

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ  
Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

**Η Θετική Ψυχολογία στη διαχείριση Κρίσεων  
και  
στην Ευδαιμονία κάθε Ατόμου**

Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας  
Αλεξάνδρα Πάλλη, Ψυχολόγος  
Ιούνιος 2020

Σε μια εποχή θολή, που ολόκληρος ο πλανήτης πλήττεται από την κρίση της πανδημίας Covid-19, καθώς και τις επακόλουθες αυτής κρίσεις, διαφορετικές ανά τόπο, γίνεται ακόμα πιο επιτακτική η ανάγκη διάδοσης και εφαρμογής της Θετικής Ψυχολογίας, μιας προσέγγισης της Ψυχολογίας με στόχο την ψυχική ευδαιμονία. Στον Οδηγό αυτό θα βρείτε το πλαίσιο και τις στρατηγικές της Θετικής Ψυχολογίας, που θα σας βοηθήσουν στην αναζήτηση αισιοδοξίας, νοήματος και στην ενίσχυση της ψυχικής προσαρμοστικότητας σας. Ας ξεκινήσουμε με την παραδειγματική ομιλία ενσυναίσθησης και αισιοδοξίας ενός Υπουργού Υγείας προς τα παιδιά της χώρας του που πλήττονται από την πανδημία Covid-19.

«Είμαστε όλοι ενθουσιασμένοι που τα μικρά παιδιά επιστρέφουν στο σχολείο.  
Αλλά θα ήθελα να μιλήσω λίγο για τα μεγαλύτερα,  
Που πρέπει να περιμένουν πιο πολύ.  
Θα ήθελα να πω στους νέους μας ότι δεν τους έχουμε ξεχάσει!  
Στόχος μας είναι να επιστρέφουν στο σχολείο πριν από το καλοκαίρι.  
Ευχαριστήσαμε πολλούς για τις προσπάθειές τους.  
Τώρα είναι καιρός να ευχαριστήσουμε τους νέους μας.  
Θυσίασαν πολλά.

Τον τελευταίο καιρό, πολλοί ενήλικες έχουν απογοητευτεί, επειδή δεν μπορούν να πάνε στο εξοχικό τους και επειδή δουλεύουν από το σπίτι.

Το καταλαβαίνω καλά!

Αλλά το εξοχικό σας περιμένει.  
Η δουλειά θα είναι όπως πριν, όταν επιστρέψετε.  
Αυτό δεν συμβαίνει, όταν είσαι νέος.  
Η Άνοιξη που γίνεσαι 14 δεν περιμένει.  
Δεν μπορείς να επιστρέψεις στο Καλοκαίρι που ήσουν 17.  
Εμείς ως ενήλικες μιλάμε για το επόμενο καλοκαίρι.  
Το επόμενο καλοκαίρι δεν υπάρχει, όταν είσαι νέος.  
Όταν είσαι νέος, νοιάζεσαι μόνο για το τι θα συμβεί σήμερα και αύριο.  
Ονειρεύεσαι τι θα συμβεί αυτό το Καλοκαίρι και αυτήν την Άνοιξη.  
Ονειρεύεσαι το ποδοσφαιρικό πρωτάθλημα, που θα βάλεις το γκολ που δεν μπήκε ποτέ  
Ονειρεύεσαι την εκδρομή με το σχολείο, που θα φλερτάρεις με το πιο γλυκό αγόρι της τάξης.  
Ονειρεύεσαι τη σχολική γιορτή του Ιούνη  
Αλλά ήρθε ο ιός και χάλασε τα όνειρα ...  
Δεν θα γίνει το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, δεν θα γίνει η εκδρομή της τάξης σου.  
Δεν θα γίνει το σχολικό πάρτυ τον Ιούνη.

Θα ήθελα να σας πω ότι σύντομα όλα θα είναι όπως πριν.

Αλλά δεν μπορώ.  
Αυτή η άνοιξη θα είναι διαφορετική.  
Αυτό το καλοκαίρι θα είναι διαφορετικό.  
Αυτός ο χρόνος θα είναι διαφορετικός.  
Είστε οι νέοι, που πρέπει να κάνουν τα πράγματα διαφορετικά.  
Έχετε θέσει τη ζωή σε αναμονή - έτσι ώστε άλλοι να μπορούν να σώσουν τη ζωή σας.  
Ελπίζω να χορέψετε - ακόμα κι αν δεν υπάρχει σχολική γιορτή.  
Ελπίζω να πετύχετε φανταστικά γκολ - ακόμα κι αν δεν υπάρχει ποδοσφαιρικό πρωτάθλημα.  
Ελπίζω να φλερτάρετε με χαριτωμένα αγόρια και χαριτωμένα κορίτσια - ακόμα κι αν δεν γίνει η εκδρομή του σχολείου.  
Αυτή η περίοδος είναι αλλιώς διαφορετική.  
Θα την ζήσετε εσείς ωραία. Ούτως ή άλλως...».

Bent Hoie, Υπουργός Υγείας Νορβηγίας, Απρίλιος 2020 (μετάφραση Μ. Ράπτη)

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή	2
Θετική Ψυχολογία : Στον καιρό μιας κρίσης και όχι μόνο	5
Παρεμβάσεις βελτίωσης της ψυχικής ευδαιμονίας	5
Θετική ψυχολογία και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας	9
Ειδικές Παρεμβάσεις βελτίωσης της ψυχικής ευδαιμονίας:	10
Εάν έχετε πολύ στρες εξαιτίας της πανδημίας Covid-19	10
Εάν είσαι παιδί/έφηβος και -φυσικά!- μαθητής	14
Εάν είσαι νεαρός/ή ενήλικας	16
Εάν είστε γονέας	17
Εάν αναζητάτε μια λειτουργική ομάδα	18
Εάν είστε 65+	21
Εάν είστε εργαζόμενος/η ή προσπαθείτε να βρείτε εργασία	22
Εάν είστε εκπαιδευτικός	26
Εάν είστε σε θέση ευθύνης, εάν ηγείστε μιας ομάδας	28
Εάν έχετε μια σοβαρή σωματική ασθένεια	30
Εάν έχετε μια σοβαρή ψυχική ασθένεια	31
Εάν σε αυτό το εγχειρίδιο αναζητάτε τρόπους για να βελτιώσετε τη σχέση με την/τον σύντροφό σας	33
Εάν σε αυτό το εγχειρίδιο ψάχνετε «απλώς» τρόπους να βελτιώσετε την ζωή σας	35
Επίλογος	36
Βιβλιογραφία	36

## Θετική Ψυχολογία: Στον καιρό μιας κρίσης και όχι μόνο

Για πολλά χρόνια η επιστήμη της ψυχολογίας αναπτύχθηκε με κύριο άξονα την αναγνώριση και αξιολόγηση των ψυχολογικών προβλημάτων, καθώς και τη διάγνωση ψυχοπαθολογικών περιπτώσεων. Σκοπός της ήταν να μειώσει ή να εξαλείψει τα προβλήματα αυτά και οι άνθρωποι να σταματήσουν να υποφέρουν. Έγιναν σημαντικά βήματα προς την κατεύθυνση αυτή. Λίγο πριν την αλλαγή της χιλιετίας, μέσα στο επιστημονικό πεδίο της κλινικής ψυχολογίας άρχισε να βρίσκει έδαφος και να αναπτύσσεται η προσέγγιση της Θετικής ψυχολογίας. Στόχος είναι πλέον όχι μόνο η άρση της παθολογίας, τομέας στον οποίο έχει επιτευχθεί μεγάλη πρόοδος, αλλά η αναζήτηση της ευτυχίας, της ευημερίας, της ψυχικής ευδαιμονίας. Ποιος δεν θέλει να είναι ευτυχισμένος;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπογραμμίζει με έμφαση ότι η ψυχική υγεία είναι κάτι πολύ περισσότερο από την απουσία ψυχικής ασθένειας. Στη κατεύθυνση αυτοί οι θεωρητικοί της Θετικής Ψυχολογίας, Gable and Haidt (2005), όρισαν την Θετική Ψυχολογία ως «τη μελέτη των καταστάσεων και των διαδικασιών που συμβάλλουν στην άνθιση ή στη βέλτιστη λειτουργία ατόμων, ομάδων και οργανισμών».

Οι πρωτοπόροι της, Martin Seligman και Mihaly Csikszentmihalyi ανέπτυξαν ένα θεωρητικό υπόβαθρο για παρεμβάσεις προσανατολισμένες στην αναζήτηση των δυνατών σημείων του ατόμου. Μέσα από μια νέα θεώρηση, μια νέα «ανάγνωση» του κόσμου και αυτού που συμβαίνει, επιδιώκεται η ανάπτυξη και κινητοποίηση των ικανοτήτων του ατόμου με στόχο την επίλυση προβλημάτων. Μέσα από τις παρεμβάσεις αυτές, η Θετική Ψυχολογία οδηγεί στα εξής αποτελέσματα:

1. Συμβάλλει να δούμε την ζωή με αισιοδοξία.
2. Επιτρέπει να εκτιμήσουμε το παρόν.
3. Συμβάλλει να αποδεχτούμε το παρελθόν.
4. Βοηθά να δείχνουμε ευγνωμοσύνη και συγχώρηση.
5. Βοηθά να βλέπουμε πέρα από τις στιγμιαίες απολαύσεις και δυσκολίες της ζωής.

## Παρεμβάσεις βελτίωσης της ψυχικής ευδαιμονίας

*«Υπάρχουν μόνο δύο τρόποι για να ζήσεις τη ζωή σου: Ο ένας είναι πιστεύοντας ότι τίποτα δεν είναι θαύμα κι ο άλλος πιστεύοντας ότι τα πάντα είναι ένα θαύμα»*  
Albert Einstein

Οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας αφορούν επιστημονικά εργαλεία και στρατηγικές που στοχεύουν στην ενίσχυση της ευτυχίας και της ευημερίας, μέσω θετικών σκέψεων και θετικών συναισθημάτων, καθώς και στην διατήρηση σε βάθος χρόνου αυτών.

Τα πεδία όπου έχουν αναπτυχθεί παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας μπορούν να διακριθούν στις εξής κατηγορίες:

➔ **Παρεμβάσεις «απολαμβάνει».** Η βασική αρχή αυτών των παρεμβάσεων είναι να ενθαρρύνει το άτομο να σταθεί σε κάθε μικρή πτυχή της εμπειρίας του, σωματικής, αισθητηριακής, συναισθηματικής ή κοινωνικής και να αποκτήσει ενημερότητα για τις «άπειρες» μικρές χαρές που μπορεί να του προσφέρει ή να υποκρύπτει και να αρχίσει να τις απολαμβάνει. Μπορεί να συνδεθούν με καθημερινές εμπειρίες, όπως φαγητό, μυρωδιά ή παρατήρηση, μόνο με λίγο περισσότερο προσανατολισμό και εστίαση σε αυτό που παρακολουθούμε συνειδητά.

➔ **Παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης.** Η ευγνωμοσύνη γεννά συναίσθημα ευτυχίας, γιατί επιδρά ταυτόχρονα στον εαυτό και στον άλλον. Σε αυτό αποσκοπούν οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας που βασίζονται στην ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη προκαλεί ισχυρά θετικά συναισθήματα τόσο σε αυτόν που δίνει, όσο και στο άτομο που παίρνει. Οι παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης περιλαμβάνουν δύο μεγάλες κατηγορίες:

➤ **Αναστοχαστικές πρακτικές.** Γράφοντας, για παράδειγμα, ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης προς τον εαυτό μας, που μας δίνει την ευκαιρία για μιλήσουμε για τον εαυτό μας ή καθώς πίνουμε τον πρωινό καφέ μας, μπορούμε να σκεφτούμε τα πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες ή όταν συμβαίνει κάτι στενάχωρο, μπορούμε να αναλογιστούμε: *Τι μπορώ να μάθω από αυτό που συμβαίνει; Πώς μπορώ να ωφεληθώ από αυτό; Υπάρχει κάτι στην κατάσταση για το οποίο μπορώ να νιώσω ευγνώμων;*

➤ **Αλληλεπιδραστικές πρακτικές.** Όπως όταν εκφράζουμε ενεργά την ευγνωμοσύνη μας σε άλλους λέγοντας «ευχαριστώ», όταν προβαίνουμε σε μικρά δείγματα εκτίμησης ή όταν πραγματοποιούμε επισκέψεις ευγνωμοσύνης ή γράφοντας ένα γράμμα ευγνωμοσύνης σε κάποιον, κ.λπ.

Ανεξάρτητα από το είδος της πρακτικής που ακολουθούμε, οι παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης έχουν αποδεδειγμένα οφέλη στην αύξηση της ευτυχίας και της ικανοποίησης. Είναι ένα τόσο ισχυρό συναίσθημα, που και μόνο αναλογιζόμενοι τους λόγους ή/και τους ανθρώπους που θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε, ενισχύουμε και αυξάνουμε θετικά συναισθήματα και εσωτερικά κίνητρα.

➔ **Παρεμβάσεις «καλοσύνης».** Η ψυχική χάρη και ψυχική ευγένεια, κοινώς καλοσύνη, είναι ένα χαρακτηριστικό που διαθέτουν όλοι οι ευτυχείς άνθρωποι. Μελέτες έχουν δείξει ότι η ευτυχία και η καλοσύνη συμβαδίζουν και αλληλοσυμπληρώνονται. Σχετικές παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας εστιάζουν στη συμπόνια μπορεί να αφορούν απλές πράξεις, όπως η προσφορά ενός μικρού συμβολικού δώρου αγάπης, ο εθελοντισμός για κάποιον ευγενή σκοπό, το να δωρίσεις κάτι ή η βοήθεια σε έναν ξένο που έχει ανάγκη. Ένα σχετικό παράδειγμα αποτελούν οι «κοινωνικές δαπάνες», δηλαδή το να αγοράσεις πρόθυμα κάτι για κάποιον ως

χειρονομία καλής θέλησης, ή να βγαίνεις με τη σύζυγό σου για ρομαντικό δείπνο στο αγαπημένο σου μέρος, να δίνεις στο παιδί σου το παιχνίδι που ζητά ή να αγοράσεις ένα γεύμα στον άστεγο που βλέπεις καθημερινά στη στάση του λεωφορείου. Δεν πρόκειται για το χρηματικό ποσό που ξοδεύεις. Ο στόχος των δραστηριοτήτων καλοσύνης είναι να προωθήσει την ευτυχία, μέσω μιας τέτοιας αλτρουιστικής και ανιδιοτελούς ικανοποίησης.

- ➔ **Παρεμβάσεις ενσυναίσθησης.** Τέτοιες παρεμβάσεις, προσανατολισμένες στην ανάπτυξη ενσυναίσθησης, επικεντρώνονται στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων στις διαπροσωπικές σχέσεις, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, απαραίτητα για την ευτυχία και την έσωθεν ηρεμία.

Τέτοιες παρεμβάσεις αφορούν δραστηριότητες όπως **διαλογισμό**, που αποσκοπεί στην ανάπτυξη της αγάπης του εαυτού και **mindfulness πρακτικές**, με έμφαση στο να αναπτύξουν οι άνθρωποι θετικά συναισθήματα για τον εαυτό και τους άλλους, στο «εδώ και τώρα».

Ειδικότερα αποσκοπούν:

- α) Στην συνειδητοποίηση που προκύπτει στην παρούσα στιγμή, καθώς παρατηρείς και αποδέχεσαι, χωρίς καμία κριτική, τα συναισθήματά σου, τις σκέψεις σου και τις αισθήσεις σου και
- β) Στην εμπρόθετη καλλιέργεια «θετικών καταστάσεων του νου», όπως είναι η συμπόνοια και η καλοσύνη.

Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυναίσθηση επικεντρώνονται στην οικοδόμηση σχέσεων μέσω αποτελεσματικής επικοινωνίας, διευρυμένης αντίληψης και γεφύρωσης του χάσματος μεταξύ του εαυτού και των άλλων, ώστε να κατανοήσουμε τη θέση τους και να οικοδομήσουμε μια ισχυρή σχέση μαζί τους.

- ➔ **Παρεμβάσεις ενίσχυσης της αισιοδοξίας.** Οι παρεμβάσεις αυτές στοχεύουν στη δημιουργία θετικών αποτελεσμάτων με βάση ρεαλιστικές προσδοκίες.

Ένα τέτοιο παράδειγμα αισιόδοξης παρέμβασης είναι η άσκηση «*Imagine Yourself*», όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν πώς/πού «βλέπουν» τον εαυτό τους στο μέλλον. Τα βήματα της παρέμβασης αυτής είναι τα εξής:

- Φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον, ζώντας τη ζωή που έχετε ονειρευτεί -ίσως θα θέλατε να την μοιραστείτε με κάποιους άλλους; Ποιοι θα ήταν αυτοί;
- Φανταστείτε ότι έχετε επιτύχει όλα όσα παλεύετε για τώρα και είστε περήφανοι για τα επιτεύγματά σας.
- Αφεθείτε σε αυτόν τον μελλοντικό εαυτό σας και προσπαθήστε να μιμηθείτε την ευτυχία και τη θετικότητα που νομίζετε ότι ίσως θα νιώθετε τότε.
- Στη συνέχεια, αναρωτηθείτε τι μπορείτε να κάνετε για να φτάσετε σε αυτό το στάδιο και καταγράψτε τις απαντήσεις σας.

Τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι αυτή η άσκηση λειτουργεί ως καταλύτης: Κινητοποιεί το άτομο στην επίτευξη της ζωής που θέλει να ζήσει, ενώ ταυτόχρονα βιώνει απόλυτη ευχαρίστηση από την ίδια την φαντασίωση της επιθυμητής ζωής. Διαπιστώνεται ότι η μη κατευθυνόμενη φαντασία είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να συνειδητοποιήσουν οι

άνθρωποι πόσο θετικά διακείμενοι είναι προς τον εαυτό τους και προς τους άλλους στη ζωή και εν γένει προς τη ζωή.

Μια άλλη ενδιαφέρουσα αισιόδοξη παρέμβαση είναι η τεχνική «*Life Summary*». Σε αυτήν δίνεται η εξής οδηγία:

➤ *Ας υποθέσουμε ότι είστε χαρούμενοι και ευημερείτε στη ζωή σας. Γράψτε μια περίληψη της ζωής σας βάσει αυτής της υπόθεσης.*

Στην συνέχεια ζητείται από το άτομο να γράψει μια αναφορά που να εστιάζει στα δυνατά του σημεία, στα επιτεύγματα και σε όλες τις γόνιμες πτυχές της ζωής του έως τώρα. Η μέθοδος λειτουργεί εξαιρετικά καλά σε σχέση με την ανάπτυξη διορατικότητας, σχετικά με το πού κάνουμε λάθος στην καθημερινή μας ζωή και τι μπορούμε να κάνουμε για να επιδιώξουμε την ιδανική ζωή που επιθυμούμε.

➔ **Παρεμβάσεις οικοδόμησης δύναμης.** Ο όρος δύναμη στη Θετική Ψυχολογία αναφέρεται σε εσωτερικές ικανότητες και αξίες. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συνειδητοποίηση και η αναγνώριση της δύναμης, των εσωτερικών ικανοτήτων και αξιών, συμβάλλουν στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και αυξάνουν την ικανοποίηση. Οι παρεμβάσεις ανάπτυξης δύναμης βασίζονται στην αρχή ότι οι πηγές δύναμης εμπεριέχονται εντός μας, αρκεί να τις ανακαλύψουμε. Η εύρεση και ανάπτυξη των δυνατών σημείων, γίνεται με διάφορα ψυχομετρικά εργαλεία επικρατέστερο των οποίων είναι το **Values In Action (V.I.A)** που κατασκευάστηκε από τους Seligman & Peterson. Αποτελείται από 24 «δυνατά» σημεία, για παράδειγμα, αγάπη για μάθηση, θάρρος, δημιουργικότητα, κ.λπ., ομαδοποιημένα σε έξι αξίες/αρετές: σοφία και γνώση, θάρρος, ανθρωπιά, δικαιοσύνη, εγκράτεια, υπέρβαση. Το V.I.A. επικεντρώνεται στο τι καλό υπάρχει μέσα μας και πώς μπορούμε να ζήσουμε μια καλή ζωή, μια ζωή με νόημα.

➔ **Παρεμβάσεις εύρεσης νοήματος.** Στοχεύουν στην κατανόηση του τι έχει νόημα για τον καθέναν από εμάς προσωπικά και τι μπορούμε να κάνουμε για να το επιτύχουμε. Ένα άτομο που έχει σαφήνεια στόχων και προσδοκιών είναι πιο πιθανό να αισθάνεται πιο ευτυχισμένο και ικανοποιημένο. Αν ακολουθήσουμε τη Θεωρία της Ιεράρχησης των Αναγκών του Abraham Maslow (1943), θα διαπιστώσουμε ότι το υψηλότερο επίπεδο ανθρώπινων αναγκών, που εμπεριέχει την αυτοενίσχυση και την αυτοεκτίμηση, είναι απόλυτα συνδεδεμένο με την εύρεση της πραγματικού νοήματος στη ζωή. Στις παρεμβάσεις αυτές περιέχονται δραστηριότητες όπως η εύρεση νοήματος στις καθημερινές μας δραστηριότητες, ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων και η χρήση αποτελεσματικών μέσων για την επίτευξή τους, ή απλά ο προβληματισμός σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Οι παρεμβάσεις αυτές χρησιμοποιούνται ευρέως για τη θεραπεία ανχωδών διαταραχών, ειδικά της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες, όπου ένα άτομο χρειάζεται καθοδήγηση για να βρει την χαμένη ευτυχία στη ζωή και να αντιμετωπίσει τις συνέπειες μιας καταστροφής.



## Θετική ψυχολογία και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

*«Ήθος το πράον και το προσηνές ρήμα»  
Το ήθος φαίνεται από τον πρᾶο και προσηνή λόγο  
Αΐσωπος*

Όλοι οι πολιτισμοί εκτιμούν τις ανθρώπινες αρετές, πάραυτα διαφορετικοί πολιτισμοί εκφράζουν ή αξιολογούν τις αρετές με διαφορετικούς τρόπους με βάση ανόμοιες κοινωνικές αξίες και κανόνες. Οι πρωτοπόροι της Θετικής Ψυχολογίας, αφού μελέτησαν τις μεγάλες θρησκείες και τις φιλοσοφικές παραδόσεις, διαπίστωσαν ότι οι ίδιες έξι αρετές διατρέχουν σχεδόν όλους τους πολιτισμούς σε τρεις χιλιετίες. Οι αρετές αυτές είναι διαχρονικές, αφορούν το αίσθημα αυταξίας, αποτελούν αναγνωρίσιμα πρότυπα, τα οποία η κοινωνία θέλει να εμφυσήσει στις επόμενες γενιές, και εκτιμώνται και είναι αποδεκτές στον εκάστοτε πολιτισμό. Σε αυτές αντιστοιχούν 24 χαρακτηριστικά προσωπικότητας που διαμορφώνουν το θετικό προφίλ του ατόμου. Αυτά τα θετικά χαρακτηριστικά υπάρχουν σε ένα συνεχές και ο καθένας τα έχει σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό. Εξασκώντας την Θετική Ψυχολογία μπορεί κανείς να βασιστεί σε πρακτικές εφαρμογές για να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να εντοπίσουν αυτά τα δυνατά τους σημεία και να τα χρησιμοποιήσουν για να αυξήσουν και να διατηρήσουν τα επίπεδα ευημερίας τους. Η έρευνα δείχνει ότι αυτά τα δυνατά σημεία μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά ενάντια στην ψυχική ασθένεια. Για παράδειγμα, το να είσαι αισιόδοξος εμποδίζει την πιθανότητα κατάθλιψης. Η απουσία ιδιαίτερων δυνατοτήτων μπορεί να αποτελεί ένδειξη ψυχοπαθολογίας. Από την άλλη πλευρά, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν περιστασιακά αυτά τα χαρακτηριστικά σε υπερβολικό βαθμό. Για παράδειγμα, ορισμένοι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιούν το χιούμορ ως αμυντικό μηχανισμό για να αποφύγουν να αντιμετωπίσουν μια τραγωδία ή κρίση.

Ειδικότερα οι αρετές και τα θετικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με αυτές είναι:

- **Σοφία** και γνώση. Όσο πιο περίεργοι και δημιουργικοί επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να γίνουν, τόσο περισσότερο αποκτάμε καινούργιες προοπτικές και θα αγαπήσουμε αυτό που μαθαίνουμε. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσεται η αρετή της σοφίας και της γνώσης, που συνοδεύονται από **Δημιουργικότητα**, όπως η δημιουργικότητα των κορυφαίων επιστημόνων, **Περίεργεια**, **Ευρύτητα της Σκέψης**, **Φιλομάθεια**, και **Προοπτική**.
- **Θάρρος**. Όσο πιο τολμηροί και όσο πιο επίμονοι γινόμαστε, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η ακεραιότητά μας, γιατί θα φτάσουμε σε μια κατάσταση ζωντανίας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είμαστε πιο θαρραλέοι. Τα δυνατά σημεία που συνοδεύουν αυτήν την αρετή περιλαμβάνουν την επίτευξη στόχων απέναντι σε πράγματα που αντιτίθενται: **Γενναιότητα**, **Επιμονή**, **Ακεραιότητα**, **Ζωτικότητα**.
- **Ανθρωπισμός**. Τα πλεονεκτήματα που συνοδεύουν αυτήν την αρετή περιλαμβάνουν τη φροντίδα και τη φιλία με άλλους: **Αγάπη**, **Καλοσύνη**, **Κοινωνική Νοημοσύνη**.

- **Δικαιοσύνη.** Τα πλεονεκτήματα που συνοδεύουν αυτήν την αρετή περιλαμβάνουν εκείνα που χτίζουν μια υγιή και σταθερή κοινότητα με ενεργούς πολίτες, κοινωνικά υπεύθυνους και μέλη της ομάδας: **Ομαδικότητα, Δικαιοσύνη, Ηγεσία.**
- **Εγκράτεια.** Η αρετή αυτή περιλαμβάνει το να συγχωρούμε, να είμαστε συμπονετικοί, ταπεινοί, συνετοί και να ελέγχουμε τις συμπεριφορές και τα ένστικτά μας. Τα χαρακτηριστικά που αντιστοιχούν είναι: **Συγχώρεση και Έλεος, Ταπεινότητα και Σεμνότητα, Σύνεση, Αυτορρύθμιση και Αυτοέλεγχος.**
- **Υπερβατικότητα.** Τα πλεονεκτήματα που συνοδεύουν αυτήν την αρετή περιλαμβάνουν εκείνα που δημιουργούν συνδέσεις με το μεγαλύτερο σύμπαν και παρέχουν νόημα: **Εκτίμηση της ομορφιάς και της αριστείας, Ευγνωμοσύνη, Ελπίζω, Χιούμορ, Πνευματικότητα ή Αίσθηση σκοπού.**

Πολλές έρευνες υποστηρίζουν την ομαδοποίηση αυτών των 24 χαρακτηριστικών σε λιγότερες κατηγορίες. Παράλληλα προσεγγίζουν τη μέτρηση του «καλού χαρακτήρα» με βάση τα δυνατά σημεία της αυθεντικότητας, της επιμονής, της καλοσύνης, της ευγνωμοσύνης, της ελπίδας, του χιούμορ και πολλά άλλα. Συχνά τίθενται ερωτήματα για τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Αρκετές μελέτες βρίσκουν να προεξάρχουν εκείνα τα χαρακτηριστικά που ταιριάζουν με τα στερεότυπα των δύο φύλων. Οι γυναίκες φαίνεται να χαρακτηρίζονται περισσότερο από την αξιοπιστία, την καλοσύνη, την αγάπη, την ευγνωμοσύνη, τη δικαιοσύνη και την κοινωνική δικαιοσύνη. Αντίθετα οι άνδρες μοιάζουν να έχουν περισσότερο ανεπτυγμένη ειλικρίνεια, ελπίδα, χιούμορ, δημιουργικότητα, ηγετικές ικανότητες, αυτοέλεγχο, ενθουσιασμό και ενεργητικότητα.

## Ειδικές Παρεμβάσεις βελτίωσης της ψυχικής ευδαιμονίας

Στον Οδηγό αυτόν, θα βρείτε ορισμένες οδηγίες από την Θετική Ψυχολογία που δεν γνωρίζατε ότι θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε περισσότερο ευτυχισμένοι και πολλές άλλες, που ίσως γνωρίζατε, αλλά δεν χρησιμοποιούσατε έως τώρα στην καθημερινή σας ζωή.

## Εάν έχετε πολύ στρες εξαιτίας της πανδημίας Covid-19

*«Καρδιάν μη εσθίειν»  
Μην «τρως» την καρδιά σου (μην στεναχωριέσαι)  
Πυθαγόρας*

Είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας ότι ακόμα και σε ακραίες περιόδους κρίσεων ένα μέτριο επίπεδο άγχους είναι απαραίτητο για να κινητοποιηθείτε για να προφυλάξετε τον εαυτό σας.

Στην περίπτωση όμως που το άγχος υπερβαίνει το επίπεδο αυτό και σας εμποδίζει να λειτουργήσετε, είναι σημαντικό να το διαχειριστείτε με υγιείς τρόπους και να αυξήσετε την ψυχική σας ανθεκτικότητα. Οι τρόποι που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε κάποια αίσθηση του ελέγχου, να ελαττώσετε σωματικές αρνητικές επιπτώσεις προερχόμενες από το στρες και να νιώσετε καλύτερα, ενισχύοντας έτσι και το ανοσοποιητικό σας σύστημα, καθώς και να μπορείτε να διαχειρίζεστε αποτελεσματικότερα μελλοντικές παρόμοιες αγχώδεις καταστάσεις και κρίσεις.

Ειδικότερα:

➔ **Ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες προστασίας για τη λοίμωξη Covid-19**

Θα τις βρείτε στο διαδίκτυο, στα έντυπα και του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας: [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr), της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας: [www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies](http://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies), καθώς και του Υπουργείου Υγείας: [www.pio.gov.cy/coronavirus](http://www.pio.gov.cy/coronavirus). Έγκυρη ενημέρωση θα βρείτε και στην διαδικτυακή σελίδα της Α΄ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής [www.apsych.med.uoa.gr](http://www.apsych.med.uoa.gr)

➔ **Δοκιμάστε να σκεφτείτε δημιουργικούς τρόπους για να παραμείνετε συνδεδεμένοι με άλλους.**

Η διαδικτυακή σύνδεση μέσα από ιστότοπους κοινωνικών δικτύων έχει μελετηθεί ερευνητικά. Τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι τα άτομα που τους αξιοποιούν για να αποκτήσουν και να διατηρήσουν σημαντικές κοινωνικές επαφές και για να έχουν προσωπική εμπλοκή με έναν μικρό κύκλο ανθρώπων, έχουν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας από άτομα που, ενώ επισκέπτονται ιστότοπους κοινωνικών δικτύων, δεν αλληλοεπιδρούν ουσιαστικά, παρά μόνο συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους άλλους.

- Μπορείτε να καταγράψτε δραστηριότητες στα κοινωνικά δίκτυα, τις οποίες απολαμβάνετε, και μοιραστείτε τις ουσιαστικά (συζητήστε για αυτές, αλληλοεπιδράστε μέσω αυτών με άλλους ανθρώπους, ενισχύστε την συμμετοχή σας σε πλευρές τους, κ.λπ.).
- Παρακολουθήστε μια ταινία διαδικτυακά. Δείτε την σαν να είστε στην αίθουσα του σινεμά, φτιάξτε συνθήκες «σινεμά», δείτε την online με φίλους σας ή φανταστείτε ότι είστε κοντά με τους φίλους σας.
- Ασκηθείτε διαδικτυακά παρέα με φίλους ή συγγενείς (προγράμματα yoga, pilates, aerobic, χορού, ασκήσεων ενδυνάμωσης, κ.λπ.).
- Πιείτε virtual καφέ με τους/τις φίλους/ες σας, με τους οικείους σας, παίξτε online παιχνίδια μαζί τους, μαγειρέψτε virtual μαζί τους.
- Επιλέξτε ένα βιβλίο για ανάγνωση με τους αγαπημένους σας και πραγματοποιήστε συζητήσεις για τις σκέψεις γύρω από αυτό, για τα συναισθήματα που σας προκάλεσε, κ.λπ., μέσω τηλεφώνου.
- Φτιάξτε «τετραδιάκι Covid-19» και ξεκινήστε αλληλογραφία «τετραδίου»: Γράψτε σε κάποιον/ους καθημερινά όσα θα του/τους λέγατε, όσα θα μοιραζόσασταν μαζί του/τους, εάν βρισκόσασταν δια ζώσης, και δώστε του/τους το, όταν λήξει αυτή η περιπέτεια.

