

Τις προάλλες σκεφτόμουν για τη φύση του ανθρώπου, την συμπεριφορά του και συγκεκριμένα την αναζήτηση του για την ευτυχία. Στην σημερινή κοινωνία ζούμε σε ένα μιντιακό χάος όπου μας λένε από όλες τις πλευρές τι να κάνουμε, πως να είμαστε, τι να φοράμε και τι να σκεφτόμαστε. Τα Μέσα μας προσφέρουν ήδη έτοιμες και επεξεργασμένες απόψεις σεβρίζοντας για μεσημεριανό γεύμα.

Σε έναν κόσμο όπου αναγκαζόμαστε να συμμετέχουμε σε έναν ατελείωτο αγώνα για το ποιος τρέχει πιο γρήγορα με την εξέλιξη, είναι λογικό να αισθανόμαστε μερικές φορές λίγο «αλλού».

Με όλα όσα συμβαίνουν γύρω μας, στο τέλος της ημέρας μένω μόνη με χίλιες ερωτήσεις στο μυαλό μου. Το γεγονός ότι υπήρξαν τόσες και τόσες γενιές πριν από μας, συμβαίνει ότι πολλές από τις ερωτήσεις έχουν απαντηθεί. Ποιος τις κρατάει στο χέρι του όμως; Οι καθηγητές μας; Η Wikipedia; ο Θεός; ή ίσως η γάτα μου;

Επιτρέψτε μου να κάνω μια τολμηρή δήλωση. Εμείς έχουμε τις απαντήσεις! Εσύ, εγώ, η γειτόνισσα, ακόμα και η γάτα μου. Οπότε, τι είναι λοιπόν η ευτυχία; Διάβασα κάπου ότι η ευτυχία έρχεται σαν «παρενέργεια» όταν είσαι καλός σε κάτι που κάνεις, οτιδήποτε κι αν είναι αυτό. Μπορεί να είναι ότι είσαι καλή σύζυγος, αποτελεσματικός στην δουλειά σου ή ένας έξυπνος μαθητής. Η ερώτηση που ακολουθεί είναι όμως, πότε ξέρεις ότι είσαι στην κορυφή των πράξεων σου; Και ο δρόμος μέχρι να φτάσεις σε αυτό το σημείο είναι μακρύς και κουραστικός, αφού η ευτυχία δεν είναι η μόνη «παρενέργεια» της φιλοδοξίας: η καλή σύζυγος γίνεται σιγά σιγά υπηρέτρια, το σώμα του εργαζόμενου αρχίζει



Τι είναι ευτυχία;

και καταρρέει και ο μαθητής παθαίνει νευρικό κλονισμό και βρίσκει συμπτώματα σε παράνομες ουσίες.

Ποια είναι τα στοιχεία της ευτυχίας; Πρόκειται για μια παλιά ερώτηση, κατατεθειμένη από την εποχή του Αριστοτέλη. Το ερώτημα: «τι είναι η καλή ζωή;» ήταν ένα από τα σημαντικά αιτήματα που έθιγε στους φοιτητές του στην αρχαία Ελλάδα, αλλά είναι και ένα ερώτημα εξίσου κρίσιμο για τους σύγχρονους ερευνητές.

1. Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να είναι άνθρωπος
2. Η ευτυχία βρίσκεται στη διασταύρωση μεταξύ χαράς και νοήματος.
3. Λάβετε υπόψιν ότι η ευτυχία εξαρτάται κυρίως από την κατάσταση του μυαλού μας
4. Απλοποιήστε τα πράγματα!
5. Θυμηθείτε τη σύνδεση νου-σώματος
6. Εκφράστε ευγνωμοσύνη όσο το περισσότερο δυνατό

Ταντόχρονα, οι επιστήμη μιλάει περήφανα για τα επιτεύγματά της λέγοντας πως η ευτυχία δεν είναι τίποτα παρά ειδικές ορμόνες (που ονομάζονται Ενδορφίνες) που απελευθερώνονται στον οργανισμό και στις φλέβες μας ανάλογα με διάφορα ερεθίσματα. Ανατριχιάζω όταν το ακούω αυτό! Είμαι η μόνη που θέλω να πιστεύω ότι η ευτυχία μένει στην καρδιά μας και όχι στις φλέβες μας;

Οι φιλόσοφοι συχνά δίνουν στην ευτυχία ένα ηθικό ορισμό. Ο Αριστοτέλης υποστήριξε ότι μια ευτυχισμένη ζωή είναι μια ζωή της αρετής. Αν είστε αματωλοί, δεν μπορείτε να είστε ευτυχισμένοι. Οι ψυχολόγοι δεν πάνε τόσο μακριά, για αυτούς σημαίνει απλά καλή αίσθηση.

