



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Η ζωή μας κάθε μέρα γίμεται και πιο δύσκολη.
Το κόστος ζωής που καθε μέρα αυξάνεται,
Ο κίνδυνος για τον 3ο Παγκόσμιο Πόλεμο,
Το Δημόσιο Χρέος που θα το πληρώσουμε όλοι μας πολύ ακριβά
και το Πολιτικό παραμύθι για την Αλλαγή του Κλίματος, που ούτως ή άλλως συνεχίζεται
εδώ και χιλιετίες, είναι εμπόδια και αρνητικοί παράγοντες στην ζωή μας.

Ο Αρχαίος Έλληνας Φιλόσοφος Αριστοτέλης όμως,
Ο " Πατέρας της Ευδαιμονίας "είχε 4 πολύ σημαντικούς κανόνες για τη ζωή που
μπορούν να μας δώσουν περισσότερη ευτυχία.

Οι 4 κανόνες που πρέπει να ακολουθούμε είναι:

1: Θάρρος

Ο Αριστοτέλης απασχολήθηκε πολύ με τον φόβο και τη σχέση του με το θάρρος. Το θάρρος δηλαδή που έχει κάποιος ώστε να στέκεται όρθιος απέναντι στον φόβο του και να μην υποκύπτει σε αυτόν. Αυτή η διαδικασία είναι μια βασική συνθήκη για την ευτυχία. Το να πηγαίνεις κόντρα στους φόβους σου και να τους νικάς, θα σου δώσει ικανοποίηση.

2: Ευγένεια

Ο Αριστοτέλης λέει ότι οι αγενείς άνθρωποι είναι και οι πιο δυστυχισμένοι. Η επιθετικότητα μειώνει την ευτυχία στον άνθρωπο, αφού δυσκολεύει την διαχείριση συναισθημάτων κάθε ατόμου.

3. Μεγαλοπρέπεια

Οι αρχαίοι Έλληνες όταν ανέφεραν αυτή τη λέξη, εννοούσαν αυτό που λέμε σήμερα γενναιοδωρία. Αν προσφέρεις τότε μπορεί να σου χαρίσει ευτυχία και όμορφα συναισθήματα. Αν δίνεις, σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα. Αν λοιπόν θες να φτάσεις πιο κοντά στην ευτυχία, πρέπει να το κάνεις.

4. Ταπεινότητα

Ο Αριστοτέλης έδινε συμβουλές σε πολλούς ώστε να παραμείνουν ταπεινοί, κάτι πολύ σημαντικό. Όπως λέει και η σύγχρονη ψυχολογία, η ταπεινότητα συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και νευρωτισμού.