- ➔ **Εάν είστε Θρησκευόμενος, συνεχίστε την τέλεση των λατρευτικών σας καθηκόντων.** Για παράδειγμα, προσευχηθείτε, ακολουθείτε «μικρά» λατρευτικά τελετουργικά, λατρευτικά εθιμοτυπικά της εκκλησίας σας (λιβάνι, ημέρες νηστείας, τυπικά ιερουργίας ή τυπικά φαγητά ημερών εορτών, κ.λπ.). Ή εξασκείτε την θρησκευτική σας πίστη πηγαίνοντας στην εκκλησία - κρατώντας επαρκή απόσταση- ή παρακολουθήστε μέσω ραδιοφώνου, κινητού τηλεφώνου, τηλεόρασης, κ.λπ., θρησκευτικές τελετουργίες, υμνολογία και γενικά ό,τι σχετικό.
- ➔ **Ορίστε ένα τακτικό πρόγραμμα επικοινωνίας με τα άτομα για τα οποία ανησυχείτε περισσότερο.** Για παράδειγμα, ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας, φιλικά πρόσωπα που ζουν μόνα τους, οικείος ή/και φίλος που βρέθηκε θετικός στον Covid-19.
- ➔ **Σε περιπτώσεις εθελοντικού εγκλεισμού, προσπαθήστε να μειώσετε και να διαχειριστείτε τις διαφωνίες με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας σας ή όποιους άλλους κατοικούν μαζί σας.** Εστιάστε στην επικοινωνία και την ενεργητική ακρόαση. Προσπαθήστε να καταλάβετε τι λέγεται κάτω από αυτό που ακούγεται. Μπορείτε να ορίσετε συγκεκριμένες ώρες, στην ημέρα ή την εβδομάδα, για να μιλήσετε ανοιχτά για διαφωνίες ή απογοητεύσεις, για αγωνίες, για φόβους, για διαφορετικές οπτικές για αυτήν την πανδημία.
- ➔ **Φροντίστε τη σωματική σας υγεία.**
  - Δημιουργήστε μια ρουτίνα «ώρας για κρεβάτι/ύπνο» και «ώρας για ξύπνημα». Προσπαθήστε να το τηρείτε απαρέγκλιτα. Προσπαθήστε να κοιμάστε αρκετές ώρες. Η σωματική ξεκούραση είναι αναγκαία στην πνευματική διαύγεια.
  - Αποφύγετε την καφεΐνη, τις οθόνες κάθε είδους, την άσκηση και άλλες διεγερτικές δραστηριότητες αργά την ημέρα.
  - Εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε τη νύχτα, σηκωθείτε για να πάρετε ένα ποτήρι νερό ή να περπατήσετε, αντί να μένετε ξαπλωμένοι για ώρες ξύπνιοι στο κρεβάτι. Αποφύγετε το κρεβάτι σας, εφόσον δεν νιώθετε νυσταγμένος. Αποδεχτείτε για απόψε ότι δεν χρειάζεστε άλλο ύπνο.
  - Μην παραμελείτε την σωματική σας άσκηση στο σπίτι ή - διατηρώντας κοινωνικές αποστάσεις εκτός σπιτιού- στο πλησιέστερο πάρκο, γήπεδο, πλατεία.
  - Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά, προσπαθήστε να έχετε ισορροπημένα γεύματα.
  - Αποφύγετε το αλκοόλ και κάθε είδους ουσίες.
- ➔ **Εξασκηθείτε στοχευμένα προσπαθώντας να απομακρύνετε τις αρνητικές σκέψεις και να επικεντρωθείτε στις θετικές.**
  - Ακούστε πρωινή ή βραδινή χαλαρωτική μουσική διαλογισμού ή απλά τη μουσική που σας αρέσει, ξαπλωμένοι χαλαρά, με κλειστά κινητά και σταθερά τηλέφωνα, στο αχνό φως του πρωινού ή στην αχνοφεγγιά της νύχτας.
  - Επιλέξτε κάποια άσκηση χαλάρωσης και εξασκηθείτε σε αυτή σε καθημερινή βάση. Ενδεικτικά μια άσκηση χαλάρωσης μέσω αναπνοών:
    - «Εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα της αναπνοής για 4 δευτερόλεπτα και εκπνοή για 4 δευτερόλεπτα».

- Κατά τη διάρκεια της ημέρας, σταματήστε τις άλλες σκέψεις σας και εστιάστε στην τρέχουσα δραστηριότητα που ασχολείστε. Για παράδειγμα, την στιγμή που βουρτσίζετε τα δόντια πώς νιώθετε; Πώς νιώθετε, καθώς ακούτε τον ήχο του νερού; Πώς νιώθετε τη στιγμή ακριβώς που πέφτει και γεμίζει το στόμα σας; Πώς νιώθετε/Τι νιώθετε στη μετάβαση από τη βρώμικη στην καθαρή εικόνα των δοντιών σας; Πώς νιώθετε που εσείς μεσολαβείτε για αυτό; Πώς αισθάνεστε εσωτερικά για αυτήν την πράξη την στιγμή που την κάνετε; Και την ίδια στιγμή, πώς νιώθετε τον χώρο του μπάνιου γύρω σας; , πώς νιώθετε τον ευρύτερο χώρο του σπιτιού σας; στην συγκεκριμένη ώρα της ημέρας; με το συγκεκριμένο φως γύρω σας; στην συγκεκριμένη ηλικιακή φάση που είστε; , κ.λπ.
- ➔ **Ορίστε μια διάσταση της Θετικής Ψυχολογίας κάθε ημέρα, ανάλογα με τις τρέχουσες ανάγκες**, για παράδειγμα, επιλέγοντας μια ημέρα να επικεντρωθείτε στην «ευτυχία», μια άλλη στην αισιοδοξία, μία επόμενη στη συγχώρεση, μια μεθεπόμενη στην ευγνωμοσύνη, κ.λπ. Αναζητήστε καταστάσεις, πράξεις και συνομιλίες αντίστοιχες με την διάσταση που επιλέξατε.
- ➔ **Εξασκηθείτε στην Θετική Ψυχολογία εστιάζοντας σε θετικές πτυχές της ζωής.** Ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι άτομα, τα οποία επιδίδονται συστηματικά έστω σε μία άσκηση Θετικής Ψυχολογίας καθημερινά βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και θετικών συναισθημάτων ακόμη και μετά από έξι μήνες, σε σύγκριση με άτομα που εξασκούνται περιστασιακά.
- ➔ **Προσδιορίστε παράλογες και αρνητικές σκέψεις και αμφισβητήστε τις.** Εντοπίστε τέτοιου είδους σκέψεις και αρχίστε να σκέφτεστε: «Πού το βασίζω;», «Τι το τεκμηριώνει βάσει της πραγματικότητας;», «Πώς το ξέρω;», «Πώς αποδεικνύεται;». κ.λπ.
  - Ένα παράδειγμα που αλλάζει τη σκέψη: «Δεν πρόκειται να το ξεπεράσουμε ποτέ» γίνεται «Θα το ξεπεράσουμε και να βρω τι μπορώ να κάνω σήμερα για αυτό».
  - Δημιουργήστε μια λίστα με θετικές σκέψεις και αναμνήσεις που έχουν προσωπική σημασία και που μπορούν να ανακληθούν, όταν αισθάνεστε να σας κατακλύζουν αρνητικές σκέψεις.
  - Γράψτε τις σε ένα τετράδιο και ανατρέξτε σε αυτό, μόλις το χρειαστείτε.
- ➔ **Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε εγκαίρως την έναρξη μιας έντονα αρνητικής συναισθηματικής αντίδρασης.**
  - Αναγνωρίστε τα σημάδια μιας επικείμενης αρνητικής συναισθηματικής αντίδρασης ή ότι βρίσκεστε σε «βρόχο» αρνητικών σκέψεων.
  - Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τεχνικές για τον έλεγχο αυτής:
    - Σταματήστε και πάρτε βαθιές ανάσες.
    - Βγείτε από την τρέχουσα κατάσταση, για παράδειγμα, τερματίστε μια συνομιλία αντί να φωνάζετε, κάνετε έναν περίπατο, φτιάξτε μια νοερή εικόνα με μια γαλήνια σκηνή.
- ➔ **Και τέλος διατηρήστε μια λίστα προσωπικών δραστηριοτήτων που μειώνουν το άγχος και είναι διασκεδαστικές για να ανατρέχετε ή να προσφεύγετε σε περιόδους κρίσεων.**

## Εάν είσαι παιδί/έφηβος και -φυσικά!- μαθητής

*«Η αυτοπεποίθηση γεννιέται, όταν εξερευνάς εναλλακτικές»  
Διογένης ο Λαέρτιος*

Τι θα έλεγες για «**positive thinking**»;

- ➔ **Σκέψου ένα πρόσωπο που θαυμάζεις;** Ποιος/α σου αρέσει πολύ; Σαν ποιον/αν θα ήθελες να γίνεις; Βρες κάποιο πρόσωπο που μπορείς να ταυτιστείς μαζί του: Έναν ήρωα, μια ηρωίδα, έναν/μία ηθοποιό, ένα γνωστό σου, έναν οικογενειακό φίλο, έναν καθηγητή σου, έναν δάσκαλο. Εμπνεύσου από τη ζωή του, από το έργο του!
- ➔ **Σκέψου ποια είναι τα δυνατά σου χαρακτηριστικά;** Ρώτα επίσης φίλους, συμμαθητές/τριές σου να σου πουν τη γνώμη τους. «Μείνε» λίγο σε αυτά, να τα νιώσεις. Χτίσε πάνω σε αυτά: Ενίσχυσέ τα, πρόβαλέ τα, απόλαυσέ τα!!!
- ➔ **Ονειρέψου!** Πώς φαντάζεσαι αυτά τα δυνατά σημεία σου στο μέλλον; Σε ποιο ρόλο; Σε τι έργο; Πώς χτίστηκε αυτό το έργο; Τι δυνατά σημεία σου έβαλες για να το χτίσεις; Ποιος, τι σε βοήθησε;
- ➔ **Σκέψου ποια είναι τα δυνατά σημεία των γύρω σου.** Οικογένεια, σχολείο, συμμαθητές, χώρα. Συνδέσου με τα δυνατά τους, τα καλά τους στοιχεία. Κάνε μέρος σου αυτές τις πλευρές τους. **Κοίταξέ τους.** Δες τι σου αρέσει σε αυτούς; Τι καλό έχουν; Δείξε τους τον θαυμασμό σου, την εκτίμησή σου, την ευγνωμοσύνη σου. Δώσε τους ανατροφοδότηση. Κάνε τους μικρά δώρα, χάρισέ τους ζωγραφιές, γράψε τους μικρά σημειώματα εκτίμησης. Γεύσου την χαρά τους και την χαρά σου για αυτόν τον εαυτό σου που ξέρει να αγαπά, να θαυμάζει, να εκτιμά και να το εκφράζει κιόλας!!!
- ➔ **Σκέψου: Τι θέλεις να βλέπουν οι άλλοι σε σένα;** Πώς μπορείς να αρχίσεις να κινείσαι προς αυτήν την κατεύθυνση; Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει; Βρες τον και πες του τι σκέφτεσαι. Ζήτα την βοήθεια που θέλεις να σου δώσει. Και δούλεψε, δούλεψε σκληρά προς την κατεύθυνση που επιθυμείς.
- ➔ **Στάσου σε κάτι θετικό.** Σε ένα καλό χαρακτηριστικό σου, σε μια καλή κουβέντα που σου είπε κάποιος, σε κάτι που είδες γύρω σου, σε μια σκηνή στο δρόμο, καθώς πήγαινες στο σχολείο, σε ένα ευχαριστώ που σου είπε κάποιος, σε ένα βλέμμα χαράς που σε κοίταξε. Σε κάτι καλό που έκανες ή σου κάνανε. Μείνε και παρατήρησέ το. Μείνε και απόλαυσέ το. Σκέψου το. Γεύσου την χαρά και την ευχαρίστηση!



- ➔ **Στάσου να απολαύσεις αυτή την στιγμή. Τώρα!** Στάσου να παρατηρήσεις γύρω σου, τον χώρο, τους ανθρώπους. Παρατήρησε, για παράδειγμα, τα λουλούδια, μύρισέ τα, φωτογράφισέ τα, τον ουρανό, το χρώμα του, τον αέρα όπως τον νιώθεις στο πρόσωπό σου... Μείνε στο τραγούδι που ακούς, στον ήχο, στην μελωδία, στον στίχο. Παρατήρησε το σώμα σου, την ψυχή σου, όσο παρατηρείς. Νιώσε την ευχαρίστηση, νιώσε την ψυχική ανάταση που σου προκαλεί.
- ➔ **Στάσου σε ένα πρόβλημα που έχεις.** Ποιον/Τι αφορά; Με ποια πλευρά σου σχετίζεται; Ποιον «κάλο σου πατάει»; Τι έχεις να παραδεχτείς; Τι έχεις να αποδεχτείς; Τι αφορά τον άλλον και τι εσένα; Τι εναλλακτικές έχεις; **Θυμήσου ένα πρόβλημα που είχες.** Ποιον/Τι αφορούσε; Πώς βγήκες από αυτό; Ποιες δεξιότητες σε βοήθησαν; Τι έμαθες για εσένα; Τι για τους άλλους;
- ➔ **Σκέψου εκ των υστέρων τι έγινε και θύμωσες;** Μίλα με την ομάδα σου (φίλοι, συμμαθητές); Προσπάθησε να καταλάβεις τι σε αναστατώνει; Πώς μπορείς να βρεις ανακούφιση; Τι καταλαβαίνεις για τον εαυτό σου και για τους άλλους; Δες πώς μπορείς να συνυπάρχεις με τους άλλους; Ποιες πλευρές σου σε βοηθάνε; Ποιες σε εμποδίζουν; Πώς νιώθεις; Ονόμασε τα συναισθήματά σου. Ρώτα τους υπόλοιπους στην ομάδα τι κάνουν/νιώθουν σε ανάλογες συνθήκες.
- ➔ **Πάρε βαθιές ανάσες.** Σκέψου κάτι ευχάριστο. Ονειρέψου: Σε 10 χρόνια από τώρα τι θα έχεις καταφέρει; Πώς τα κατάφερες; Τι σε βοήθησε; Ποιος ήταν εκεί και σε βοήθησε; Ποια κουβέντα σε βοήθησε; Ποιες πλευρές του εαυτού σου;

Τι θα έλεγες για «**positive learning**»;

- ➔ Τι θα έλεγες να γίνεις πιο δραστήριος/α και ενεργητικός/ή;
- ➔ Τι θα έλεγες να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο σε κοινωνικές σχέσεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να γίνεις πιο παραγωγικός/ή στην εργασία σου;
- ➔ Τι θα έλεγες να «οργανωθείς» καλύτερα και να σχεδιάσεις σωστά ό,τι προγραμματίζεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να μειώσεις ανησυχίες και αρνητικές σκέψεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να «χαμηλώσεις» τις προσδοκίες σου σε πιο ρεαλιστική βάση;
- ➔ Τι θα έλεγες να ασκήσεις τη θετική σου σκέψη, μέσω αισιόδοξης σκέψης και λογικής;
- ➔ Τι θα έλεγες να εστιάσεις περισσότερο και ενσυνείδητα στο παρόν;
- ➔ Τι θα έλεγες να αναπτύξεις και να διατηρήσεις μια υγιή προσωπικότητα;
- ➔ Τι θα έλεγες να αναπτύξεις την ενσυναίσθηση σου;
- ➔ Τι θα έλεγες να είσαι ο εαυτός σου! και συνεχώς;
- ➔ Τι θα έλεγες να ανταλλάξεις τις αρνητικές σου σκέψεις με θετικές;
- ➔ Τι θα έλεγες να επαναξιολογήσεις τις στενές σου σχέσεις;
- ➔ Τι θα έλεγες να σκεφτείς τρόπους να ενισχύσεις την καλή σου διάθεση και ευτυχία;

Αυτές οι 14 ιδέες έχουν αποδειχτεί ερευνητικά ότι αποτελούν βασικά συστατικά «ευτυχίας» στα σχολικά σου χρόνια!

