

Laimės fenomenas. Kaip sustiprinti laimės pojūtį?



Rytoj, kovo 20-ąją, minima Tarptautinė laimės diena. „Siekti laimės, būti laimingam, norėti susigrąžinti prarastąją laimę visais laikais yra slaptas daugumos žmonių visos veiklos motyvas“, - rašė Williamas Jamesas (1902). Tai visai suprantama, nes laimingi žmonės jaučiasi saugesni, lengviau priima sprendimus ir apskritai yra labiau patenkinti gyvenimu.

Ugnė KUNDROTIENĖ,
Klaipėdos PPT psichologė

Be to, vienas svarbiausių psichologijos atradimų - kai esame laimingi, mes noriau padedame kitiems. Tai reiškiny, dar vadinamas „gerai jautiesi - gerai elgiesi“. Taigi, pagrindinis laimės variklis yra teigiamos emocijos, nes laimė - pirmiausia yra jausmas. Laimė reiškia teigiamą nuotaiką

laimė. Vieni mokslininkai tai vadiną tiesiog „teigiamomis emocijomis“, kiti - „pozityvumu“.

Tačiau manoma, kad tiksliausiai laimės terminą įvardijo Aristotelis - „eudaimonia“, kuris tiesiogiai reiškia ne „laimę“, o „žmogaus klestėjimą“.

Kad ir kaip mes laimę vadinatume, nuolatinis šio jausmo siekimas yra mūsų unikaliąs žmogijos dalis.

fizinį ir finansinį saugumą bei patogumą sau ir savo šeimai, bet neįsitraukite į hedonistinį bėgtakį ar vartotojiškumą. Periodiškai pasidžiaukite gamta ir grynu oru. Stenkitės gyventi geografiškai patrauklioje aplinkoje arba tokioje nuolat lankykitės. Gyvenkite aplinkoje, kurią supa menas ir muzika, arba domėkitės menais.

Fizinė būklė. Rūpinkitės savo sveikata, ją stiprinkite. Puoselėkite savo kūną reguliariais fiziniais pratimais arba fizine veikla.

Psichologinė ir emocinė būklė. Kasdien užsiimkite maloniomis veiklomis. Nuolat pastebėkite pozityvią realybės dalį. Skirkite laiko mėgavimuisi.

Darbas ir produktyvumas. Nuolat kelkite sau įveikiamus iššūkius ir juos pasiekę stiprinkite. Mokykitės iš klaidų. Stenkitės dirbti tokius darbus, kuriems

reikia jūsų aukščiausių kompetencijų ir kuris jus augina. Ne spręskite problemas, o kurkite sistemą, kuri padėtų jų išvengti. Siekite sėkmės įdomiuose ir iššūkius keliančiuose darbuose. Dirbkite siekdami aiškiai suformuluotų tikslų.

Poilsis / rekreacija. Saikingai, bet efektyviai ilsėkitės, atsipalai-



Laimė reiškia teigiamą nuotaiką dabartyje ir pozityvų požiūrį į ateitį.

duokite ir atostogaukite. Saikingai ir kuo labiau sąmoningai valgykite kokybišką maistą. Užsiimkite atpalaiduojančia veikla kartu su draugais, pvz., šokite, grokite, darbuokitės sode, užsiimkite įkvepiančiomis veiklomis ir pan.

Pripratimas prie gero. Tenka pripažinti, kad neišvengiamai priprantama prie materialinės gerovės ir situacijų, kurios pradžioje suteikia laimės padidėjimą. Todėl venkite pernelyg dide-

lio materialinių dalykų siekimo, norint padidinti laimės pojūtį.

Sugretinimas. Lyginkite save su ankstesniu savimi arba su sau tinkama grupe, o ne medijų išpūstais standartais. Nusistatykite realius tikslus ir standartus, kurie atitinka JŪSŪ sugebėjimus ir galimybes.

Distresinės emocijos. Venkite distresinių situacijų ir mokykitės su jomis susitvarkyti. Dėmesį sutelkite į nedistresinius, švelnesnius sunkios situacijos aspektus. Tvirtai bendraukite su žmonėmis, kurie jums kelia stresą. Atsisakykite pesimistinio ir perfekcionistinio mąstymo. Būkite proaktyvus, priisiimkite atsakomybę už savo gyvenimą. Mokykitės pasinaudoti išorine pagalba ir priimkite palaikymą. Jausdami nerimą, atsisakykite grėsmę skatinančio mąstymo ir praktikuokite pratimus, kurie didina drąsą bauginančiose situacijose ir mažina nerimą. Esant pykčiui, venkite provokuojamų situacijų, dėmesį sutelkite į švelnesnius sudėtingos situacijos aspektus ir taktiškai paprašykite žmogaus, kuris provokuoja, kad bendrautų pozityviau - jeigu reikia, pasitraukite ir praktikuokite empatiją. Praktikuokite atleidimą.

Viskas mūsų rankose

Svarbu suprasti, kad laimingais netampame savaime. Tai nėra dovana, kurią likimas šiaip mums pametėja ir pasiima, kai sėkmė nuo mūsų nusisuka. Tai priklauso nuo mūsų pačių.

Laimingu netampama per naktį, bet kantriai to siekiant diena iš dienos. Laimė yra sukuriama, ir tai reikalauja pastangų ir laiko. Todėl, kad taptume laimingi, turime atsukti į save - mokyti, stiprinti ir keisti save norima linkme.

Naujausi tyrimai rodo, kad mes visi biologiškai turime gebėjimą plėsti savo galimybių ribas, nes pozityvios emocijos pripildo

mūsų smegenis dopamino ir serotonino, cheminėmis medžiagomis, kurios ne tik leidžia mums jaustis gerai, bet taip pat suaktyvina smegenų mokymosi centrą.

Taigi pozityvios emocijos praplečia mūsų galimybių ribas, suaktyvindamos mūsų mąstymo centrą, padarydamos mus kūrybingesnius ir atviresnius naujoms idėjoms. O tai ir yra raktas į mūsų visų funkcionavimą pačiu geriausiu būdu.



Laimingu netampama per naktį, bet kantriai to siekiant diena iš dienos.

dabartyje ir pozityvų požiūrį į ateitį.

Anot pozityviosios psichologijos pradininko Martino Seligmano, laimė susideda iš trijų išmatuojamų komponentų: malonumo, įsitraukimo ir prasmės. Jo tyrimai patvirtino (nors dauguma mūsų tai žino intuityviai), kad žmonės, kurie siekia tik malonumo, patiria tik dalį to, ką laimė gali suteikti. O štai tie, kurie siekia visų trijų šių laimės komponentų - gyvena visavertį gyvenimą. Jau nuo Aristotelio laikų bandoma apibrėžti, kas tai yra

Sustiprinti laimę padeda...

Santykiai. Artimai susidraugaukite su panašiu į save žmogumi. Bendraukite nuoširdžiai, atsiduodami, atvirai ir šilčiai. Supraskite, kad nėra tobulų žmonių, ir mokėkite atleisti trūkumus. Palaikykite nuolatinį pozityvų kontaktą su išplėtos šeimos nariais. Įsitraukite į dvasines ar religines praktikas. Praktikuokite laimės pojūtį stiprinančius initymus / lytinius santykius.

Aplinka. Stenkitės užtikrinti