Ο Dr Tal Ben Shahar, εντόπισε αρκετά στοιχεία για την ευτυχία στο έργο του «Six Happiness Tips». Αυτά συλλαμβάνουν την ουσία που συνδέει την ευτυχία με την θετική ψυχολογία.

Παρά τις επαναλαμβανόμενες διαχρονικές προσπάθειες των φιλοσόφων να βρουν την απάντηση στο τι εστί ευτυχία, το μόνο στο οποίο συμφώνησαν οι περισσότεροι ήταν ότι: η ευτυχία είναι απερίγραπτη και χωρίς ορισμό. Η αλήθεια είναι ότι θα πρέπει να συμφωνήσω ως ένα σημείο μαζί τους. Η ευτυχία είναι απλά ένα πολύ ιδιαίτερο φαινόμενο που ξεχωρίζει από καρδιά σε καρδιά.

Θεωρώ πως στην σημερινή κοινωνία, η ευτυχία ως συναισθηματική κατάσταση, παρουσιάζεται σαν κάτι τόσο ειδικό. Στις ταινίες, στα βιβλία, στα παραμύθια, η ευτυχία παρουσιάζεται με πολύ ρομαντικό και παραμυθένιο τρόπο που πολλές φορές μπορεί να μας φαίνεται άπιαστο και ανέφικτο.

Ακούμε καθημερινά την φράση «Happily ever after», κάτι που είναι πλέον τόσο βαθιά ριζωμένο στην συνείδηση μας που η κάθε στιγμή χαράς δεν θεωρείται σημαντική εάν δεν κρατήσει για πάντα και αιώνια.

Σας φαίνεται λοιπόν περιεργό ότι τα διαζύγια και οι μελαγχολίες έχουν φτάσει στα ύψη; Εμένα καθόλου. Πιστεύω πως το κλειδί για την ευτυχία είναι να σταματήσει να πιστεύει κανείς ότι είναι μία συναισθηματική κατάσταση που κρατάει για πάντα. Όχι. Δεν υπάρχει ένας τοίχος που αφού τον περάσεις μπαίνεις στο «Happy-land». Η ευτυχία έρχεται σε μικρές δόσεις και το κόλπο είναι να την αναγνωρίζεις και να την απολαύσεις για όσο κρατήσει.

Οπότε, αγαπητέ μου αναγνώστη, άνοιξε τα μάτια σου για να την δεις και άφησε την μέσα στην καρδιά σου για να την ζεστάνει για όσο κρατήσει.

Βρήκαν ρωμαϊκό χωριό στο Λονδίνο



Ένα αρχαίο ρωμαϊκό αγροτικό χωριό ηλικίας σχεδόν 2.000 ετών ανακαλύφθηκε στο πάρκο ενός παλιού αρχοντικού στο Σάιον Χάουζ στην περιοχή Αϊσγλουεθ στο δυτικό Λονδίνο.

Εκτεταμένα απομεινάρια του αρχαίου ρωμαϊκού δρόμου του χωριού, ταφικά ίχνη -σκελετοί σε ορύγματα, τα οποία εξακολουθούν να προβληματίζουν τους αρχαιολόγους- και χιλιάδες αρχαιοτήτες, συμπεριλαμβανομένων προ-ρωμαϊκών κοσμημάτων, εντοπίστηκαν μισό μίλις κάτω από τη γη στην ανασκαφή του αρχοντικού, το οποίο αποτελούσε για 400 χρόνια την κατοικία της οικογένειας του Δούκα του Νορθάμπερλαντ.

«Μια πολύτιμη, σπάνια ματιά στην καθημερινή ζωή ενός αγροτικού χωριού στα προάστια του Λονδίνου» χαρακτηρίστηκε το σύνολο των ευρημάτων από την ομάδα αρχαιολόγων του Μουσείου του Λονδίνου, όπου έχουν μεταφερθεί κάποια από αυτά και εξετάζονται.

