

Χριστούγεννα! Η γιορτή της αγάπης και της προσφοράς ως «αντίδωρο» στην ψυχή μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μόνο στο άκουσμα της λέξης Χριστούγεννα, όλες μας οι αισθήσεις πλημμυρίζουν. Το άρωμα απ'τα κουλουράκια κανέλας, τα ζεστά μελομακάρονα και τους κουραμπιέδες, το ξύλο που αργοκαίει στο τζάκι, ο ήχος απ'τα γέλια των παιδιών ανάμεσα στα δώρα τους, η μελωδία των χριστουγεννιάτικων τραγουδιών. Ένα σωρό όμορφα συναισθήματα ξεδιπλώνονται, έντονες εικόνες με όμορφα στολίδια και στιγμές αγάπης και προσφοράς

Τα Χριστούγεννα δεν είναι απλά μια εποχή, είναι συναίσθημα! **Είναι ένα συναίσθημα παιδικό, αθώο, γεμάτο αγάπη και προσφορά, αλληλεγγύη και ξεγνοιασιά.** Είναι μια ευκαιρία να ομορφύνουμε την καθημερινότητά μας, να της δώσουμε μια ευχάριστη και γλυκιά νότα, να παίξουμε σαν παιδιά, να αγαπήσουμε πιο έντονα, να φροντίσουμε λίγο παραπάνω, να ανοίξουμε το σπίτι μας, αλλά και την καρδιά μας και να αποβάλλουμε ότι αρνητικό συναίσθημα μπορεί να έχουμε.

Αν και στον ερχομό των Χριστουγέννων δεν νιώθουν όλοι το ίδιο συναίσθημα, είναι πραγματικά μια ευκαιρία να δούμε αυτή την όμορφη γιορτή αγάπης σαν «δώρο»

κυρίως του εαυτού μας! **Ένα δώρο που η αξία του δεν μετριέται σε χρήματα.**

Είναι επόμενο να νιώθουμε όμορφα όταν μας κάνουν δώρα και μας αγαπάνε, αλλά εξίσου σημαντικό και όμορφο είναι το συναίσθημα της προσφοράς!

Μάλιστα, έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με το συναίσθημα της προσφοράς στον συνάνθρωπό μας, έδειξαν πως μπορεί να λειτουργήσει ως «αντίδωρο» για την ψυχή μας και να μας χαρίσει υγεία και ευφορία.

Πιο συγκεκριμένα, οι μικρές ή μεγαλύτερες καλές πράξεις μπορούν ακόμη και να γιατρέψουν τους εθελοντές από προβλήματα καρδιοπάθειας, χρόνιων πόνων και κατάθλιψης, ακόμα και να παρατείνουν την ζωή τους.

Επιστημονικά, η βιολογική δράση του συναισθήματος της προσφοράς λέγεται helper's high. Υποστηρίζεται πως απελευθερώνουμε ενδορφίνες (χημικά παράγωγα των ορμονών της χαράς) με την ίδια επιτυχία που το ανθρώπινο σώμα ωφελείται από την γυμναστική άσκηση και τον διαλογισμό.

Βασική προϋπόθεση όμως είναι η καλοσύνη της πράξης της προσφοράς να μην είναι καταναγκαστική, ούτε να προέρχεται για λόγους προσωπικού οφέλους. **Γι αυτό αυτός που προσφέρει με την καρδιά του, δεν τον νοιάζει να το διαφημίσει.** Το γνωρίζει ο ίδιος και είναι αρκετό.

Αν και η αίσθηση της προσφοράς δεν αφορά μόνο έναν μήνα τον χρόνο, είναι μια καλή ευκαιρία έστω και τότε να την νιώσουμε!

Προσφέρετε αγάπη απλόχερα σ'αυτούς που την «αξίζουν» και σ'αυτούς που πιστεύετε ότι δεν την «αξίζουν» ακόμα περισσότερη! Την έχουν περισσότερη ανάγκη κυρίως αυτές τις μέρες! Άλλωστε όπως είπε και ο αγαπημένος μας σε όλους Χόρχε Μπουκάι: **«Ο άνθρωπος που γνωρίζει τον εαυτό του είναι γενναιόδωρος, αλληλέγγυος, ευγενικός και ικανοποιείται εξίσου όταν δίνει όπως και όταν παίρνει. Γι αυτό όταν συναντάς ανθρώπους που κοιτάζουν μόνο την πάρτη τους μη τους μισείς. Αρκετά προβλήματα έχουν με τον εαυτό τους».**

ΑΠΟ ΤΗΝ ANNA ΣΤΑΜΑΤΕΛΑΤΟΥ

Ευχαριστούμε την Άννα Σταματελάτου, Ψυχοθεραπεύτρια, 210-3600466-6972100906.

Πηγή: jenny.gr