

# Γιατί οι Φινλανδοί είναι ευτυχισμένοι – Έχουν αυτές τις τρεις συνήθειες

**Ε**πί πέντε συναπτά έτη, η Φινλανδία καταλάμβανε την πρώτη θέση ως την χώρα με τους πιο ευτυχισμένους κατοίκους στον κόσμο, σύμφωνα με το World Happiness Report.

Στην περυσινή έκθεση, κάτοικοι από 156 χώρες κλήθηκαν να βαθμολογήσουν τις ζωές τους με μία κλίμακα από το μηδέν έως το 10, με χειρότερο βαθμό το μηδέν. Επίσης, τους ζητήθηκε να κατονομάσουν τους παράγοντες που συμβάλουν στη στήριξη της κοινωνίας, στο προσδόκιμο ζωής, στη γενναιοδωρία και στην απουσία διαφθοράς.

Ο Φινλανδός ψυχολόγος και φιλόσοφος Frank Martela, που μετελετά τα θεμελιώδη της ευτυχίας, θέτει το εξής ερώτημα: Τι ακριβώς καθιστά τους πολίτες στην Φινλανδία τόσο πολύ ικανοποιημένους από τις ζωές τους;

Και αναφέρεται στα εξής τρία βασικά σημεία:

1. Ποτέ δεν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους γειτόνους μας

Υπάρχει μία διάσημη φράση ενός Φινλανδού ποιητή: «Μην συγκρίνετε και μην καυχιέστε για την ευτυχία σας». Οι Φινλανδοί το λαμβάνουν ιδιαίτερα σοβαρά υπόψη τους αυτό.

Κάποτε έπεσα πάνω σε έναν από τους πιο πλούσιους άνδρες στη Φινλανδία. Έίχε το παιδί του σε ένα καρότσι και πήγαινε προς το σταθμό του τραμ. Θα μπορούσε να είχε αγοράσει ο ίδιος ένα ακριβό αυτοκίνητο ή να προσλάβει οδηγό, αλλά επέλεξε τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Έτσι μοιάζει η επιτυχία στη Φινλανδία: όπως όλοι οι άλλοι.

**Στην περυσινή έκθεση, κάτοικοι από 156 χώρες κλήθηκαν να βαθμολογήσουν τις ζωές τους με μία κλίμακα από το μηδέν έως το 10, με χειρότερο βαθμό το μηδέν.**



Συμβουλή για την ευτυχία: Εστίασε σε αυτό που σε κάνει ευτυχισμένο και λιγότερο στο να φαίνεσαι επιτυχημένος. Το πρώτο βήμα για την πραγματική ευτυχία είναι να θέσεις τα δικά σου στάνταρτς και όχι να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους.

2. Δεν παραβλέπουμε τα οφέλη της φύσης Σύμφωνα με έρευνα του 2021, το 87% των Φινλανδών θεωρεί ότι η φύση είναι σημαντική για τους ίδιους επειδή τους προσφέρει ψυχική ηρεμία, ενέργεια και χαλάρωση.

Στην Φινλανδία, οι εργαζόμενοι έχουν τέσσερις εβδομάδες καλοκαιρικές διακοπές.

Πολλοί χρησιμοποιούν τον χρόνο αυτό για να πάνε στην εξοχή και να βρεθούν κοντά στην φύση. Όσο λιγότερες ανέσεις, ακόμη και χωρίς ηλεκτρικό ή νερό, τόσο το καλύτερο.

Συμβουλή για την ευτυχία: Ο χρόνος στην φύση αυξάνει τη ζωτικότητα μας, το ευζήν και μας δίνει μία αίσθηση προσωπικής ανάπτυξης.

3. Δεν σπάμε τον κύκλο εμπιστοσύνης της κοινότητας

Η έρευνα δείχνει ότι όσο πιο υψηλό το επίπεδο εμπιστοσύνης σε μία χώρα, τόσο πιο ευτυχισμένοι είναι οι πολίτες.

## Κίνα: Φορτηγό έπεσε πάνω σε πομπή κηδείας – 19 νεκροί

**Δ**εκαεννέα άνθρωποι σκοτώθηκαν και είκοσι τραυματίστηκαν όταν ένα φορτηγό έπεσε πάνω σε ανθρώπους που συμμετείχαν σε κηδεία στην ανατολική Κίνα, ανέφεραν τα ΜΜΕ.

Το δυστύχημα σημειώθηκε λίγο πριν από τη 1.00 το πρωί της περασμένης Κυριακής, στην κομητεία Ναντσάνγκ, στην επαρχία Τσιανγκτσο. Σύμφωνα με την κρατική τηλεόραση CCTV η αιτία του δυστυχήματος αποτελεί αντικείμενο έρευνας εις βάθος.

Οι άνθρωποι βρίσκονταν στην άκρη του δρόμου καθ' όδον προς το κρεματόριο νωρίς το πρωί της Κυριακής, εξήγησε ένας κάτοικος ονόματι Ντενγκ στην τοπική εφημερίδα Jimu News.

Οι περισσότεροι από τους νεκρούς και τους τραυματίες συμμετείχαν στην κηδεία, σύμφωνα με το μέσο ενημέρωσης.

Ένας άλλος κάτοικος των περιχώρων, ο Γκονγκ, δήλωσε στην Jimu News πως

συμμετείχε στην κηδεία με τη σύζυγό του, η οποία σκοτώθηκε κατά το δυστύχημα.

Είπε πως το φορτηγό έπεσε ξαφνικά στο τελευταίο τμήμα της πομπής και στη συνέχεια πέρασε μέσα από το πλήθος προτού φθάσει τη νεκροφόρα.

Περίπου μία ώρα μετά την ανακοίνωση της είδησης, η τροχαία της κομητείας Ναντσάνγκ εξέδωσε συστάσεις για τους οδηγούς, προειδοποιώντας ότι στην περιοχή επικρατούσε ομίχλη. «Η ορατότητα από τη θέση του οδηγού είναι κακή. Υπάρχει χαμηλή ορατότητα, κάτι που μπορεί εύκολα να προκαλέσει δυστυχήματα κυκλοφορίας. Ανάψτε τα φώτα ομίχλης, μειώστε ταχύτητα, οδηγείτε προσεκτικά, κρατείστε απόσταση ασφαλείας από το προπορευόμενο όχημα, προσέχετε τους πεζούς, μην αλλάζετε λωρίδα και μην προσπερνάτε προπορευόμενα οχήματα», συνέστησε ακόμη η υπηρεσία οδικής ασφάλειας.

Τα τροχαία δυστυχήματα είναι συχνά στην Κίνα λόγω έλλειψης αυστηρών ελέγ-



**Οι περισσότεροι από τους νεκρούς και τους τραυματίες συμμετείχαν στην κηδεία, σύμφωνα με το μέσο ενημέρωσης.**

χων ασφαλείας.

Τον περασμένο μήνα, ένας άνθρωπος σκοτώθηκε σε καραμπόλα σε αυτοκινητόδρομο στο κέντρο της χώρας στην οποία είχαν εμπλακεί εκατοντάδες οχήματα και η οποία προκλήθηκε από μειωμένη ορατότητα λόγω ομίχλης.

Τον Σεπτέμβριο, 27 επιβάτες έχασαν τη ζωή τους όταν λεωφορείο που τους μετέφερε σε εγκαταστάσεις καραντίνας στην επαρχία Γκουιτζόου (νοτιοδυτικά) ανατράπηκε σε αυτοκινητόδρομο.