

Ευτυχισμένος γεννιέσαι ή γίνεσαι; Εντατικά μαθήματα λοιπόν για γονείς και παιδιά!

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Ευτυχισμένος γεννιέσαι ή γίνεσαι; Κι όμως, όπως το διάβασμα, τα μαθηματικά ή το τένις, η ευτυχία, σύμφωνα με τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες, διδάσκεται. Εντατικά μαθήματα λοιπόν για γονείς και παιδιά!

Τι είναι αλήθεια η ευτυχία; Είναι αυτή η αίσθηση της ελαφρότητας που έχεις κάποιες φορές και σε κάνει να νιώθεις σαν να πετάς. Αυτό το συναίσθημα όταν ζεις κάτι έντονο, η εντύπωση πως έχεις μια αληθινή παρουσία μέσα στον κόσμο. Είναι αυτό το αίσθημα χαράς και πληρότητας, εφήμερο, όμως μπορεί να κατοικήσει μέσα μας για πάρα πολύ καιρό. Μια διαρκής ικανοποίηση ή απλώς ένα όνειρο που μοιράζεσαι με αυτούς που αγαπάς. Κάποιοι λένε πως η ευτυχία δεν είναι παρά ένας μύθος που δημιούργησε η κοινωνία για να σε κάνει να δουλεύεις και εν συνεχεία να καταναλώνεις. Άλλοι αφιερώνουν ολόκληρη τη ζωή τους στην αναζήτησή της. Κάποιοι άλλοι τη βρίσκουν στα απλά καθημερινά πράγματα. Αυτοί οι τελευταίοι είναι και οι πιο τυχεροί, όπως χαρακτηριστικά λέει και ο ψυχολόγος και διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια Μάρτιν Σέλιγκμαν στο βιβλίο του *Αυθεντική Ευτυχία (Authentic Happiness)*. Γιατί οι γονείς που γνωρίζουν την ευτυχία είναι και οι μόνοι που μπορούν να τη διδάξουν στα παιδιά τους. Και όπως μας λέει ο γιατρός της ευτυχίας «τα ευτυχισμένα παιδιά είναι πιο δημιουργικά, περισσότερο δεκτικά στη μόρφωση και σαφώς πιο υγιή». [\(περισσότερα...\)](#)