

Laimės fenomenas. Kaip sustiprinti laimės pojūtį?

„**S**iekti laimės, būti laimingam, norėti susigrąžinti prarastą 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 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 laimė. Vieni mokslininkai tai vadina tiesiog „teigiamomis emocijomis“, kiti – „pozityvumu“. Tačiau manoma, kad tiksliausiai laimės terminą įvardijo Aristotelis – „eudaimonia“, kuris tiesiogiai reiškia ne „laimę“,



o „žmogaus klestėjimą“.

Tačiau kad ir kaip mes laimę vadintume, mūsų nuolatinis šio jausmo siekimas yra mūsų unikalios žmonijos dalis. Laimė yra nepakeičiama mūsų sėkmės sudedamoji dalis, kurią sustiprinti galima šiomis priemonėmis:

Santykiai. Artimai susidraugaukite su panašiu į save žmogumi. Bendraukite nuoširdžiai, atsiduodami, atvirai ir šiltai. 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 intymius / lytinius santykius.

Aplinka. Stenkitės užtikrinti 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 fizineis 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 stiprėkite. 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 iššūkiuose keliančiuose darbuose. Dirbkite siekdami aiškiai suformuluotų tikslų.

Poilsis/rekreacija. Saikingai, bet efektyviai ilsėkitės, atsipalaiduokite ir atostogaukite. Saikingai ir kuo labiau apgalvodami 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 didelio materialinių dalykų siekimo, norėdami 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 JŪSŲ sugebėjimus ir galimybes.

Distresinės emocijos. Venkite distresinių situacijų ir mokykitės su jomis susitvarkyti. Dėmesį sutelkite į nedistresinius, švelnesnius sunkios situacijos aspektus. Tvirtabūdiškai bendraukite su žmonėmis, kurie jums kelia stresą. Atsisakykite pesimistinio ir perfekcionistinio mąstymo. Būkite proaktyvus, prisiimkite atsakomybę už savo gyvenimą. Mokykitės pasinaudoti išorine pagalba ir priimkite palaikymą. Jausdami nerimą, atsisakykite grėsmę skatinančio mąstymo ir praktikuokite pratimus, kurie didi-

na drąsą bauginančiose situacijose ir mažina nerimą. Esant pykčiui, venkite provokuojančių 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.

Svarbu suprasti, kad laimingais netampame savaime. Tai nėra dovana, kurią likimas šiaip mums pametė 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 atsisukti į save – mokytis, 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 dopaminu ir serotoninu, cheminėmis medžiagomis, kurios ne tik leidžia mums jaustis gerai, bet taip pat suaktyvina smegenų mokymosi centrus.

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

Daugiau Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos specialistų straipsnių galima rasti: <http://www.klaipedosppt.lt/index.php/darbuotoju-straipsniai>

Labai brangiai perkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą

Galime pasiimti

Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.wekspauta.lt

Sendvario Odontologijos Kabinetas

**Gydymas
Protezavimas
Burnos higiena**

Tilžės g. 29, Klaipėda.
Tel. +370 611 56651