## Εάν είσαι νεαρός ενήλικας

*«Είστε οι νέοι, που πρέπει να κάνουν τα πράγματα διαφορετικά»  
Bent Hoie, Υπουργός Υγείας Νορβηγίας*

- ➔ **Φρόντισε να παραμείνεις σε επαφή με άλλους.** Η τεχνολογία προσφέρει διάφορες εφαρμογές για να παραμείνεις σε επαφή με τα πρόσωπα που επιθυμείς. Μίλησε μαζί τους, χρησιμοποίησε τις βιντεοκλήσεις, δείξε τους πώς πέρασες την ημέρα σου. Διασκέδασε με τα online παιχνίδια, προσκάλεσε τους φίλους σου να συμμετάσχετε παρέα. Κατέβασε τις δημοφιλείς εφαρμογές που θα σε βοηθήσουν σε αυτό, όπως **Snap Chat, Tik Tok, House party, Zoom, Skype** και **Jack box, Microsoft teams, Viber, Messenger, Facebook**.
- ➔ **Δοκίμασε μια virtual πρόκληση για δραστηριότητες.** Στο διαδίκτυο, καθώς και στα κοινωνικά δίκτυα, μπορείς να βρεις αμέτρητες ιδέες για καινούργιες δοκιμές, για να κάνεις κάτι, να πειραματιστείς, να μοιραστείς, ίσως και να μάθεις κάτι καινούργιο. Παρακολούθησε online ένα μάθημα ζωγραφικής, δοκίμασε ένα μάθημα μαγειρικής sushi, εμβάθυνε στα YouTube videos που σου λένε πώς να εκπαιδεύσεις έναν σκύλο ή πώς να αποκτήσεις τους περισσότερους followers στο Instagram, παρακολούθησε ένα σεμινάριο Θετικής Ψυχολογίας και δοκίμασε να εφαρμόσεις τις ασκήσεις για την αισιοδοξία.
- ➔ **Απόκτησε ένα καινούργιο χόμπι.** Κάνε караόκε, λύσε τους γρίφους σε virtual escape rooms, περιπλανήσου εικονικά σε ένα μουσείο, μάθε δημιουργική γραφή, δοκίμασε να κάνεις yoga μπροστά την οθόνη του κινητού σου, παρακολούθησε ένα σεμινάριο για το πώς να φτιάξεις το βιογραφικό σου ή μια ιστοσελίδα, ετοίμασε μια experience για τουρίστες για να την προσφέρεις στο διαδίκτυο, για λίγο καλοκαιρινό χαρτζιλίκι.
- ➔ **Ενημερώσου για τα μαθήματα που προσφέρονται δωρεάν αυτή την περίοδο της πανδημίας Covid-19.** Είναι πιθανόν να μπορείς να τα συνεχίσεις ακόμα για καιρό χωρίς οικονομικό αντίτιμο, αφού πολλοί εκπαιδευτικοί οργανισμοί προσφέρουν μια ποικιλία ενδιαφερόντων μαθημάτων. Βελτίωσε κάποιες γνώσεις που ήδη έχεις, συνεχίζοντας μέσα από αυτά, θα σε βοηθήσουν ίσως να τις δομήσεις και να σχεδιάσεις καλύτερα την εκπαίδευσή σου στο θέμα αυτό στο μέλλον. Μήπως να άρχιζες με ένα μουσικό όργανο;
- ➔ **Άρχισε να συμμετέχεις σε ομάδες.** Η πανδημία Covid-19 έδειξε σε όλον τον πλανήτη, στα κράτη, στις κυβερνήσεις, στα συστήματα υγείας και σε όλους τους πολίτες πόσο σημαντική είναι η αλληλεγγύη, η προσφορά και η αλληλοβοήθεια. Αναζήτησε μια ομάδα που προσφέρει στο κοινωνικό σύνολο με τον τρόπο που σου ταιριάζει. Ας είναι αυτή η κρίση η ευκαιρία για εσένα να ανακαλύψεις ένα καινούργιο νόημα στην ζωή!



## Εάν είστε γονέας

*«Το ταξίδι της ανακάλυψης, η αναζήτηση μιας νέας ματιάς»  
Marcel Proust*

Τι θα λέγατε για περισσότερη **«positive στάση»**;

- ➔ **Εμπνεύστε τα παιδιά σας.** Γίνετε ένα θετικό παράδειγμα. Εμπνεύστε τα με τον τρόπο που ζείτε τη ζωή σας. Με το νόημα που δίνετε στα πράγματα. Με τον τρόπο που διαχειρίζεστε τη ζωή και τα προβλήματά της. Με τον τρόπο που μαθαίνετε από τα λάθη σας. Ως γονέας:
  - Γίνετε πιο δραστήριοι και ενεργητικοί.
  - Αφιερώστε περισσότερο χρόνο σε κοινωνικές σχέσεις.
  - Γίνετε πιο παραγωγικοί στην εργασία σας.
  - «Οργανωθείτε» καλύτερα και σχεδιάστε σωστά ό,τι προγραμματίζετε.
  - Μειώστε ανησυχίες και αρνητικές σκέψεις.
  - «Χαμηλώστε» τις προσδοκίες σε πιο ρεαλιστικές.
  - Ασκήστε την θετική σας σκέψη μέσω αισιόδοξης σκέψης και λογικής.
  - Εστιάστε περισσότερο και ενσυνείδητα στο παρόν.
  - Αναπτύξτε και διατηρήστε μια υγιή προσωπικότητα.
  - Αναπτύξτε την ενσυναίσθηση σας.
  - Να είστε ο εαυτός σας συνεχώς!
  - «Ανταλλάξτε» τις αρνητικές σας σκέψεις με θετικές.
  - Επαναξιολογήστε τις στενές σας σχέσεις.
  - Σκεφτείτε πώς να ενισχύσετε την ευτυχία σας.
  
- ➔ **Βοηθήστε το παιδί να αποκτήσει αίσθηση βασικής εμπιστοσύνης.** Αυτό προϋποθέτει διαθεσιμότητα, εγγύτητα, σταθερότητα και αξιοπιστία εκ μέρους σας. Γίνετε μια ασφαλής βάση που απαιτείται για να εξερευνήσει το νέο και άγνωστο με τρόπο θετικό, ενθουσιώδη και αισιόδοξο: Για να αντέξει τις αδυναμίες του και τις αποτυχίες του, για να μάθει και για να ξαναπροσπαθήσει.
  
- ➔ **Προσπαθείτε να ασκείτε κριτική στη συμπεριφορά και όχι στο παιδί.** Προσπαθήστε να κατανοήσετε τι είναι αυτό που κάνει. Ποιο το νόημα της συμπεριφοράς του στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Μείνετε σταθερά συνδεδεμένοι με το παιδί: την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα, τις δυνατότητές του. Μην αναιρείτε την εμπιστοσύνη σας.
  
- ➔ **Προστατέψτε το από την «μαθημένη ανημποριά».** Περιορίστε κατά το δυνατόν την συστηματική έκθεσή του σε γεγονότα και εμπειρίες ζωής (θάνατος, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, κακοποίηση), στα οποία το ίδιο δεν μπορεί να έχει κανέναν έλεγχο και τα οποία το

αποδυναμώνουν συναισθηματικά και ψυχικά και του προκαλούν αίσθημα αδυναμίας, απόγνωσης και ματαιότητας. Ένα τέτοιο γεγονός μπορεί να είναι η συχνή παρακολούθηση των ειδήσεων στην τηλεόραση και απείρωσ λειπομερών ανούσιων πληροφοριών γύρω από τη συνθήκη Covid-19.

- ➔ **Προβάλετε τα δυνατά στοιχεία της οικογένειας.** Δώστε έμφαση στα δυνατά χαρακτηριστικά του οικογενειακού σας συστήματος σχέσεων (κοινωνικές σχέσεις, χιούμορ, συνδέεσθαι, κ.λπ.). Σε αυτά που σας κάνουν να νιώθετε δύναμη, ελπίδα, αισιοδοξία. Ενισχύστε έτσι συναισθήματα αισιοδοξίας, δύναμης και ελπίδας των παιδιών.
- ➔ **Καλλιεργήστε τις οικογενειακές αναμνήσεις.** Αφηγηθείτε ιστορίες σύνδεσης: Πώς γνωριστήκατε; Πώς ερωτευτήκατε; Πώς γεννήθηκε το παιδί; Πώς το ονειρευτήκατε; Πώς ήταν μωρό; κ.λπ. Αφηγηθείτε ιστορίες καταγωγής: Πώς μεγαλώσατε; Πώς οι γονείς σας; Πώς οι παππούδες σας; Με τι δυσκολίες; Με τι «δυνατά» στοιχεία; Πώς τα καταφέρατε τελικά; Τι εκτιμήσατε; Δείτε μαζί τους παλιές φωτογραφίες. Αναγνωρίστε θετικά συναισθήματα και θετικά στοιχεία. Τονίστε τα. Αναζητήστε τα στο «εδώ και τώρα». Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας προς τις προηγούμενες γενιές. Τονίστε αυτά που μάθατε στον χρόνο.
- ➔ **Καλλιεργήστε θετικές οικογενειακές σχέσεις.** Απολαύστε τις μεταξύ σας σχέσεις και τις σχέσεις με τα παιδιά σας. Συνδεθείτε. Συνδεθείτε και με το ευρύτερο οικογενειακό σύστημα σχέσεων. Οργανώστε συστηματικά οικογενειακές τελετές, τραπέζια και συνήθειες. Νοηματοδοτήστε σημαντικά οικογενειακά γεγονότα. Αστείευτείτε. Χορέψτε. Γελάστε. Μοιραστείτε αστείες μικρές στιγμές, μοιραστείτε μικρές και μεγάλες σκέψεις. Δείξτε την εκτίμησή σας, τον θαυμασμό σας, την αγάπη σας ο ένας στον άλλο. Καλλιεργήστε γενναιοδωρία και ευγνωμοσύνη μεταξύ σας.
- ➔ **Καλλιεργήστε ενδιαφέρον και προσφορά για τον κόσμο γύρω.** Αναπτύξτε κριτική και δημιουργική ματιά για τον κόσμο γύρω σας. Βοηθήστε τα να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για το ανθρώπινο είδος. Μάθετέ τα να προσφέρουν στην κοινωνία. Καλλιεργήστε τους αξίες συλλογικές, ενισχύστε τους την εργατικότητα και την προσφορά.

## Εάν αναζητάτε μια λειτουργική ομάδα

*«Μία χελιδών έαρ ού ποιεί, ούδέ μέλισσα μέλι»  
Αρχαιοελληνική παροιμία*

Τι θα λέγατε για **Θετική Ψυχολογία σε ομάδες** (επαγγελματική, ομάδα θεραπείας, κ.λπ.):

- **Ενθαρρύνετε τη βιωματική μάθηση.** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εφαρμόζουν τις πρακτικές της Θετικής Ψυχολογίας στην καθημερινότητά τους, ώστε να αποκτούν ενημερότητα για τα θετικά αποτελέσματά τους στον εαυτό τους, παρά απλώς να τις μαθαίνουν. Διευρύνεται με αυτόν τον τρόπο η προσοχή και αυξάνεται η δημιουργικότητα.
- **Αναπτύξτε την ομαδική συνοχή.** Αναπτύξτε την συνεκτική δύναμη της συνοχής σε οποιαδήποτε ομάδα. Η αίσθηση της ενότητας και της συνοχής ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη δέσμευση προς τους στόχους της ομάδας, την αποτελεσματική επικοινωνία, την αίσθηση της ένταξης και την έλξη τόσο προς την ομάδα «ως όλον» όσο και προς τα μεμονωμένα μέλη. Αναπτύξτε την προς δύο κατευθύνσεις:
  - Αναπτύξτε την **αντίληψη των μελών της ομάδας** για την ικανότητα, την πραγματικότητα και τη ζεστασιά του αρχηγού της ομάδας. Αναπτύξτε τις σχέσεις τους με τα άλλα μέλη της ομάδας και με την ομάδα στο σύνολό της.
  - Αναπτύξτε την **ποιότητα των ομαδικών σχέσεων**. Πώς αισθάνονται τα μέλη της ομάδας για τον ηγέτη και την ομάδα στο σύνολό τους; Πώς αισθάνονται για τα καθήκοντα και τους στόχους της ομάδας;
- Αν δεν έχετε χρόνο για να αναπτύξετε συνοχή, αναζητήστε **άλλους τρόπους** για να ενθαρρυνθεί η **αίσθηση της ενότητας**.
  - Φροντίστε τα μέλη να είναι 5-9. Η έρευνα δείχνει ότι η υψηλότερη συνοχή απαντάται σε ομάδες από 5 έως 9 μέλη και είναι πιθανότερο να αναπτυχθεί σε περίπου 12 συνεδρίες.
  - Αναπτύξτε εποικοδομητική επικοινωνία και ενθαρρύνετε την επίλυση των συγκρούσεων με θετικό τρόπο, προτού τεθούν εκτός ελέγχου.
- **Δημιουργήστε μια θετική μαθησιακή εμπειρία.** Αναπτύξτε θετικές, σεβαστές και υποστηρικτικές σχέσεις με τα μέλη (θεραπευόμενοι/ες, εργαζόμενοι/ες, συνάδελφοι, κ.λπ.) αυξάνοντας έτσι τη συμμετοχή, την εμπλοκή και την ανθεκτικότητα. Βοηθήστε τους να εντοπίσουν νέους τρόπους εφαρμογής των δυνατοτήτων τους, να αναπτύξουν τις δυνάμεις τους και να συμμετάσχουν πλήρως στη διαδικασία μάθησης. Βοηθήστε τους να επεξεργάζονται νέες πληροφορίες με ουσιαστικούς τρόπους και να συμμετέχουν ενεργά στη βιωματική μαθησιακή εμπειρία. Χτίστε έτσι μαζί τους ένα θετικό μαθησιακό περιβάλλον, ώστε να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τους άλλους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του «θετικού» από στόμα σε στόμα και μεγαλύτερη φήμη/επιρροή αυτού του τρόπου εργασίας.
- **Χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα.** Μην εστιάζει η γλώσσα σας σε ελλείμματα και προβλήματα. Ενσωματώστε in vino μια μη κριτική, χωρίς αποκλεισμούς και προσανατολισμένη στο μέλλον γλώσσα. Τους βοηθάτε έτσι στη βελτίωση της ικανότητάς τους, στο να αναγνωρίζουν τα δυνατά τους σημεία και το «καλό» στον εαυτό τους και στο περιβάλλον τους, στη δημιουργία ευκαιριών για αλλαγή και βελτίωση, στην προσπάθεια πέρα από αυτά που μπορούν, στην ενστάλαξη ελπίδας. Πείτε τους, για παράδειγμα:
  - «Μπορώ να δω πόση προσπάθεια καταβάλλετε στη θεραπεία σας»

- «Μου αρέσει το πώς δοκιμάσατε αυτήν τη στρατηγική και το ότι ζητήσατε διευκρινίσεις, όταν το χρειαστήκατε»
- «Πώς το καταφέρατε αυτό αυτή τη φορά;»
- «Τι σας έκανε να προσπαθήσετε αυτό που ήταν ξένο για εσάς;»
- «Τι σας βοήθησε και το καταφέρατε αυτό;»

Χρησιμοποιείτε κάθε σχετικό προσφερόμενο εργαλείο για να αναπτύξετε την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε θετική γλώσσα μαζί τους.

- **Ανατροφοδοτήστε με σαφή σχόλια.** Με τον τρόπο αυτό ενισχύετε το κίνητρο και τις επιθυμητές συμπεριφορές, ενώ ταυτόχρονα μειώνεται ή παύει η αναποτελεσματική συμπεριφορά. Μπορείτε να ανατροφοδοτήσετε ή μεμονωμένα μέλη της ομάδας ή μια υποομάδα ή την ομάδα ως σύνολο. Τα σαφή σχόλια είναι σημαντικά διότι:
  - Ενθαρρύνουν τη ρύθμιση των δράσεων για την επίτευξη των στόχων της ομάδας.
  - Βοηθούν τα μέλη της ομάδας στην αξιολόγηση και στις συνακόλουθες αντιδράσεις σε εξωτερικές επιρροές.
  - Πρωθυούν την ανάπτυξη της ομάδας και την αλληλεξάρτηση των μελών.
  - Βοηθούν στη διαμόρφωση μιας κοινής ταυτότητας ομάδας και σκοπού.

Ανατροφοδοτήστε τους και με αρνητικά σχόλια, εάν χρειάζεται. Φροντίστε να τα πλαισιώσετε εποικοδομητικά και θετικά. Την ίδια στιγμή γίνεστε και υπόδειγμα του πώς παρέχω αρνητικά σχόλια με τρόπο που να προάγει την ευημερία.

- **Σεβαστείτε την ηθική σας ευθύνη.** Αναπτύξτε υψηλά πρότυπα συμπεριφοράς που προωθούν τη διαφάνεια και την υπευθυνότητα και σας επιτρέπουν επίσης να αξιολογήσετε και να βελτιώσετε τις υπηρεσίες σας. Ως εκ τούτου, όταν εργάζεστε με ομάδες, βοηθήστε τα μέλη να αναπτύξουν:
  - **Αυτονομία.** Να αισθάνονται ότι έχουν το δικαίωμα να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις. Ενισχύστε στα μέλη το ότι έχουν τη δύναμη να επιλέξουν την κατεύθυνση τους.
  - **Ευεργεσία.** Συνεργαστείτε με τα μέλη της όποιας ομάδας προς την κατεύθυνση της βελτίωσης της ομάδας στο σύνολό της.
  - **Αποφυγή κακομεταχείρισης.** Διασφαλίστε ότι οι αλλαγές στους πελάτες θα είναι θετικές και όχι καταστροφικές, διαλυτικές, αποσταθεροποιητικές.
  - **Δικαιοσύνη.** Αντιμετωπίστε κάθε μέλος της ομάδας δίκαια και ισότιμα. Οι ορατές διαφορές, όπως φύλο, φυλή, σεξουαλική επιλογή, κ.λπ., δεν πρέπει ποτέ να παρεμβαίνουν στη μεταχείριση των μελών.
  - **Αξιοπιστία.** Τηρήστε τις δεσμεύσεις σας προς τα μέλη. Να είστε σαφής σε τι θα επικεντρωθεί η ομάδα και τηρήστε το.
  - **Αλήθεια.** Να είστε ανοιχτός/ή και ειλικρινής με τα μέλη.

