



Τι σε κάνει χαρούμενο?

Από την Linda S. Mintle, Ph.D.

Ελεύθερη απόδοση –επιμέλεια, από το χριστιανικό περιοδικό “Charisma” και από τη διεύθυνση στο Internet: <http://charismamag.com/cms/spiritual-growth/072908.php>, από τον Δημήτρη Περάκη για το site: www.christianity-science.gr

Υποχρεώθηκα να γελάσω όταν διάβασα τους πρωινούς τίτλους της εφημερίδας «USA Today» ότι «Οι ψυχολόγοι γνωρίζουν πια τι είναι αυτό που κάνει τον άνθρωπο χαρούμενο». Δεν ήξερα ότι η ευτυχία είναι ένα μυστικό το οποίο μπορούσε να ανακαλυφτεί από τη δική μας ειδικότητα. Συνέχισα το διάβασμα καθώς ήθελα να μάθω πια είναι αυτά τα συνταραχτικά αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας.

Αν είσαι μαθητής του Λόγου Του Θεού, δεν θα εκπλαγείς καθόλου. Η έρευνα επικυρώνει για άλλη μια φορά τον τρόπο με τον οποίο ο Θεός εργάζεται.

1. **Οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι αυτοί που ξοδεύουν τον ελάχιστο χρόνο μόνοι και επιδιώκουν προσωπική επικοινωνία (intimacy) και προσωπική αύξηση (personal growth).** Αμέσως σκέφτηκα τον Ιησού Χριστό. Η πρώτη Του έννοια πάντοτε ήταν η επικοινωνία με τον Πατέρα και μία από τις πρώτες Του ενέργειες όταν άρχισε τη διακονία Του ήταν η διαλογή των 12 αποστόλων που θα τον ακολουθούσαν σε όλη Του την επίγεια πορεία. Μέσα από αυτούς ίδρυσε την εκκλησία Του, η οποία στηριζόταν πάνω στα θεμέλια της κοινότητας, της προσωπικής επικοινωνίας και της αδελφικής αγάπης.
2. **Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι δεν κρίνουν τον εαυτό τους από αυτά που οι άλλοι κάνουν ή κατέχουν.** Δηλαδή δεν συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους. Ο Λόγος Του Θεού θεωρεί ανόητους τους ανθρώπους αυτούς καθώς ο απόστολος Παύλος διακηρύττει ότι «...δεν τολμώμεν να συναριθμήσωμεν ή να συγκρίνωμεν εαυτούς προς τινάς εκ των συνιστώντων εαυτούς· αλλ' αυτοί καθ' εαυτούς μετρούντες εαυτούς και προς εαυτούς συγκρίνοντες εαυτούς ανοηταίνουσιν» (Β' Κορινθίους ι' 12). Καθώς υπακούμε στο Λόγο Του Θεού και επιλέγουμε να τον ευχαριστήσουμε μέσα από τη ζωή μας, ευλογία, χάρις και ευχαρίστηση έρχονται μέσα στη καρδιά μας.
3. **Ο Υλισμός είναι τοξικός για την ευτυχία του ανθρώπου.** Η παραβολή του πλούσιου νέου που μας περιγράφει ο Ματθαίος, φανερώνει αυτή την κατάσταση. Παρόλα τα πλούτη και τα αγαθά, ο άνθρωπος αυτός ζητούσε κάτι παραπάνω για να νιώσει πλήρης και ευτυχισμένος: την αιώνια ζωή. Δυστυχώς όμως, στην προσταγή Του Κυρίου να πουλήσει όλα τα αγαθά του, να τα δώσει στους φτωχούς και να τον ακολουθήσει, ο άνθρωπος αυτός έφυγε εις τα ίδια, «σκυθρωπός». Ένιωθε ότι κάτι του έλειπε για να γεμίσει την άδεια του ψυχή, αλλά στην ευκαιρία που του δόθηκε για να καλύψει το κενό αυτό, γύρισε την πλάτη και έφυγε στεναχωρημένος. Για άλλη μια φορά, η Αγία Γραφή μας τονίζει «*Προσέχετε και φυλάττεσθε από της πλεονεξίας· διότι εάν τις έχη περισσά, η ζωή αυτού δεν συνίσταται εκ των υπάρχόντων αυτού*» (Λουκάς ιβ' 15).
4. **Η αισιοδοξία είναι απαραίτητη, ακόμη και στις σκοτεινές δύσκολες ώρες.** Λόγω Του Χριστού, η ελπίδα περισσεύει και αυξάνει μέσα στη ζωή μας. Στον Ιερεμία λβ' 17 διαβάζουμε «*Ω Κύριε Θεέ· ιδού, συ έκαμες τον ουρανόν και την γην εν τη δυνάμει σου τη μεγάλη και εν τω βραχίονί σου τω εξηπλωμένω· δεν είναι ουδέν πράγμα δύσκολον εις σε*». Στο τελευταίο κεφάλαιο του Ιώβ, μετά από το πέρας της θλίψης και της δοκιμασίας του, φωνάζει δυνατά προς το Θεό «*Εξεύρω ότι δύνασαι τα πάντα, και ουδείς στοχασμός σου δύναται να εμποδισθή*» (Ιώβ μβ' 2). Ακόμη και μέσα στην αρρώστια και τη δοκιμασία ακούμε το Λόγο Του Θεού να μας ψιθυρίζει τα άγια λόγια, «*Διότι εξεύρομεν ότι εάν η επίγειος οικία του*

σκηνώματος ημών χαλασθή, έχομεν εκ του Θεού οικοδομήν, οικίαν αχειροποιήτον, αιώνιον εν τοις ουρανοίς» (Β' Κορινθίους ε' 1). Και πάνω από όλα, έχουμε την ελπίδα της αιωνίου ζωής, εκεί όπου δεν θα υπάρξει ούτε πόνος, ούτε δάκρυ, ούτε νύχτα...

