

Εφαρμογή στο κινητό σου που σε κάνει χαρούμενο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τέλος πια στα εγχειρίδια θετικής ενέργειας και στα βιβλία ψυχολογίας. Το Happify, μια απλή εφαρμογή στο κινητό σου τηλέφωνο ήρθε για να σε κάνει να

νώσεις καλύτερα. Παρέχει στον χρήστη παιχνίδια και δραστηριότητες βασισμένα στην επιστημονική έρευνα τα οποία έχουν στόχο να διδάξουν τους ανθρώπους πώς να είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο ολοκληρωμένοι. Μέχρι σήμερα περίπου 500.000 άτομα "στηρίζουν" την ευτυχία τους στο Happify.

Το να είναι κανείς ευτυχισμένος είναι κάτι που απασχολεί την ανθρωπότητα εδώ και πολλά χρόνια. Ο Αριστοτέλης είχε πει: « Δεν μπορείς να καταλάβεις αν κάποιος είναι ευτυχισμένος αν πρώτα δεν δεις το τέλος του». Σήμερα το ζήτημα αυτό μας απασχολεί ακόμα περισσότερο.

Η ευτυχία με βάση την επιστήμη της ψυχολογίας αποτελείται από δύο συνιστώσες, το συναίσθημα και την αντίληψη. Πρέπει να έχεις και τα δύο για να νιώθεις ευτυχισμένος, την αντίληψη ότι είσαι καλά σε συνδυασμό με το αντίστοιχο συναίσθημα. Το Happify καθορίζει την ευτυχία με τον ίδιο τρόπο.

Η εφαρμογή ξεκινά με μια έρευνα με 13 ερωτήσεις για να καταλάβει ποιος είσαι, τι σε εμποδίζει από το να είσαι ευτυχισμένος και τι χρειάζεται να γίνει για να "ανέβεις" ψυχολογικά. Ρωτάει για τα δημογραφικά σου στοιχεία, πόσο κοινωνικός είσαι, πόσο εξαρτάσαι από το παρελθόν, τι σημαίνει για σένα το παρόν, το μέλλον κ.α. Στη συνέχεια αφού έχει βγάλει κάποια συμπεράσματα για την προσωπικότητα σου ξεκινάν οι δραστηριότητες.

Ένα από τα παιχνίδια του Happify σε καλεί να μπορέσεις να κάνεις κλικ ανάμεσα σε ένα πλήθος μπαλονιών μόνο σε αυτά που αναγράφουν θετικές δηλώσεις. Μια άλλη δραστηριότητα σε προτρέπει να καταγράψεις τις θετικές στιγμές της ημέρας σου.

Αυτός είναι και ο βασικός σκοπός της εφαρμογής η οποία βασίζεται σε επιστημονικές γνώσεις, να μπορέσεις να εκτιμήσεις τις καλές στιγμές και να μην στέκεσαι στα αρνητικά. Οι άσχημες στιγμές όπως το άγχος και η στεναχώρια υπάρχουν και πρέπει να υπάρχουν στην καθημερινότητα μας για να μπορούμε να εκτιμάμε τις καλές και αυτό είναι κάτι που η εφαρμογή σε βοηθά να το αντιληφθείς. Στο τέλος κάθε μέρας και αφού έχεις περάσει από τις απαιτούμενες δραστηριότητες σε βαθμολογεί, σε επιβραβεύει με χρυσά ή ασημένια μετάλλια και σου δίνει και μια ψυχολογική συμβουλή κάτι σαν συμπέρασμα π.χ "θα μπορούσες να βλέπεις τα πράγματα με μεγαλύτερη αισιοδοξία".

Σίγουρα δεν μπορείς να βασίσεις την ευτυχία σου σε μια εφαρμογή του κινητού αλλά το Harriify είναι ένας ευχάριστος τρόπος να ξεφύγεις από την ρουτίνα σου και να διασκεδάσεις με παιχνίδια που παράλληλα θα σε κάνουν να νιώσεις ψυχολογικά καλύτερα.

Πηγή: protothema.gr onlycy.com