## Εάν είστε 65+...

*"Old age is like everything else.  
To make a success of it, you have got to start young"*  
Theodore Roosevelt

Πώς νιώθεις που μεγαλώνεις; Τι θα έλεγες για «**p o s i t i v e a g i n g**»;

- ➔ **Τι θα έλεγες να γιορτάσεις την ημέρα της γέννησής σου;** Είναι η γεμάτη ευγνωμοσύνη ανάμνηση της ημέρας που κάποιος σου έδωσε ζωή, είναι η υπόμνηση ότι ζεις, πολύ πέραν της θλιβερής υπενθύμισης του «χρόνου που περνάει».
- ➔ **Τι θα έλεγες να «παρακάμψεις» τους Άλλους και να επικεντρωθείς σε σένα;** Πώς βλέπεις τον εαυτό σου; Τι θέλεις να κάνεις; Πώς νιώθεις να ευχαριστιέσαι; Δώσε λιγότερη σημασία στο τι περιμένουν οι άλλοι από σένα («στην ηλικία σου...», «ο γιατρός είπε...») και περισσότερη στο τι περιμένεις εσύ για σένα. Τόλμησε!!!
- ➔ **Ψτιάξε το δικό σου πρωτόκολλο ζωής!** Συνδέσου με τα «δυνατά» σου σημεία και τις αδυναμίες σου. Συμφιλιώσου μαζί τους!
- ➔ **Όρισε την ευχαρίστησή σου και έτσι και τον στόχο σου!** Αξιοποίησε την τεχνολογία και βρες πηγές για να υλοποιήσεις και να ενισχύσεις τα σχέδιά σου. Ονειρέψου: Τι θέλεις να κάνεις; Πώς να περνάς τη μέρα σου; Σχεδιάσε την σύμφωνα με τον τρόπο που ζεις ή/και με άλλον τρόπο, καινούργιο. Έχεις την εμπειρία, τις γνώσεις και την επιθυμία που γεννά η ίδια η ζωή όσο υπάρχουν και ζεις!
- ➔ **Τι θα έλεγες να «βάλεις» ανθρώπους γύρω σου;** Ξαναζωντάνεψε παλιές ή/και βρες νέες σχέσεις. Αυτό σημαίνει συνεχές «συνδέεσθαι», που αποτελεί ανανεώσιμη πηγή σωματικής και ψυχικής ενέργειας. Οι σχέσεις μας ακολουθούν την πορεία ανάπτυξής μας. Κάθε φορά καθρεφτίζουν και κινητοποιούν την φάση ανάπτυξης, ωρίμανσης στην οποία βρισκόμαστε. Οι σχέσεις/φιλίες αποτελούν τον κοινωνικό μας περίγυρο, εντός του οποίου συνδεόμαστε, υποστηριζόμαστε, παρηγοριόμαστε, καθρεφτιζόμαστε, διασκεδάζουμε, ερωτευόμαστε.
- ➔ **Απόλαυσε και αξιοποίησε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!** Έχεις τόση εμπειρία ζωής, ώστε να μην κινδυνεύεις και να μπορείς να απολαμβάνεις τα οφέλη όλων των σύγχρονων μέσων δικτύωσης: Μάθε να χρησιμοποιείς την τεχνολογία, ζήτα βοήθεια από τα νέα παιδιά στον περίγυρό σου για να το καταφέρεις καλύτερα. Δικτυώσου! Βρες ανθρώπους, ομάδες που σου ταιριάζουν και συνδέσου μαζί τους. Αξιοποίησε ικανότητες και γνώσεις εντός αυτών.
- ➔ **Διασκέδασε!** Με τους νέους φίλους, με τους παλιούς. Με όλους!!! Χόρεψε, γέλασε, αστειεύσου. Οργάνωσε parties ή συγκεντρώσεις. Πήγαινε σε parties ή συγκεντρώσεις. Είσαι περισσότερο συναισθηματικά σίγουρος πια και έχεις αποκρυσταλλώσει τα σημαντικά της ζωής. Συνδέσου!
- ➔ **Ανάπτυξε κοινωνική δράση!** Πρόσφερε την εμπειρία σου, την ικανότητά σου. Γίνε χρήσιμος/η. Καθοδήγησε τους νεότερους και λιγότερους έμπειρους. Βοήθησέ τους.

Επιβεβαίωσε έτσι τις ικανότητές σου, ξανά και ξανά. Νιώσε ζωντανός. Κέρδισε ευχαρίστηση, ικανοποίηση και ευγνωμοσύνη.

- **Ανάπτυξε πολιτική δράση!** Επηρεάζεις πολλούς ανθρώπους γύρω σου ή/και μπορείς να επηρεάσεις. Ανάπτυξε τα επιχειρήματά σου. Αρθρογράφησε. Γίνει μέλος σε αντίστοιχες ομάδες. Διαθέτεις εμπειρία και σοφία. Γίνε ενεργός πολίτης στο κοινωνικό γίγνεσθαι. Είσαι προνομιούχος: Είσαι απαλλαγμένος από τα βαρίδια της γνώμης των άλλων, καθώς και από τα βαρίδια μικρών και μεγάλων συμφερόντων.
- **Πρόσφερε στον εαυτό σου σεξουαλική ικανοποίηση!** Το sex, η εύρεση συντρόφου, η ικανοποίηση ερωτικών επιθυμιών, κ.λπ., εξαφανίζει τους μύθους της ηλικίας, των γηρατειών και της αρρώστιας. Μια πλούσια καθημερινότητα μπορεί να ενεργοποιήσει και τον σεξουαλικό σου εαυτό: Νιώθεις πλήρης, ικανός, ζωντανός, ενεργός, μέσα στη ζωή, όλο πάθος και ενδιαφέροντα. Νιώθεις επιθυμητός! Είναι ένας λειτουργικός φαύλος κύκλος: Αυτοεκτίμηση-Επιτυχημένη γήρανση-Ποιότητα ζωής-Σεξουαλική ικανοποίηση... και πάλι από την αρχή!!! Νιώσε γοητευτικός άνθρωπος! Νιώσε τον εαυτό σου!

## Εάν είστε εργαζόμενος ή προσπαθείτε να βρείτε εργασία

*«Οι δύο θεμέλιοι λίθοι της ευτυχίας: Αγάπη και δουλειά»  
Sigmund Freud*

Τι θα λέγατε για «**p o s i t i v e a t t i t u d e**»;

- **Η τεχνική του χρόνου για νέες ιδέες.** Πρόκειται για μια πολύ δημοφιλή τεχνική, όπου οι συμμετέχοντες από το τμήμα ή την ομάδα εργασίας ενθαρρύνονται να αφιερώσουν λίγο χρόνο στο brainstorming, στην αυτόματη και αυθόρμητη παραγωγή ιδεών γύρω από ένα έργο και να συνεχίσουν το έργο που της εμπνέει. Το κίνητρο της παρέμβασης είναι να αφήσουμε τα άτομα να απολαύσουν αυτονομία και να επενδύσουν σε κάτι που τους ευχαριστεί να ασχοληθούν.
- **Παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης.** Οι επεμβάσεις ευγνωμοσύνης αποτελούν ουσιαστικό μέρος των τεχνικών της Θετικής Ψυχολογίας για την εργασία. Χρησιμοποιούνται μόνες της ή σε συνδυασμό με τις άλλες παρεμβάσεις, με σκοπό την ενίσχυση της ικανοποίησης και της χαράς μεταξύ των εργαζομένων. Μερικά παραδείγματα παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης περιλαμβάνουν:
  - Εφημερίδα ευγνωμοσύνης
  - Ομαδικές συνεδρίες ανταλλαγής ευγνωμοσύνης
  - Αποστολή σημειώσεων ευγνωμοσύνης
  - Ασκήσεις της ευγνωμοσύνης
  - Καθοδηγούμενος διαλογισμός ευγνωμοσύνης



- ➔ **Μηχανισμοί ανατροφοδότησης.** Τα σχόλια είναι μια μεγάλη πηγή της βελτίωσης. Οι εργαζόμενοι που μπορούν να δεχτούν την εποικοδομητική κριτική και να την χρησιμοποιήσουν για να χτίσουν της επαγγελματικές της δεξιότητες είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι με την εργασία τους.

Τρόποι ενσωμάτωσης ενεργών μηχανισμών ανατροφοδότησης στο χώρο εργασίας μπορεί να είναι:

- Καθημερινές παύσεις, όπου οι εργαζόμενοι και οι επόπτες συζητούν την πρόοδο και μοιράζονται τα σχέδιά τους.
- Συχνή ανατροφοδότηση των αξιολογήσεων και των ερευνών.
- «Ένας προς έναν» συνεδρίες ανατροφοδότησης, όπου τόσο ο εργαζόμενος όσο και ο επόπτης έχουν την ελευθερία να παρουσιάσουν της απόψεις της και να επιλύουν συνεργατικά τα θέματα που προκύπτουν.

- ➔ **Άγχος, Burn-out και η διαχείρισή τους.** Το εργασιακό άγχος παρατηρείται στα περισσότερα επαγγέλματα. Κάποιες φορές οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση, δηλαδή «στην απώλεια ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους κάποιος εργάζεται, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής εξάντλησης και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, όπου ο επαγγελματίας δεν έχει πλέον καθόλου θετικά αισθήματα συμπάθειας ή σεβασμού για της πελάτες ή ασθενείς».

Η αξιολόγηση του εργασιακού άγχους και η συνακόλουθη μείωση του είναι ένας σίγουρος τρόπος για να προωθηθεί η συνολική σωματική και ψυχική ευημερία όλων των εργαζομένων σε μια επιχείρηση, ανεξαρτήτως θέσεως. Είναι σημαντικό να αξιολογήσετε το άγχος, το οποίο μπορεί να εμφανίζεται σε τέσσερα διαφορετικά επίπεδα: με σωματικές ενδείξεις (πονοκέφαλος, πίεση, εξανθήματα, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, κ.λπ), με νοητικές ενδείξεις (αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, κ.λπ.), με ενδείξεις συμπεριφοράς (έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, εριστικότητα, κ.λπ.) και με συναισθηματικές ενδείξεις ( εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, κ.λπ.). Αναγνωρίστε τις ενδείξεις αυτές και μετά ασκηθείτε στην χαλάρωση του άγχους. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι, όπως για παράδειγμα:

- Φορέστε τα ακουστικά σας και ακούστε μουσική.
- Αρχίστε να ονειροπολείτε. Μπορείτε να το κάνετε οπουδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή. Τα όνειρα και οι όμορφες σκέψεις μειώνουν το στρες και δημιουργούν αισιοδοξία.
- Σκεφτείτε κάτι αστείο και γελάστε, χαμογελάτε, δοκιμάστε να πείτε ένα ανέκδοτο ή να διηγηθείτε μια αστεία ιστορία που της συνέβη ή που ακούσατε να λέει κάποιος, κ.λπ.
- Πηγαίνετε για μια γρήγορη βόλτα. Αν μπορείτε, εγκαταλείψτε το κτίριο στο οποίο εργάζεστε για λίγη ώρα. Βγείτε έξω. Αλλάξτε περιβάλλον. Αναπνεύστε καθαρό αέρα. Η μυρωδιά των δέντρων, της βροχής, των λουλουδιών, διεγείρει της αισθήσεις σας με νέες πληροφορίες.

- Πηγαίνετε να γεμίσετε το ποτήρι σας με νερό ή αγοράστε ένα μεγάλο μπουκάλι νερό. Οι περισσότεροι από εμάς δεν πίνουμε αρκετό νερό (νερό, όχι τσάι, ούτε καφέ ή αναψυκτικά ή χυμούς φρούτων), παρότι όλα τα όργανά του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, χρειάζονται νερό για να λειτουργήσουν σωστά.
- Φτιάξτε ένα τσάι για τον εαυτό σας. Οποιοδήποτε τσάι έχει τα ίδια αποτελέσματα. Λάβετε υπόψη σας ότι η προσθήκη αρωματικών προτιμάται για την αίσθηση χαλάρωσης που προσφέρουν στον οργανισμό ή/και άλλοτε για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, Πειραματιστείτε λοιπόν με διαφορετικές φυσικές γεύσεις που χρησιμοποιούν βότανα, μπαχαρικά και φρούτα και βότανα (δύσμος, τσουκνίδα, ξύσμα πορτοκαλιού, ginger, κ.λπ.).
- Πάρτε έναν υπνάκο, αν είναι εφικτό.
- Κλάψτε. Το κλάμα φαίνεται ότι απομακρύνει την ένταση και το άγχος από πολλούς ανθρώπους. Φυσικά το πώς (πλαίσιο, στιγμή, ένταση) και το πού θα επιλέξετε να κλάψετε είναι δική της επιλογή. Το να το κάνετε μπροστά σε συναδέλφους μάλλον δεν είναι μια καλή ιδέα. Υπάρχουν στιγμές στη δουλειά της που μπορείτε να μείνετε μόνοι σας και να το επιχειρήσετε προκειμένου να μειώσετε την ένταση από οτιδήποτε σας αγχώνει.

## **Εάν προσπαθείτε να βρείτε εργασία**

Αν έχετε απολυθεί ή αναζητάτε επί μακρό χρονικό διάστημα μία θέση εργασίας, καλείστε να διατηρήσετε την υπομονή και την επιμονή σας, σε επίπεδο σκέψης και συμπεριφοράς. Η προσέγγιση και οι μέθοδοι της Θετικής Ψυχολογίας μπορούν να σας διευκολύνουν να νιώσετε καλά και έμμεσα να μειώσουν το τραυματικό βίωμα της ανεργίας. Η επιτυχής διαχείριση των ψυχολογικών διαστάσεων της προσπάθειας, της ματαίωσης, της ελπίδας και των άλλων συναισθημάτων, που συνοδεύουν την απώλεια και την αναζήτηση μιας θέσης εργασίας, θα σας βοηθήσει να συνεχίσετε ενδυναμωμένοι και περισσότερο αισιόδοξοι την προσπάθεια. Ως εκ τούτου:

- **Προσπαθήστε να διατηρήσετε την αισιόδοξία.** Τα χαρούμενα άτομα είναι ψυχικά περισσότερο «ανθεκτικά» και μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τα αρνητικά γεγονότα. Θετικές σκέψεις όπως «Θα τα καταφέρω», «Είμαι δυνατός και δεν θα αφήσω να με πάρει από κάτω», κ.λπ., η καλή αντίληψη του εαυτού, «Είμαι σημαντικό ανεξάρτητα από τι πιστεύουν οι άλλοι για μένα», και μια αισιόδοξη στάση ζωής θα σας βοηθήσουν.
- **Προσπαθήστε να αποφύγετε την καταστροφολογία.** Οι σκέψεις και τα σενάρια καταστροφολογίας απομακρύνει από νέους στόχους και μειώνει την κινητοποίηση. Κάθε εμπειρία είναι ένα μάθημα, μία προσωρινή φάση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γίνουμε καλύτεροι και δυνατοί. Είναι φυσικό μερικές φορές τα πράγματα να μην πηγαίνουν όπως θα θέλαμε. Παραμείνετε επιεικείς με τον εαυτό σας, θυμηθείτε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν τις οποίες καταφέρατε να αντιμετωπίσετε επιτυχώς. Η καταγραφή επιτυχιών, καθώς και δυνατών σας σημείων θα σας ενθαρρύνει.