5. **Οι πράξεις και οι ενέργειες είναι αυτές που μετράνε.** Δεν είναι μόνο το τι πιστεύεις ή η κοσμοθεωρία και η αντίληψη που έχεις για τη ζωή που συντελούν στην προσωπική σου ευτυχία. Οι άνθρωποι που δίνουν στους άλλους και δεν είναι στραμμένοι στον εαυτό τους είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Δεν μας εκπλήσσει βέβαια καθόλου αυτό. Ο ίδιος ο Πατέρας έδωσε το μονάκριβο Υιό Του ως το υπέρτατο δώρο θυσίας για εμάς. *«Διότι τόσον ηγάπησεν ο Θεός τον κόσμον, ώστε έδωκε τον Υιόν αυτού τον μονογενή, διά να μη απολεσθή πας ο πιστεύων εις αυτόν, αλλά να έχη ζωήν αιώνιον»* (Ιωάννης γ' 16). Η προσφορά είναι μία γραφική αρχή, είτε αυτή αφορά υλικά, οικονομικά, τροφή, καταφύγιο, χρόνο, χαρίσματα και αγάπη. Το αποτέλεσμα της προσφοράς είναι πάντα ευλογία και χαρά.
6. **Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι γνωρίζουν τις δυνάμεις τους και τις αξιοποιούν.** Όλοι μας έχουμε λάβει από το Θεό χαρίσματα και θεία δώρα τα οποία καλούμαστε να τα χρησιμοποιήσουμε για το έργο Του και για το καλό των γύρω μας. Όταν χρησιμοποιείς αυτά τα δώρα και τα αξιοποιείς για το θέλημα Αυτού που στα εμπιστεύτηκε, τότε γεμίζεις χαρά και νιώθεις ευτυχισμένος. Οι ψυχολόγοι το ονομάζουν «άνθρωπος κινούμενος στη ροή» (moving in the flow). Οι άνθρωποι της πίστης, κινούνται από την άλλη, υπό την οδηγία Του Πνεύματος Του Αγίου.
7. **Οι άνθρωποι που νιώθουν και εκφράζουν ευγνωμοσύνη είναι ευτυχισμένοι.** Είμαστε προσωπικά αιωνίως ευγνώμονες προς τον Πατέρα για τον Υιό του τον Ιησού Χριστό, για την σταυρική Του θυσία που άνοιξε το δρόμο προς τη Σωτηρία. Επίσης, ο απόστολος Παύλος φωνάζει *«Και η ειρήνη του Θεού ας βασιλεύη εν ταις καρδίαις υμών, εις την οποίαν και προσεκλήθητε εις εν σώμα· και γίνεσθε ευγνώμονες»* (Κολοσσαείς γ' 15).
8. **Ο πιο δυνατός δεσμός με την ευτυχία, είναι η θέληση προς συγχώρεση.** Τα οφέλη της συγχωρητικότητας είναι καλά καταγεγραμμένα στη διεθνή βιβλιογραφία της επιστήμης της ψυχολογίας. Για τον πιστό άνθρωπο, η συγχώρεση δεν είναι απλώς μία επιλογή. Είναι διαταγή Του Κυρίου μας. Συγχωρούμε τους άλλους επειδή Εκείνος μας συγχώρεσε, όπως και αγαπάμε τους άλλους επειδή Εκείνος πρώτος μας αγάπησε. *«Υποφέροντες αλλήλους και συγχωρούντες εις αλλήλους, εάν τις έχη παράπονον κατά τινος· καθώς και ο Χριστός συνεχώρησεν εις εσάς, ούτω και σείς»* (Κολοσσαείς γ' 13).

Αφού ανέφερε τα παραπάνω «μυστικά της ευτυχίας», το άρθρο κατέληγε με τον ακόλουθο ισχυρισμό: «Πρέπει να έχουμε περισσότερο εμπιστοσύνη στη δική μας προσαρμοστικότητα (resilience) και λιγότερο εμπιστοσύνη στις δικές μας εκτιμήσεις. Πρέπει να είμαστε λίγο περισσότερο ταπεινοί και λίγο περισσότερο γενναίοι και δυνατοί».

Ο ερευνητής έπιασε την μισή αλήθεια. Δεν θα βρούμε ποτέ την ευτυχία όταν στηριζόμαστε στη δική μας προσαρμοστικότητα και δύναμη. Σε αντίθεση, πρέπει να στηριζόμαστε στο Θεό και τις δικές Του υποσχέσεις για τη ζωή μας.

Η έρευνα για την ευτυχία θα είναι πάντα ελλιπείς και λειψή αν δεν οδηγεί σε Αυτόν μέσα στον οποίο μπορεί να βρεθεί άφθονη η χαρά και η αγάπη. Καθώς διακηρύττουν οι Γραφές, *«Μακάριος ο λαός, όστις ευρίσκεται εν τοιαύτη καταστάσει· μακάριος ο λαός, του οποίου ο Κύριος είναι ο Θεός αυτού»* (Ψαλμός ρμδ' 15).

Αν θέλεις να βρεις την ευτυχία, εμπιστεύσου στην κυριαρχία και σοφία Του Θεού. Υπάκουσε σε Αυτόν και πίστευσε ότι τα πάντα εργάζεται για το δικό σου/μας καλό. Δεν έχει να κάνει με εσένα ή τη δύναμη που έχεις να προσαρμόζεσαι και να ξεπερνάς καταστάσεις. Αφορά μόνο τη σχέση σου μαζί Του...

...It's all about Him!