Ανάμεσα στις αρχαιοτήτες που εντοπίστηκαν, περιλαμβάνονται κεραμικά, ένα αλεστήριο από ηφαιστειακή πέτρα, νομίσματα, ένα εγχειρίδιο και κοσμήματα, όπως ένα χρυσό βραχιόλι της Εποχής του Χαλκού και βραχιόλια από σχιστόλιθο.

Πέρα από τα ίχνη του αρχαίου δρόμου, ήρθαν στο φως και λείψανα από χτισμένες καλύβες.

Τα περισσότερα ρωμαϊκά χωριά της περιοχής έχουν καταστραφεί από τη μεταγενέστερη οικιστική ανάπτυξη.

Εντόπισαν τον πρώτο πλανήτη από άλλο γαλαξία

Τον πρώτο πλανήτη από άλλον γαλαξία εντόπισε τηλεσκόπιο στη Χιλή. Οι επιστήμονες του Ινστιτούτου Αστρονομίας Μαξ Πλανκ της Γερμανίας στο Παρατηρητήριο La Silla της Χιλής ανακάλυψαν τον πλανήτη με κωδική ονομασία HIP 13044b, ο οποίος δεν είναι προϊόν του δικού μας γαλαξία, του «Milky Way».

Το ηλιακό σύστημα, στο οποίο ανήκει, βρισκόταν σε έναν μικρό γει-

τονικό γαλαξία, με τον οποίο ο δικός μας γαλαξίας ήρθε σε επαφή και μέσω της κοσμικής διαδικασίας, που είναι γνωστή ως «γαλαξιακός κανιβαλισμός», συγχωνεύθηκαν πριν από 6 με 9 δισ. έτη. Ο πλανήτης απέχει 2.000 έτη φωτός από τη Γη και τα χαρακτηριστικά του θυμίζουν τον Δία, ενώ βρίσκεται σε πολύ κοντινή απόσταση από το μητρικό του άστρο και ολοκληρώνει μια πλήρη περιτροφή γύρω από αυτό σε μόλις 16 ημέρες.

Το εν λόγω άστρο ανήκει στην κατηγορία των «κόκκινων γιγάντων», βρίσκεται δηλαδή ένα στάδιο πριν από το τελευταίο της ζωής του, αφού

έχει διασταλεί έχοντας καταναλώσει πια τα καύσιμά του, ενώ οι επιστήμονες πιθανολογούν ότι έχει «καταβροχθίσει» και κάποιους από τους πλανήτες του.

Η σημασία αυτής της ανακάλυψης, πέρα από την πρωτιά, έγκειται και στο ότι η Γη μας θα έχει κάποτε την ίδια κατάληξη, αφού αναπόφευκτα ο Ήλιος θα εξελιχτεί κάποια στιγμή σε «κόκκινο γίγαντα».

Παρόλο που μέχρι στιγμής έχουν εντοπιστεί περίπου 500 εξωπλανήτες, όλοι προέρχονταν από τον δικό μας γαλαξία, σε αντίθεση με την «ξένη» προέλευση του HIP 13044b.



Ξεπούλησε ο Αλκαίος

Κατάμεστο θα είναι το «Bellevue» στο Μπανκστάουν την Παρασκευή στην μοναδική εμφάνιση του Γιώργου Αλκαίου στο Σίδνεϊ. Ο Έλληνας τραγουδιστής που εκπροσώπησε την Ελλάδα στον φετινό διαγωνισμό τραγουδιού της Eurovision (με το «Ωπα») θα φθάσει στην πόλη μας αύριο στις 18:30 με πτήση της Etihad και 16μελή συνοδεία. Την Παρασκευή το κοινό του Σίδνεϊ θα του επιφυλάξει θερμή υποδοχή αφού τα εισιτήρια έχουν εξαντληθεί.

Ο Γιώργος Αλκαίος θα τραγουδήσει το Σάββατο στο Ντάρβουν και την Κυριακή στην Αδελαΐδα, όπου πληροφορούμαστε πως υπάρχουν ακόμη διαθέσιμα εισιτήρια. Η τελευταία του εμφάνιση για φέτος στην Αυστραλία θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 3 Δεκεμβρίου στην Μελβούρνη.

Έρχεται ο Πετρέλης

Εξάλλου, πληροφορούμαστε ότι σύντομα θα έλθει στο Σίδνεϊ κι ο Θάνος Πετρέλης. Καλώς να τον δεχθούμε κι ακούσουμε.