- **Προσεγγίστε την ανεργία ως μια ευκαιρία αναζήτησης νέων ενδιαφερόντων και εξέλιξης.** Όσο περισσότερο το άτομο είναι ικανοποιημένο με τον χρόνο αναψυχής του, τόσο πιο ευχάριστα θα αισθανθεί με τον επιπλέον ελεύθερο χρόνο που διαθέτει. Επομένως, μπορείτε να βελτιώσετε το βιογραφικό σας, να αναπροσαρμόσετε τα επαγγελματικά σας σχέδια, να εκπαιδευτείτε σε κάτι καινούργιο.
- **Επιδιώξτε την πραγμάτωση ευχάριστων δραστηριοτήτων.** Το χιούμορ, η γυμναστική και τα χόμπι θα λειτουργήσουν αγχολυτικά. Μπορείτε να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που δεν θα σας επιβαρύνουν οικονομικά, για παράδειγμα, περίπατος με έναν φίλο. Αν είστε σχετικά ικανοποιημένος από την κοινωνική σας ζωή, η ανεργία θα σας επηρεάσει πιο ήπια. Μην παραλείπετε να εκφράζετε τα συναισθήματά σας και τις ανησυχίες σας. Σημαντική για κάθε άτομο που βρίσκεται μακριά από την αγορά εργασίας είναι η συμβολή του οικογενειακού συστήματος σχέσεων, στενότερου ή/και ευρύτερου), αρκεί να παρέχει στήριξη και τονώνει την αυτοπεποίθηση.
- **Υιοθετείστε ένα καθημερινό πλάνο δράσης.** Ώστε η ζωή να αποκτήσει καινούρια οργάνωση, προσαρμοσμένη στις νέες συνθήκες. Ενδείκνυται να οριοθετήσετε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα καθημερινά για αναζήτηση εργασίας. Η ενασχόληση σας με το συγκεκριμένο σκοπό, αναμένεται να σας δημιουργήσει την ικανοποίηση ότι είστε τουλάχιστον ενεργός στην αναζήτηση εργασίας.
- **Εμπλακείτε για κάποιο διάστημα σε εθελοντική εργασία.** Συχνά το άτομο που αναζητά εργασία συμβιβάζεται με τον εθελοντισμό ή με απασχόληση σε αντικείμενα μη σχετικά με το πεδίο εκπαίδευσης του και τα προσόντα του, σε μία προσπάθεια του να μην απομακρυνθεί από την αγορά εργασίας. Αν και αυτού του τύπου η απασχόληση δεν μειώνει το αίσθημα της ανασφάλειας και της έλλειψης σταθερότητας, σχετικά ερευνητικά ευρήματα υποδεικνύουν ότι το καθημερινό άγχος μετριάζεται, το άτομο αισθάνεται παραγωγικό και δεν απομονώνεται κοινωνικά. Επίσης, έτσι ενισχύει το βιογραφικό του και αποκτά εργασιακή πείρα που πιθανώς να βοηθήσει σε μελλοντική εξεύρεση εργασίας.
- **Αναζητήστε βοήθεια από ειδικό.** Σε ορισμένες περιπτώσεις, ενδείκνυται η συμβουλευτική στήριξη του ανέργου από ένα ειδικό ώστε να διαχειριστεί τις επιπτώσεις της ανεργίας στην ποιότητα ζωής του. Αφότου ξαναβρεί εργασία, θα συνειδητοποιήσει ότι όλα αυτά ήταν μία δύσκολη φάση που κατάφερε επιτυχώς να διαχειριστεί. Η αισιοδοξία του και η αυτοπεποίθησή του θα ενισχυθούν, αφού εν τέλει οι καρποί της προσπάθειάς του θα έχουν αποδώσει.

## Εάν είστε εκπαιδευτικός

*«Στον πατέρα μου χρωστάω το ζήν, στον δάσκαλον μου το εῶ ζήν»  
Αλέξανδρος ο Μέγας, Βασιλεύς των Μακεδόνων*

Τι θα λέγατε για «**positive education**»;

- ➔ **Γίνετε μια «γερή βάση».** Παρών. Ονειροπολών για λογαριασμό τους. Δεσμευμένος. Με θαυμασμό και εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους. Ένα σταθερό πρόσωπο αναφοράς που θα τα εμπνεύσει να εξερευνήσουν τον κόσμο της μάθησης.
- ➔ **Καλλιεργήστε την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση.**
  - Συστηθείτε
  - Γνωριστείτε με τα παιδιά: Μιλήστε για τις χαρές σας και τις λύπες σας. Μοιραστείτε τα όνειρά σας. Ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν για τα αντίστοιχα δικά τους.
  - Συμφωνείστε τον στόχο κάθε φορά.
  - Μάθετέ τους να επικοινωνούν: Τις σκέψεις τους, τις αντιρρήσεις τους, τα συναισθήματά τους, τις εκπλήξεις τους, τις απογοητεύσεις τους.
  - Επαναξιολογήστε μαζί τους τον στόχο κάθε φορά.
  - Συζητείστε μαζί τους όταν κάτι δεν πάει καλά. Εκπαιδεύστε τα στην επίλυση προβλημάτων. Ζητήστε τη γνώμη τους. Ζητήστε βοήθεια από αυτά: Να προτείνουν αλλαγές και δράσεις. Υποδεχτείτε την κριτική τους. Σκεφτείτε την. Προσπαθήστε να την αξιοποιήσετε.
- ➔ **Καλλιεργήστε την εκτίμηση του εαυτού.** Ποια είναι τα δυνατά τους σημεία; Ποιες οι αδυναμίες τους; Πού χρειάζεται να δουλέψουν και να επιμείνουν;
- ➔ **Καλλιεργήστε την διαχείριση εαυτού.** «Ποιος είμαι; Πού πάω; και Γιατί;» στο «εδώ και τώρα» κάθε φορά. Βοηθήστε τα να ευθυγραμμίσουν τους στόχους με τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους, καθώς και με τις αξίες τους.
- ➔ **Καλλιεργήστε πνεύμα ομάδας, ομαδικό κλίμα.** Συνεργασία, αλληλοσυμπλήρωση, αλληλοστήριξη, αλληλοαποδοχή, αγάπη, εκτίμηση, νοιάξιμο για τους συμμαθητές τους και εσάς.
- ➔ **Καλλιεργήστε τους την περιέργεια να μαθαίνουν.** Να είστε αρκετά γενναίος ώστε να τους αφήσετε να αποτύχουν. Η αποτυχία οδηγεί στην επόμενη στροφή σε επιτυχία. Μάθετέ τους να κάνουν ερωτήσεις, ερωτήσεις, ερωτήσεις...:

- Τι έμαθα για μένα;
  - Τι έμαθα για τους άλλους;
  - Τι έμαθα σε σχέση με τον σκοπό μου;
  - Τι στόχευα να συμβεί; Τι συνέβη πραγματικά;
  - Ποια είναι τρία πράγματα που μπορούσαν να πάνε καλύτερα; Πώς;
  - Ποια είναι τα τρία πράγματα που πήγαν καλά; Πώς;
- ➔ **Καλλιεργήστε ελπίδα, εμπιστοσύνη και δύναμη.** Ακόμη και μπροστά σε δυσκολίες και αποτυχίες, καλλιεργήστε τους την αίσθηση ότι μπορούν. Πώς;: Φροντίστε οι δοκιμασίες τους να είναι «+1 βαθμός δυσκολίας».
- ➔ **Δώστε εποικοδομητικό και προσωπικό feedback.** Τους καθρεφτίζεται έτσι «δυνατά» τους σημεία και σημεία που χρειάζονται δουλειά ακόμη. Ασκήστε τα, επίσης, στο να δίνουν feedback. Μάθετέ τους την αξία του καθρεφτισματος.
- ➔ **Καλλιεργήστε τους την αγάπη και ευγνωμοσύνη.** Για τον εαυτό τους, τους γύρω τους, την οικογένειά τους, το σχολείο τους, την χώρα καταγωγής τους, την χώρα που ζουν. Εστιάστε σε χαρακτηριστικά που περνούν απαρατήρητα. Επισημάνετε συμπεριφορές που είναι βοηθητικές. Εκφράστε τον θαυμασμό σας και την ευγνωμοσύνη σας και για λογαριασμό τρίτων. Μάθετε τα να το λένε, να γράφουν σημειώματα, να κάνουν μικρά δώρα. Να το απολαμβάνουν.
- ➔ **Βοηθήστε τα να εμπνευστούν:** Από ήρωες, από υπαρκτά πρόσωπα, από έννοιες στα μαθήματα, από ποιήματα, από κατορθώματα, από γεγονότα της καθημερινής ζωής, από εσάς και το παράδειγμά σας!
- ➔ **Εκμεταλλευτείτε τα υψηλά επίπεδα ελπίδας και θετικής αντίληψης.** Αξιοποιείστε τον θετικό τρόπο που φαντάζονται το μέλλον τους. Αξιοποιείστε τον μεγαλύτερο βαθμό αισιοδοξίας, ομαδικού πνεύματος και όρεξης που έχουν για ζωή. Ενισχύστε αυτόν τον θετικό τρόπο που λέει «μπορώ» και χτίστε σε αυτό το κλίμα τα βήματα του «πώς;» μαζί τους.
- ➔ **Βάλτε τα να ονειρευτούν:**
- Πώς φαντάζονται τον εαυτό τους σε 10; σε 20; χρόνια από τώρα;
  - Πού θα βρίσκονται;
  - Τι θα έχουν καταφέρει;
  - Πώς το κατάφεραν;
  - Ποιος τους βοήθησε; Τι τους βοήθησε;
- ➔ **Δημιουργία νοήματος.** Διερευνήστε και ίσως να επιλέξετε να προβάλλετε το νόημα της δικής σας ζωής και να δώσετε έτσι ένα παράδειγμα στα παιδιά. Νοηματοδοτήστε ό,τι συμβαίνει στη σχολική τάξη, καθώς και στην ευρύτερη κοινότητα. Ονειρευτείτε μαζί τους, μιλήστε για τα σχέδιά σας, για το νόημα της ζωής, για το νόημα των πραγμάτων γύρω σας!

## Εάν είστε σε θέση ευθύνης, εάν ηγείστε μιας ομάδας

*«Ηγέτης είναι αυτός που μοιράζει ελπίδα»*  
**Napoleon Bonaparte**

Τι θα λέγατε για «**positive leadership**»;

Να μπορείς να **ενδυναμώνεις**, να **υποστηρίζεις** και να **εμπνέεις**; Ως εκ τούτου:

- **Αξιοποίησε τη διαφορετικότητα στη συνεργασία και σύνδεση.** Επίτρεψε τον διαφορετικό τρόπο σύνδεσης των ανθρώπων. Η συν-περίληψη, το όλον του δυναμικού των εργαζομένων/συνεργατών, είναι ζωτικής σημασίας σε κάθε οργανισμό, με όρους ευημερίας αυτών. Για παράδειγμα, πρότεινε έναν χρόνο που οι εργαζόμενοι/συνεργάτες να μπορούν να ανταλλάσσουν ιδέες μεταξύ τους και να αλληλοσυμπληρώνονται και τόνισε την σημασία αυτού. Παραχώρησε στους υπαλλήλους σου ελευθερία και δυνατότητα επιλογής.
- **Επίτρεψε την πρωτοβουλία και την αυτόνομη θέση!** Ενδυνάμωσε και καθοδήγησε τους συνεργάτες, συναδέλφους, εργαζόμενους, ώστε να αναπτύξουν τις δικές τους ιδέες και να δουλέψουν για αυτές. Ενθάρρυνέ τους να τις εκφράζουν. Ενθάρρυνέ τους να τις υλοποιήσουν. Υποστήριξέ τους με καθοδήγηση και μέσα που απαιτούνται για να κάνουν «το καλύτερό τους». Ανάθεσέ τους έργα μικρής ή/και μεγάλης κλίμακας, και επίτρεψέ τους να επιλέξουν πώς θα τα υλοποιήσουν. Δείξε τους την εκτίμησή σου. Ενθάρρυνέ τους να καλλιεργήσουν τις δεξιότητές τους και άσε τους να επιλέξουν μόνοι τους ευκαιρίες κατάρτισης και ανάπτυξης.
- **Δείξε ευγνωμοσύνη.** Η διάχυτη έκφραση ευγνωμοσύνης σε κάθε αλληλεπίδραση οδηγεί σε τεράστιες αλλαγές και «θρέφει» τους ανθρώπους. Για παράδειγμα, όταν συμβαίνει μια δύσκολη συνομιλία, το να ευχαριστούμε κάποιον για την λειτουργική του στάση και οπτική είναι κάτι πολύ βασικό. Να δείχνεις την εκτίμησή σου και την υποστήριξή σου. Με μικρές και μεγάλες χειρονομίες. Να το εκφράζεις και δημόσια. Να δίνεις έμφαση σε αυτό.
- **Ανάπτυξε «αέρα» ενότητας, συνοχής και ήθους.** Η συμπεριφορά σου να διακρίνεται για τον σεβασμό των άλλων Όσο περισσότερο η προσέγγισή σου είναι εστιασμένη στους «άλλους», τόσο οι «άλλοι», δηλαδή οι συνεργάτες, συνάδελφοι, εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται πιο υψηλά την συμμετοχή τους σε κάθε πτυχή της συνεργασίας σας. Αποφάσισε ποιοι είστε, ποιες οι προσφερόμενες υπηρεσίες και πώς αναμένετε να «βγαίνουν μπροστά» οι συνεργάτες σου. Συζητήσέ το μαζί τους και ζήτησέ το με ακεραιότητα, ειλικρίνεια και διαφάνεια. Εξήγησε τον σκοπό και τον στόχο πίσω από αυτό. Τα λόγια σου να είναι σύμφωνα με τα έργα σου. Τήρησε τις δεσμεύσεις που ανέλαβες. Να θέτεις υψηλές προσδοκίες και να ανταποκρίνεσαι σε αυτές.

- **Αξιοποίησε την ενσυναίσθηση και την συμπόνια.** Στις συναλλαγές σου, τόσο με τους συνεργάτες όσο και τους ωφελούμενους, να διακρίνεσαι από ενσυναίσθηση και συμπόνια. Την μεγαλύτερη επίδραση και αντίκτυπο στους άλλους έχει το ηγείσθαι με **πραγματικό ενδιαφέρον** για τους άλλους. Μπες στη θέση του άλλου, ανάπτυξε την ικανότητά σου για **ενεργητική ακρόαση**, κατανόησε την θέση του συνομιλητή σου, άκουσε «πίσω από τις λέξεις» ή πίσω από τις μπερδεμένες συμπεριφορές.
- **Καλλιέργησε το νόημα.** Οι άνθρωποι που εμπνέονται από την εργασία που κάνουν συνδέονται πιο υψηλά, πιο «πνευματικά» με την εργασία τους. Καλλιέργησε ευκαιρίες στους υπαλλήλους, συνεργάτες, συνάδελφούς σου να συνδεθούν με το υψηλότερο νόημα της εργασίας τους. «Κράτησε» χώρο για κάθε υπάλληλο για να βρει την αξία στην εργασία που κάνει και την επίδρασή της στον κόσμο γύρω του.
- **Να έχεις «πρόσωπο» στην επικοινωνία.** Καλλιέργησε σχέσεις με συναδέλφους, συνεργάτες, εργαζόμενους. Γνώρισέ τους, συζήτα μαζί τους και για άλλα θέματα. Συνδέσου! Υποστήριξε τον/την συνεργάτη, συνάδελφο, εργαζόμενο/η στο ξαφνικό λάθος: Δείξε νοιάξιμο, ανησυχία, συμπόνια. Ρώτησε τι συμβαίνει; *Τι υπάρχει που τον απασχολεί και που δεν είναι άμεσα προφανές;* Να είσαι πάντα εκεί, διαθέσιμος/η και πρόθυμος/η. Να τους στηρίζεις, όταν το χρειάζονται περισσότερο, με όποιο τρόπο το χρειάζονται: ως ρυθμιστής στις μεταξύ τους σχέσεις και αναπόφευκτες συγκρούσεις, κάνοντας «μικρο-διαχείριση» ζητημάτων, ή «βγαίνοντας μπροστά» και στηρίζοντάς τους σε μια δύσκολη επαγγελματική συνάντηση.
- **Να αναδεικνύεις τα καλά τους στοιχεία.** Να τους βοηθάς να ανασύρουν και να αναπτύσσουν στοιχεία όπως αρετή, ηθική ακεραιότητα, κ.λπ. (Cameron, 2008). Υπογράμμισε τις αξίες πίσω από τις συμπεριφορές και όχι μόνο τις ίδιες τις συμπεριφορές. Να ενθαρρύνεις θετικά συναισθήματα και θετικές συναλλαγές στο χώρο εργασίας. Να συνεργάζεσαι καλά με όλους και να προωθείς και να συμμετέχεις σε ομαδική εργασία και συνεργασία. **Να βεβαιώνεσαι** ότι δίνεις **θετική ανατροφοδότηση**. Τα παρακάτω βήματα θα σε βοηθήσουν να το πετύχεις:

  - **Ταυτίσου** με αυτόν που μιλάς: Πώς θα αισθανόσουν εάν άκουγες αυτά που του λες;
  - **Εξήγησε** τον στόχο του feedback. «Για να σε συχαρώ. Για να σε βοηθήσω. Για να δεις πού πρέπει να εστιάσεις στην προσπάθειά σου, για να σε ενθαρρύνω να αξιοποιήσεις τις υπάρχουσες δεξιότητές σου», κ.λπ.
  - **Επικεντρώσου** στο μέλλον. Βοήθησε τον συνεργάτη, υφιστάμενο, συνάδελφο να σχεδιάσει το επόμενο βήμα του.
  - **Εκφράσου και εξωλεκτικά!** Δείξε με την έκφραση του προσώπου σου ή με τον τρόπο που νεύεις, που κάθεσαι ότι «είσαι μαζί» με αυτόν που μιλάς! Χαμογέλασε, γύρε ελαφρά το σώμα σου προς την κατεύθυνσή του, δείξε με τις κινήσεις του προσώπου ή του σώματος ότι παρακολουθείς τον ακροατή σου. Η εξωλεκτική επικοινωνία επηρεάζει την επικοινωνία με τους γύρω μας περισσότερο από το περιεχόμενο του ίδιου του λόγου μας. Επίλεξε φιλικό και εμπυχωτικό τόνο στη φωνή σου.
  - **Εστίασε και ανάδειξε στο θετικό** και απόφυγε το αρνητικό και τις επικριτικές εκφράσεις.

