



«Ο ισχυρός έχει σκλάβους, ο πλούσιος κόλακες και ο σοφός φίλους» Ισοκράτης». Ο Ισοκράτης πίστευε πως ο σοφός άνθρωπος επενδύει στη φιλία, πόσο διαχρονική και επίκαιρη ήταν η πεποίθηση του αυτή τελικά; Το χρήμα μπορεί να βελτιώσει τις συνθήκες της ζωής μας, αλλά σίγουρα δεν εξασφαλίζει ότι θα την απολαμβάνουμε κιόλας. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν ερευνητές οι οποίοι ανέλυσαν στοιχεία από 136.000 εθελοντές από 132 χώρες. Οι εθελοντές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τη ζωή τους βαθμολογώντας διάφορες παραμέτρους αυτής σε μια κλίμακα από το 0 (χειριστή) έως το 10 (τέλεια).

Πιο συγκεκριμένα, τους ζητήθηκε να απαντήσουν σε ερωτήματα για τα θετικά και τα αρνητικά τους συναισθήματα όπως, αν νιώθουν ότι ο περίγυρός τους τους σέβεται, αν έχουν φίλους και συγγενείς στους οποίους μπορούν να βασίζονται σε περίπτωση ανάγκης, καθώς και στο πόσο ελεύθεροι αισθάνονται στην επιλογή των καθημερινών δραστηριοτήτων τους, την εκμάθηση νέων πραγμάτων ή στο να κάνουν πράγματα που τους αρέσουν. Η ανάλυση όλων των στοιχείων έδειξε πως η ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται κατ' αναλογία με το εισόδημα τους. Ωστόσο, δεν ήταν το εισόδημα ο καθοριστικός παράγοντας για να νιώθουν οι εθελοντές ικανοποιημένοι από τη ζωή τους: το να νιώθουν ότι οι άλλοι τους σέβονται, το να έχουν αυτονομία, το να έχουν στήριξη από τους φίλους και τους συγγενείς, καθώς και το να έχουν μια δουλειά που τους «γέμιζε», ήταν πολύ πιο σημαντικά. Πολλοί αναρωτιούνται εάν το χρήμα φέρνει την ευτυχία, πόσο μάλλον σε δύσκολες στιγμές όπως αυτή της οικονομικής κρίσης, η απάντηση εξαρτάται από το πώς ορίζει τελικά ο καθένας μας την ευτυχία. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν, πως ναι μεν το χρήμα βοηθά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, αλλά σίγουρα δεν μπορεί να βοηθήσει στο πόσο θα την απολαμβάνουμε, άρα το πόσο ευτυχισμένοι θα είμαστε.

Οι φίλοι επίσης αποτελούν ελιξίριο μακροζωίας, καθώς αυτοί μας βοηθούν να ζούμε περισσότερα και καλύτερα χρόνια. Το να έχει κανείς ένα ευρύ δίκτυο καλών φίλων και γειτόνων αυξάνει κατά 50% τις πιθανότητες επιβίωσης σε όλες τις ηλικίες – ίσως διότι όταν φροντίζουμε τους φίλους μας κι εκείνοι εμάς, τελικά φροντίζει ο καθένας από τη μεριά του και τον εαυτό του. Οι φιλίες δημιουργούν δίκτυο προστασίας γύρω μας. Βέβαια να λάβουμε υπόψη ότι οι απαιτητικοί ρυθμοί εργασίας, οι οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις, η προσπάθεια εξισορρόπησης καριέρας και οικογένειας, οδηγεί συχνά στην

αποξένωση από τους φίλους και επιβαρύνει τη διατήρηση του κοινωνικού ιστού του ατόμου.

Επιπρόσθετα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η τεχνολογία (με την τρομερή αύξηση των ψηφιακών ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης) κάνουν πολλούς να πιστεύουν πως η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή δεν είναι απαραίτητη. Δεν είναι καθόλου έτσι τα πράγματα. Ούτε πρέπει να θεωρούμε δεδομένες τις σχέσεις μας. Η συνεχής αλληλεπίδραση και φροντίδα είναι αυτές που μας ωφελούν ψυχικά αλλά και σωματικά. Το να έχει κανείς πολλά χρήματα, ομορφιά και φήμη μπορεί να μοιάζει με σίγουρο εισιτήριο για την ευτυχία, αλλά αυτά τελικά δεν είναι αρκετά. Η προσωπική ολοκλήρωση και η βοήθεια προς τους άλλους-αλτρουισμός, βοηθάει πολλούς ανθρώπους να νιώσουν καλύτερα, έτσι ικανοποιούνται βασικές ανάγκες του ατόμου όπως η συντροφικότητα, η αυτοεκτίμηση και η αυτάρκεια, που φαίνεται να είναι πιο σημαντικά για να νιώσει κάποιος ολοκληρωτικά ευτυχισμένος. Τέλος σημαντικός παράγοντας για την ευτυχία του ανθρώπου είναι και η δυνατότητα του να ακολουθεί και να ασχολείται με τα χόμπι του. Κατασκευές, μουσική, σινεμά, θέατρο, κάποιο άθλημα οτιδήποτε γεμίζει τον καθένα και τον ευχαριστεί είναι σημαντικό να το συμπεριλάβει στην καθημερινότητά του.

Τελειώνοντας θα αναφερθώ στα λόγια του Βικτωρος Ουγκώ (1802 – 1885): **«Η πιο μεγάλη ευτυχία στη ζωή είναι αυτή που μας δίνει η αντίληψη πως μας αγαπούν».**