο ευτυχισμένοι και
πιο ενεργοί στη ζωή τους, στηριζόμενοι
σε ήδη υπάρχουσες δυνατότητες και
χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς
τους. Η Θετική Ψυχολογία πηγαινει πέρα
από τη θετική σκέψη, σε μια βαθύτερη
κατανόηση του τι κάνει τους ανθρώπους
χαρούμενους.

Η Θετική Ψυχολογία εστιάζεται σε τρεις βασικούς τομείς μελέτης και εφαρμογής:

- 1) Τα θετικά συναισθήματα, όπως η
ικανοποίηση με το παρελθόν, η σημερινή
ευτυχία, η ελπίδα για το μέλλον.
- 2) Τα θετικά στοιχεία του χαρακτή-
ρα, όπως το θάρρος, η αντοχή, η αυτο-
γνωσία, η ακεραιότητα, η συμπόνια, και η
δημιουργικότητα
- 3) Τις θετικές δομές, όπως η οικογένεια,
η γειτονιά, η κοινότητα και άλλα θεσμικά
όργανα.

Πώς μπορεί να σε βοηθήσει η Θετική Ψυχολογία;

Ερευνες στον τομέα της Θετικής Ψυ-
χολογίας έχουν βγάλει ενδιαφέροντα
συμπεράσματα για τη σημασία του θετικού
τρόπου ζωής στην επίτευξη της ευτυχίας.
Η εκπαίδευση του μυαλού μας σε τεχνικές
Θετικής Ψυχολογίας βοηθούν στο:

- Να απολαμβάνουμε απλά πράγματα στην
καθημερινότητα.
- Να είμαστε ικανοποιημένοι με αυτά που
έχουμε.
- Να είμαστε πιο χαρούμενοι.
- Να έχουμε περισσότερη ευημερία.
- Να βιώνουμε και να μοιρα-
ζόμαστε περισσότερα θετικά
συναισθήματα.
- Να μειωθεί ο αρνητισμός
στο πώς βλέπουμε τα πράγ-
ματα γύρω μας.
- Να μειωθούν το άγχος και η
κατάθλιψη.

Τips για να καλλιεργήσετε την ευτυ- χία στην καθημερινότητά σας

Σύμφωνα πάντα με έρευνες, υπάρχουν
μερικές πρακτικές που βοηθούν στην αύ-
ξηση των επιπέδων ευτυχίας και μπορούν
να εφαρμοστούν από τον καθένα χωρίς
καθόλου κόστος.

Ευγνωμοσύνη: Ακόμα και όταν τα πράγ-
ματα είναι δύσκολα, ψάξτε για κάτι για
το οποίο αξίζει να είσαστε ευγνώμονες.
Η υγεία, η αγάπη των γύρω, οι φίλοι ή η
οικογένειά είναι μερικοί λόγοι για ευγνω-
μοσύνη.

Απόλαυση: Επιτρέψτε στον εαυτό σας λίγο
χρόνο να απολαύσει ό,τι του αρέσει: το
άρωμα του πρωινού καφέ, τη γεύση της
αγαπημένης λιχουδιάς, μια βόλτα με το
ποδήλατο - ό,τι και να 'ναι, απολαύστε το!

Αισιοδοξία: Προσπαθήστε να βρείτε τα θετι-
κά στοιχεία στην καθημερινότητά σας. Για
παράδειγμα, δεν είναι λίγοι εκείνοι που
μέσα από την κρίση βλέπουν ως θετική την
επιστροφή στην απλότητα και τις κοινωνι-
κές ή ηθικές αξίες.

Θετικός απολογισμός: Κάθε βράδυ σημει-
ώστε τρία καλά πράγματα που συνέβησαν
κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Σε μια εποχή όπου οι λόγοι για αρνητι-
σμό και απαισιοδοξία είναι κομμάτι
της καθημερινότητας όλων, είναι
σημαντικό να αντισταθούμε στα
βλαβερά συναισθήματα του φό-
βου και της απελπισίας και να
καλλιεργήσουμε συνειδητά και
συστηματικά έναν θετικότερο
τρόπο ζωής. ■

Σεμινάρια Θετι-
κής Ψυχολογίας
www.medical-
psychoogy.gr