- ➔ **Να θυμάσαι να ζητάς και εσύ ανατροφοδότηση!** Να ζητάς να σου καθρεφτίσουν τη συμπεριφορά σου. Να παρακολουθείς λεκτικά και εξωλεκτικά ό,τι λέγεται. Να φτιάχνεις συνθήκες για απρόσκοπτη, ειλικρινή, με επιχειρήματα και στόχους, ανατροφοδότηση. Να αποτυπώνεται η ανατροφοδότηση στην εκ των υστέρων συμπεριφορά σου με κάθε τρόπο: Συμπεριφορικές αλλαγές, λεκτική υπογράμμιση των λαθών, παραλείψεων, αβλεψιών που σου «διέφευγαν» και του κόστους αυτών, λεκτική υπογράμμιση των κερδών από τις επισημάνσεις και διορθώσεις αυτών, έκφραση εκτίμησης προς τους συναδέλφους, συνεργάτες, εργαζόμενους, που σου έδωσαν αυτήν την ευκαιρία μέσω της ανατροφοδότησης.

## Εάν έχετε μια σοβαρή σωματική ασθένεια

*"Anyone who has a why to live for can bear almost any how"*  
**Friedrich Nietzsche**

Οι σωματικές ασθένειες είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής, σε πολλές περιπτώσεις απειλητικό για την ίδια την ύπαρξη. Μια δύσκολη διάγνωση ενέχει πιεστικές προκλήσεις και μακροχρόνιες συνέπειες για το ίδιο το άτομο που νοσεί, την οικογένειά του και τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο. Μπορεί να κλονίσει όλες τις πλευρές της ζωής του, ανατρέποντας την πορεία της και αποσταθεροποιώντας κάθε αίσθηση ασφάλειας, πρόβλεψης και υπάρχουσας τάξης. Και ενώ οι αρνητικές συνέπειες της ασθένειας χρειάζονται εντοπισμό και αντιμετώπιση, πάραυτα οι δυνάμεις και οι δυνατότητες του ατόμου δεν εξαντλούνται στην ασθένεια. Μέσα από το τραύμα της νόσου, από την αναγνώριση των περιορισμών της ανθρώπινης φύσης, αναδύεται συχνά μια μετασχηματιστική δύναμη που φέρνει τον ασθενή σε επαφή με τις κρυμμένες ικανότητές του και την αναζήτηση καινούργιου νοήματος στην ζωή.

Εάν ανήκετε και εσείς σε αυτή την ομάδα, εάν αντιμετωπίζετε κάποια χρόνια ή σοβαρή ασθένεια όπως μια μορφή καρκίνου, σακχαρώδη διαβήτη, ένα αυτοάνοσο νόσημα, τότε οι πληροφορίες που θα βρείτε σε αυτό τον Οδηγό μπορούν να συνδράμουν στην προσπάθεια να ανακτήσετε την ελπίδα σας, την θετική σας σκέψη, την αίσθηση ότι δεν είστε αβοήθητος, την ευγνωμοσύνη για το τώρα.

Ακόμα και αν η αισιοδοξία σας και η ψυχική σας ευημερία βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα, ακόμα και αν έχετε περισσότερο άγχος ή καταθλιπτική διάθεση, οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας μπορούν να σας βοηθήσουν. Η ψυχική ευημερία σε άτομα που πάσχουν από σωματικές νόσους είναι ιδιαίτερα σημαντική. Έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με μειωμένη θνησιμότητα, ακόμα και σε ασθενείς που εμφανίζουν καταθλιπτική συμπτωματολογία. Η σημαντική αυτή επίδραση αποδίδεται στην υιοθέτηση ευεργετικών για την υγεία συμπεριφορών, όπως η σωματική άσκηση, η υγιεινή διατροφή, η αποχή από το κάπνισμα και η σωστή χρήση των φαρμάκων. Τα ευρήματα μελετών αποδεικνύουν ότι οι ασθενείς με πιο σοβαρή ιατρική συν



νοσηρότητα μπορούν να ωφεληθούν εξίσου με εκείνους με υψηλότερα επίπεδα υγείας, παρόλο που οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας δεν στοχεύουν άμεσα παρά μόνο έμμεσα στην ανακούφιση από την ψυχολογική δυσφορία. Επομένως, ίσως να ξεκινήσετε να:

- Ενημερωθείτε για την ασθένεια σας από τον/ους γιατρούς σας. Η γνώση σπλίζει με λύσεις και δημιουργεί ελπίδα.
- Μάθετε για την θεραπεία, για τα φάρμακα, για τις παρενέργειες. Η γνώση δημιουργεί ασφάλεια.
- Φροντίσετε τον εαυτό σας.
- Συνδεθείτε με τα πρόσωπα γύρω σας, να πάρετε υποστήριξη και υποστηρίξετε.
- Διατηρήσετε την ελπίδα σας και την θετική σκέψη.
- Αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας, αποδεχτείτε τα και δείτε την ζωή με περισσότερη αισιοδοξία.
- Εκφράσετε ευγνωμοσύνη για κάθε θετικό που σας συμβαίνει.
- Εκφράσετε ευγνωμοσύνη σε κάθε συμπεριφορά των άλλων που σας κάνει να αισθάνεστε καλά.
- Αναζητήσετε το νόημα που έχει για εσάς η εμπειρία σας με την ασθένεια. Ίσως σας δώσει ένα νέο κίνητρο και μια νέα δύναμη για να συνεχίσετε.
- Αξιοποιήστε τις παρεμβάσεις διαλογισμού. Έχει βρεθεί ότι βοηθούν στην επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού και της αναπνοής, στην αποκατάσταση της κανονικότητας της αρτηριακής πίεσης, στην αποτελεσματική διοχέτευση του οξυγόνου στο σώμα, στην μείωση της εφίδρωσης στην παραγωγή λιγότερης κορτιζόλης, γνωστής και ως ορμόνης του στρες, στα επινεφρίδια, και στην αύξηση της δημιουργικότητας.

## Εάν έχετε μια σοβαρή ψυχική ασθένεια

*«Εάν θέλετε να σας χαμογελάσει η ζωή,  
πρώτα χαρίστε της την καλή σας διάθεση»  
Bento de Spinoza ή Benedictus de Spinoza*

Η αντιμετώπιση και η θεραπεία της ψυχικής ασθένειας είναι ο κύριος στόχος εάν πάσχετε από μια ψυχική ασθένεια. Ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε, η ψυχοθεραπεία ή/και η φαρμακευτική θεραπεία θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τα συμπτώματα που σας ταλαιπωρούν και να συνεχίσετε την ζωή σας.

Η έννοια της Θετικής Ψυχολογίας σχετίζεται με την αντίληψη πέρα από την ψυχική ασθένεια. Όπως ίσως ήδη γνωρίζετε, η απουσία ψυχικής ασθένειας δεν σημαίνει εξ ορισμού ότι υπάρχει μια θετική ψυχολογική κατάσταση, μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας. Η Θετική Ψυχολογία

επιδιώκει να καταλάβει τι κάνει τη ζωή να αξίζει να την ζήσει κανείς και ενθαρρύνει την αξιοποίηση των ψυχικών δυνάμεων που βρίσκονται σε κάθε άνθρωπο για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις και να δημιουργήσει ουσιαστικές εμπειρίες ζωής. Οι παρεμβάσεις της, έχουν βρεθεί να βοηθούν στην μείωση της κατάθλιψης και στην προαγωγή της ψυχικής ευημερίας, τόσο σε άτομα με ψυχικές νόσους όσο και με σωματικές.

Εάν ένα άτομο δεν αναγνωρίζει τις ικανότητές του και την αξία του μέσα στο κοινωνικό περίγυρο, πέρα από την όποια ασθένειά του, είναι πιο ευάλωτο στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και δυσκολεύεται να διαχειριστεί το στρες και να προσαρμοστεί σε νέες καταστάσεις. Χρειάζεται λοιπόν - πέρα από την ασθένεια- να ανακαλύψει ψυχικές πηγές και δυνατότητες και να ενθαρρυνθεί στην αξιοποίηση αυτών, για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής και της ασθένειας μέσα σε αυτήν, καθώς και για να δημιουργήσει ουσιαστικές εμπειρίες ζωής. Ως εκ τούτου:

- ➔ Ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού σας για την φαρμακευτική θεραπεία. Τηρείστε όλα τα ραντεβού σας. Συνεργαστείτε μαζί του για το νόημα των φαρμάκων και της θεραπείας. Επικοινωνήστε του τις παρατηρήσεις σας για την επίδραση των φαρμάκων και ό,τι νιώθετε μέσα σε αυτό ως βοηθητικό στον εαυτό σας. Τηρείστε τις οδηγίες. Συζητείστε μαζί του τις προτάσεις και κάθε του οδηγία. Θυμηθείτε ότι η πορεία προς την ανάρρωση κάθε ασθένειας είναι προσωπική και επηρεάζεται από μια σειρά ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Το κάθε άτομο, μέσα από μια δυναμική διαδικασία, επιτυγχάνει διαφορετικά αποτελέσματα και σε διαφορετικό χρόνο.
- ➔ Ακολουθείστε - αν προταθεί- από τους ειδικούς, ψυχοθεραπεία. Θυμηθείτε ότι αποτελεί μια δυναμική διαδικασία, που θα σας δώσει την ευκαιρία να βρείτε τα δυνατά σας σημεία, να αναγνωρίζετε πηγές δύναμης μέσα σας, να μάθετε να σχετίζεστε με έναν πιο λειτουργικό τρόπο με τους άλλους γύρω σας, να βελτιώσετε την αυτοεικόνα σας και συνακόλουθα να αυξήσετε το συναίσθημα του ανήκειν και της προσωπικής αξίας.
- ➔ Βρείτε τι, κατά τη γνώμη σας, αξίζει, ποια πράγματα στη ζωή έχουν για εσάς νόημα. Συνδέστε το νόημα αυτό με συγκεκριμένες συμπεριφορές και αναπτύξτε τις.
- ➔ Αξιοποιείτε την τεχνολογία προς όλες τις κατευθύνσεις για να συνδεθείτε με πρόσωπα, ομάδες ή/και δραστηριότητες στις οποίες βρίσκετε νόημα και μπορείτε να συμμετέχετε. Βρείτε ομάδες αθλητικών δραστηριοτήτων ή κοινών ενδιαφερόντων ή συγγραφής κειμένων ή θεατρικές ομάδες ή χορευτικές ή απλώς δικτύωσης και μοιράσματος σκέψεων, κειμένων ή ό,τι σας ταιριάζει- στις γνώσεις σας και στις δυνατότητές σας και σας «κάνει νόημα». Αξιοποιείτε ό,τι σας κάνει να νιώθετε πιο «Εγώ» και σας γεμίζει δύναμη και αισιοδοξία.
- ➔ Καλλιεργήστε την ελπίδα. Συνδέεται άμεσα με το αν κάποιος πιστεύει ότι η ανάρρωση είναι εφικτή. Το να έχετε ελπίδα θα αυξήσει το κίνητρο σας να την επιδιώξετε. Για να ελπίζετε πρέπει να αρχίσετε να καταφέρνετε πράγματα: Οπότε, ένα βήμα τη φορά, με βάση το τι μπορείτε και να «χτίζετε» πάνω σε αυτό, με επιμονή και υπομονή, με αναμονή για το «λάθος» ώστε να δείτε τι μάθατε από αυτό, κ.λπ.
- ➔ Χρησιμοποιείτε τις οδηγίες και τις ασκήσεις, όπως αυτές περιγράφονται στα αρχικά κεφάλαια αυτού του Οδηγού. **Μην προσπαθήσετε να είστε με το ζόρι θετικοί.** «Θετικός άνθρωπος» ή «θετική στάση» είναι οι έννοιες που συνδέονται ευθέως με κέφι και μεράκι



ζωής, με αίσθηση προσφοράς, ευγνωμοσύνης και συμπόνιας, και που θα σας βοηθήσουν να αναγνωρίζετε όσα καταφέρνετε και όσα θετικά σας συμβαίνουν (Park, 2016). Το να μην θέσετε ως αποκλειστικό στόχο τη θετικότητα μπορεί να επιτρέψει μεγαλύτερη συνολική ικανοποίηση.

## **Εάν σε αυτό το εγχειρίδιο αναζητάτε τρόπους για να βελτιώσετε τη σχέση με την/ον σύντροφό σας**

*“The world of the happy is quite different from the world of the unhappy”*  
**Ludwig Wittgenstein**

Οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις και η σωστή επικοινωνία αντιπροσωπεύουν ίσως τις πιο ζωτικές πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας και αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας και της ευημερίας.

Πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι υπάρχει σταθερά μια σημαντική σχέση μεταξύ ποιοτικών κοινωνικών σχέσεων και βελτιωμένης υγείας. Η μοναχική ζωή, καθώς και η κοινωνική απομόνωση, συνδέονται με προβλήματα υγείας, όπως καρδιολογικές νόσους και μικρότερο προσδόκιμο ζωής, καθώς και με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη. Όλα τα ερευνητικά δεδομένα υπογραμμίζουν τη σημαντικότητα του συνδέεσθαι και δη τη σημαντικότητα του να βρίσκεσαι σε μια σταθερή και υγιή, δηλαδή λειτουργική προσωπική σχέση.

Το να είσαι ευτυχισμένος σε μια σχέση απαιτεί δεσμευμένη προσπάθεια και είναι μια δια βίου διαδικασία. Ορισμένοι συγγραφείς θεωρούν την Θετική Ψυχολογία «κλειδί» για μια ευτυχισμένη σχέση ή/και τη βάση των συνηθειών και της οπτικής για τον άλλο, που συμβάλλει σε μια υγιή σχέση. Μια πληθώρα ασκήσεων επιδιώκουν να βοηθήσουν στη βελτίωση των σχέσεων των ζευγαριών. Με τον χρόνο και την εξάσκηση τα αποτελέσματά τους κάνουν όλο και πιο εύκολη την σχέση του ζευγαριού. Ενδεικτικά παραθέτουμε τέσσερις συγκεκριμένες στρατηγικές της Θετικής Ψυχολογίας που αποδεικνύονται σημαντικές για την ευημερία των σχέσεων των ζευγαριών:

- ➔ **Την προώθηση ενός υγιούς και όχι εμμονικού πάθους.** Η ένταση και η επικοινωνία των συναισθημάτων είναι απαραίτητο και πολύτιμο στοιχείο μιας σχέσης. Πάραυτα είναι σημαντικό να υπάρχει αυτοέλεγχος ώστε το πάθος να μην γίνεται καταστροφικό. Για παράδειγμα, «Εγώ ζηλεύω» με οδηγεί να δω και να αποδεχτώ το «Πόσο σημαντικός/ή είσαι για μένα», ενώ το «Με προσβάλεις/Με υποτιμάς/Με παρατάς/Δεν σε νοιάζει, κ.λπ.» οδηγεί σε εμμονικές αντιπαραθέσεις ομοιοστατικού και ενίοτε καταστροφικού χαρακτήρα.
- ➔ **Την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων.** Πολλά ζευγάρια έχουν τη συνήθεια να σκέφτονται ότι ξέρουν όλα όσα χρειάζονται για τον σύντροφό τους και δεν αφιερώνουν χρόνο για να κάνουν ερωτήσεις ή για να «ακούνε» τον άλλο, όπως έκαναν στην αρχή της σχέσης. Είναι

σημαντικό να παραμένετε πάντα γεμάτοι περιέργεια για το σύντροφό σας και να δείχνετε την επιθυμία να κατανοήσετε ο ένας τον άλλον, καθώς η σχέση σας μεγαλώνει και εξελίσσεται.

Στους γρήγορους σύγχρονους ρυθμούς της καθημερινότητας συχνά πορεύεται κανείς με «αυτόματα πιλότο», καταλήγοντας να μην παρατηρεί και να εκτιμά τον σύντροφό του και τις απλές χαρούμενες στιγμές της ζωής. Για να έχετε μια επιτυχημένη σχέση, είναι βασικό να αναζητάτε και να απολαμβάνετε τις μικρές, καθημερινές θετικές αλληλεπιδράσεις, αντί να περιμένετε τις σημαντικές περιστάσεις για να σχετιστείτε ουσιαστικά. Επιβραδύνετε και αφιερώστε χρόνο για να συμμετέχετε σωστά στα πράγματα που συμβαίνουν στον σύντροφό σας, αντί να αφήσετε την ευκαιρία να ξεγλιστρήσει. Μελέτες της Θετικής Ψυχολογίας δείχνουν ότι όταν ακόμα και απλές συνήθειες, όπως η καλή ανταπόκριση στην/στον σύντροφο σας την ώρα που επιστρέφει στο σπίτι, ασκούνται επανειλημμένα, πραγματικά προσθέτουν στην σχέση και με την πάροδο του χρόνου οδηγούν και τους δύο συντρόφους σε αυξημένη ικανοποίηση.

- ➔ **Το να αφιερώνετε χρόνο για να απολαύσετε εμπειρίες μαζί.** Ο καθένας διατηρεί την διαφορετικότητά του σε μια σχέση, χρειάζεται όμως κοινός χρόνος και δραστηριότητες που μοιράζονται οι σύντροφοι μαζί και ενώνουν το ζευγάρι. Σε κάποιες μπορεί οι επιθυμίες να ταυτίζονται, πόσα ζευγάρια, για παράδειγμα, βλέπετε μαζί σε ένα θερινό κινηματογράφο. Ορισμένες από αυτές μπορεί να είναι συμπληρωματικές, όπως εάν ενδιαφέρεται ο ένας για την ιστορία και ο άλλος για την θάλασσα, μία σύνθεση θα ήταν μια εκδρομή σε ένα ιστορικό τόπο, από όπου εύκολα θα μπορέσει κανείς να βρεθεί στην συνέχεια για κολύμπι.
- ➔ **Το να επικεντρωθείτε στην εύρεση του καλού στην σχέση σας.** Αναζητήστε ο ένας τα «δυνατά» σημεία που συνεισφέρει στη σχέσης ο άλλος. Προσπαθήστε να εστιάσετε στο τι πηγαίνει καλά στην σχέση παρά στις δυσκολίες. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα ζευγάρια που εργάζονται για την ανάπτυξη του καλού στις σχέσεις τους τείνουν να έχουν ισχυρότερους και πιο ικανοποιητικούς δεσμούς από εκείνα που επικεντρώνονται στα προβλήματα και στην επίλυση τους. Ένας τρόπος για να εστιάσετε στο καλό είναι να προσδιορίσετε τα μοναδικά πλεονεκτήματά σας και εκείνα της/του συντρόφου σας. Βασιστείτε στα 24 θετικά χαρακτηριστικά (βλ. σελ. 9) που χρησιμοποιεί η Θετική Ψυχολογία, και τα οποία, σύμφωνα με την θεωρητική αυτή προσέγγιση, τα έχουν όλοι σε διαφορετικό βαθμό. Εσείς και η/ο σύντροφός σας μπορείτε να ανακαλύψετε, ο ένας στον άλλο, τα πιο δυνατά από αυτά και να εντοπίσετε το μοναδικό αυτό θετικό προφίλ. Στην συνέχεια, η άσκηση που μπορείτε να κάνετε, είναι να βλέπετε τον σύντροφό σας μέσα από τα «γυαλιά» του θετικού του προφίλ. Η τεχνική αυτή θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να κάνετε τα πράγματα, αλλά πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να πορευθεί κανείς στην ζωή και στον κόσμο. Με την οπτική αυτή θα μπορέσετε να διαχειριστείτε θετικά ειδικά τις δύσκολες ή δυσάρεστες στιγμές. Μια άλλη άσκηση είναι να επιλέγετε ένα θετικό χαρακτηριστικό στοιχείο του καθενός σας και να οργανώνετε μια «συνάντηση» με στόχο να εξασκήσετε αυτά τα χαρακτηριστικά μαζί.

Είναι καθοριστικό να μην επικεντρώνεται κανείς στο να είναι ευτυχισμένος όλη την ώρα. Εξαναγκάζοντας τον εαυτό μας να είμαστε ευτυχισμένοι συχνά υπονομεύουμε την προσπάθειά

μας και αυτό μας κάνει να νιώθουμε χειρότερα. Αντί για εμμονή για την ευτυχία, οι μελέτες διευκρινίζουν ότι είναι καλύτερα να δίνει κανείς προτεραιότητα στην θετικότητα.

**Και τέλος, εάν σε αυτό το εγχειρίδιο ψάχνετε «απλά» τρόπους να βελτιώσετε τη ζωή σας**

*"Happiness is the highest form of health"*  
Dalai Lama

Η Θετική Ψυχολογία δεν είναι το φάρμακο για κάθε πρόβλημα. Συνδέεται όμως ευθέως με την ανάπτυξη εσωτερικών, ψυχικών, πηγών με στόχο την ψυχική σταθερότητα και την ψυχική ικανοποίηση. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι νιώθουν ευτυχισμένοι, όταν αναπτύσσουν τις εσωτερικές τους δυνάμεις και ικανότητες. Τρεις διαφορετικές διαστάσεις περιλαμβάνονται στην προσπάθεια αυτή:

- ➔ **Απολαύσεις.** Αφορά όλα όσα απολαμβάνει ο άνθρωπος. Επαφή με τους άλλους, κοινωνικότητα, σεξ, πολυτέλεια, ένα ωραίο αντικείμενο όπως αυτοκίνητο, κόσμημα, διακοπές σε ένα ονειρεμένο μέρος. Η ευτυχία είναι έντονη, αν και αφορά στιγμές και όχι συνεχές, και χρειάζεται να αναζητά κανείς συνεχώς καινούργια ερεθίσματα ζωής.
- ➔ **Ενδιαφέροντα.** Επιλέξτε κάτι που σας αρέσει πολύ να κάνετε και αφοσιωθείτε σε αυτό. Αφοσιωθείτε, ασχοληθείτε με αυτό, συγκεντρωθείτε τόσο που να έχετε την αίσθηση ότι σταματά ο χρόνος, όταν ασχολείστε, ότι δεν υπάρχει τίποτα να σας αποσπάσει την προσοχή την ώρα εκείνη. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, εσείς επιλέγετε. Για κάποιους η αφοσίωση αυτή αφορά στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, στο τρέξιμο αποστάσεων, στην συναρμολόγηση των ruzzle, στον μοντελισμό, στο παίξιμο χαρτιών. Για κάποιους μπορεί να αφορά στην αφοσίωση στην φροντίδα του κήπου τους ή αντίθετα σε κάποιο extreme sport. Έχει βρεθεί σε μελέτες ότι η ψυχική ευδαιμονία που θα νιώσετε από την ενασχόλησή σας αυτή έχει μεγάλη διάρκεια στον χρόνο.
- ➔ **Το νόημα στην προσφορά.** Πολλοί άνθρωποι αναζητούν ένα νόημα στην ζωή τους. Όταν αντιμετωπίζουν μια σοβαρή ασθένεια, κάποιοι στρέφονται στον Θεό. Όταν ξεσπάσει πόλεμος, κάποιοι στρέφονται στους αρχηγούς του κράτους ή του στρατού και αλληλοβοηθούνται. Όταν υπάρχει μια τρομοκρατική επίθεση, κάποιοι στέκονται αλληλέγγυοι και ελπίζουν στην καλοσύνη της ανθρωπότητας. Στην εποχή της λοίμωξης Covid-19 που διανύουμε, αρκετά άτομα κινητοποιήθηκαν ακόμα περισσότερο προς σύνδεση με τους άλλους, προσφορά και αλληλεγγύη. Κάποιοι προσέφεραν, νοιάστηκαν, φρόντισαν έναν γείτονα, έναν ηλικιωμένο, έναν άστεγο. Κάποιοι συμμετείχαν σε ομάδες, πρωτοβουλίες και οργανώσεις, που βοηθούσαν ποικιλοτρόπως τους συνανθρώπους. Η

αναζήτηση ενός νοήματος σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας, γεννά θετικά συναισθήματα. Είτε το νόημα εμπεριέχει τον διπλανό μας, είτε ένα κοινωνικό σύνολο, είτε τον πλανήτη, είτε το καλό της ανθρωπότητας, οι στιγμές προσφοράς διακατέχονται από άφατη ικανοποίηση, γαλήνη ακόμα και δέος. Η ψυχική ανάταση που ακολουθως προκαλείται, διατηρείται μακροχρόνια.

## Επίλογος

Η κρίση, εντός μας και εκτός, η οποία προκλήθηκε από την απειλή της πανδημίας Covid-19, μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία. Μια ευκαιρία να ξανασκεφτεί κανείς ποιος είναι και να αναζητήσει καινούργια νοήματα στην ζωή.

Ελπίζουμε ότι η Θετική Ψυχολογία και οι παρεμβάσεις που βρήκατε στον Οδηγό αυτό να σας βοηθήσουν στην προσπάθεια αυτή!

## Βιβλιογραφία

Πηγή έμπνευσης για την δημιουργία αυτού του Οδηγού αποτέλεσαν οι ομιλίες του Martin Seligman "Flourishing- a new understanding of wellbeing»:

<https://www.youtube.com/watch?v=eOLbwEVnfJA> και <https://ed.ted.com/lessons/martin-seligman-on-positive-psychology>, καθώς και το διαδικτυακό portal:

[www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com)

Πρόσθετες πηγές αποτέλεσαν οι εξής:

- Adams, N., & Grieder, D. (2005). *Treatment planning for person-centered care: The road to mental health and addiction recovery*. Elsevier Academic Press
- Anderson, C., M. (2001). Small group relational satisfaction scale: development, reliability and validity. *Communication Studies*, 52(3):220-235.
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16(3):315-338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>

- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Alonso, J. (2011). Cohesion in group therapy. *Psychotherapy*, 48(1):34-42. <https://doi.org/10.1037/a0022063>
- Bhullar, N., Nicola S., Schutte, NS & Wall, H. (2020). Personality and positive psychology. In book: *The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*. Vol. IV. John Wiley & Sons.
- Cameron, K. (2008). Paradox in Positive Organizational Change. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1):7-24. <https://doi.org/10.1177/0021886308314703>
- Canadian Psychological Association (2020). "Psychology works" Fact Sheet: Student Wellness and Covid-19.
- Chakhssi, F., Kraiss, JT., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, ET. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1):211-216. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Clark JL, Algoe SB, Green MC. (2017). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current directions in Psychological Science*, 27(1):32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Dambrun M. & Dubuy AL (2014). *Positive psychology intervention among long-term unemployed people and its effects on psychological distress and well-being*. American Counseling Association. <https://www.positivepsychology.com/positive-psychology-interventions/#workplace>
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13:81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Dunn, E. W., Aknin, L.B. Norton, M. (2012). Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off. Harvard Library. <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:11189976>
- Feig, EH., Healy, BC, Celano, CM., Nikrahan, GR., Moskowitz, JT., & Huffman, JC. (2019). Positive psychology interventions in patients with medical illness: What predicts improvement in psychological state? *International Journal of Wellbeing*, 9(2):27-40. <https://doi:10.5502/ijw.v9i2.795>
- Folkman, S., & Moskowitz, JT. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6):647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fordyce, D. (1998). The development of system thinking in engineering education: An interdisciplinary model. *European Journal of Engineering Education*, 13:283-292.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5):1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>



- Gable SL. & Haidt J. (2005) What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology* 9(2). <https://doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Giannopoulos, V. L., Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2):95-105. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545428>
- Grant, A. M. (2008). The significance of task significance: Job performance effects, relational mechanisms, and boundary conditions. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 108-124. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.108>
- Hodges, S. D., Clark, B. A.M., & Myers, M. W. (2011). Better living through perspective taking. In R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive psychology as social change* (p. 193-218). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_12)
- Holt-Lunstad, J., Smith, TB., Baker M., Harris T., & Stephenson D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*. 10(2):227-237. <https://doi: 10.1177/1745691614568352>.
- Howell, R. T., Pchelin, P., & Iyer, R. (2012). The preference for experiences over possessions: Measurement and construct validation of the Experiential Buying Tendency Scale. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1):57-71. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.626791>
- Ivers, N., Johnson, D., Clarke, Ph., Berry, R. (2016). The Relationship Between Mindfulness and Multicultural Counseling Competence. *Journal of Counseling & Development*, 94(1). <https://doi.org/10.1002/jcad.12063>
- John Hopkins Psychiatry Guide: Managing stress and Coping with Covid19 (2020) [https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns\\_Hopkins\\_Psychiatry\\_Guide/787387/all/Managing\\_Stress\\_and\\_Coping\\_with\\_COVID\\_19](https://www.hopkinsguides.com/hopkins/view/Johns_Hopkins_Psychiatry_Guide/787387/all/Managing_Stress_and_Coping_with_COVID_19)
- Johnson, J. E., Burlingame, G. M., Olsen, J. A., Davies, D. R., & Gleave, R. L. (2005). Group Climate, Cohesion, Alliance, and Empathy in Group Psychotherapy: Multilevel Structural Equation Models. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3):310-321. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.310>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta Trade Paperback.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3):539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Koliouli, F. & Skali, Th. (2020, under publ.). COVID-19 Crisis management: Control the Uncontrollable. Volunteering at the COVID-19 Helpline in Greece. *Psychological Services*. <https://psycnet.apa.org/PsycARTICLES/journal>
- Macgrath, B. (2014). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology* 10(5):1-18. <https://doiI: 10.1080/17439760.2014.994222>

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52:397-422.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4): 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Noble, T., McGrath, H. (2015). Prosper: A new framework for positive education, *Psychology of well-being theory, research, and practice*, 5(2):2-17. <https://doi:10.1186/s13612-015-0030-2>
- Palli A.(ed) (2020). Communication guidelines during Covid19 designed for families caring for a person affected by a serious mental illness, UMHRI, Athens. <https://epipsi.gr/index.php/33-news-events/254-covid-19>
- Parks, A. & Schueller, S. (2014). The Science of Self-Help. Translating Positive Psychology Research into Increased Individual Happiness. *European Psychologist* 19(2):145. <https://doi:10.1027/1016-9040/a000181>
- Parks, A.C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In T.B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *The Context Press mindfulness and acceptance practice series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (p. 140-165). Context Press /New Harbinger Publications.
- Park J. & Chen RK. (2016). Positive Psychology and Hope as Means to Recovery from Mental Illness. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*. 47(2). <https://doi:10.1891/0047-2220.47.2.34>
- Peterson, Ch. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27:1149-1154. <https://doi.org/10.1002/job.398>
- Pileggi Pawelski, S. & Pawelski, J. (2018). *Happy Together: Using the Science of Positive Psychology to Build Love that Lasts*. N.Y: Penguin
- Porath, Ch. (2016). *Mastering Civility: A Manifesto for the Workplace*. New York: Grand Central Publishing .
- Riddle, B., Anderson, C., Martin, M. (2000). Small Group Socialization Scale: Development and Validity. *Sage Journals: Small Group Research*, 31:554-572. <https://doi.org/10.1177/104649640003100503>
- Schueller, S. M., Kashdan, T. B., & Parks, A. C., (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing*, 4(1):91-98. <https://doi:10.5502/ijw.v4i1.5>
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5):410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M., Peterson, Ch. (2002). *Values in Action (VIA) Classification of Strengths Manual*. <https://www.researchgate.net/publication/255646903>
- Sessa, V. I., & London, M. (2006). *Continuous learning in organizations: Individual, group, and organizational perspectives*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Sharma H. (2015). Meditation: Process and effects. *Ayu*. 36(3):233-237. <https://doi:10.4103/0974-8520.182756>
- Schulenberg, SE. (Ed.).(2020). *Positive Psychological Approaches to Disaster*. <https://doi:10.1007/978-3-030-32007-2>
- Sheldon, KM., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2):73-82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Steptoe, A., Shankar, A. & Demakakos et al., (2013). Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women. *Proc Natl Acad Sci USA*. 110(15):5797-801. <https://doi:10.1073/pnas.1219686110>.
- Tomaka, Thompson, & Palacios (2006). The Relation of Social Isolation, Loneliness, and Social Support to Disease Outcomes Among the Elderly. *J Aging Health* 18(3):359-84. <https://doi:10.1177/0898264305280993>
- Umberson D., Crosnoe R., & Reczek S. (2010). Social Relationships and Health Behavior Across Life Course. *Annual Review of Sociology*. 36:139-157. <https://doi:10.1146/annurev-soc-070308-120011>
- Van der Vaart, L., & Van den Broeck, A. (2019). Self-determination and positive psychology interventions: An extension of the positive activity model in the context of unemployment. In L.E. van Zyl & S. Rothmann (Eds.), *Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions*, 1:51-67. Cham, Switzerland: Springer.
- Waters, L., & Strauss, G. (2016). Posttraumatic growth during unemployment: A qualitative examination of distress and positive transformation. *Journal of Wellbeing*, 6(1):117-141. <https://doi:10.5502/ijw.v6i1.441>
- Wong, C., Cummings, G. (2009). The influence of authentic leadership behaviors on trust and work outcomes of health care staff. *Journal of Leadership studies*. <https://doi.org/10.1002/jls.20104>
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30:890-905. <https://doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wooley, L., Caza, A., Levy, L. (2011). Authentic Leadership and Follower Development: Psychological Capital, Positive Work Climate, and Gender. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 18(4):438-448 <https://doi:10.1177/1548051810382013>