HAPUS?

Efallai mai dyfodiad canol oed yw'r achos? Neu tybed a wnelo â'r domen o gylchgronau merched â'u holiaduron haentus sydd gan y wraig acw? Anheg honi 'mod i'n troi a throsi gyda'r nôs yn poeni amdano, ond nid oes gwadu'r ffaith. Dwi'n treilio cryn amser y dyddiau 'ma yn meddwl am hapusrwydd. Wi'n hapus? 'Da chi'n hapus? Gan gymryd fod canfod hapusrwydd yn nôd ym mywydau y mwyafrif ohonom, onid rhyfedd cydnabod cyn lleied a wyddom o ddifrif am natur hapusrwydd. Beth yw hapusrwydd? Oes modd fod yn hapusach? Yn y gorffenol, maes anelwig i'r bardd, y 'ffeirad, y seicolegydd a'r llyfr hunan-help oedd damcaniaethu am hapusrwydd. Erbyn heddiw mae deall a mesur hapusrwydd yn destun i'r gwyddonydd hefyd. Yn ddiweddar, cyhoeddodd cylchgrawn 'New Scientist' (Cyfrol 180, Rhif 2415, Tudalen 44, 4 Hydref 2003) ganllaw hapusrwydd yn seiliedig ar astudiaethau gwyddonol o bedwar ban byd. O'r diwedd, gallwn ni 'gyd gysgu'n fodlon!

Dyma gip ar y Greal Sanctaidd - deg arwyddbost dedwyddwch - yn fras yn nhrefn eu pwysigrwydd yn nghyd-destun hapusrwydd, gan ddechrau â'r mwyaf dylanwadol. Ein GENYNAU sy'n gyfrifol, mae'n debyg, an ein lefel cynhenid o hapusrwydd. Mae'r lefel hon yn wahanol i bawb, ac yn anodd i'w newid. Hynny yw, ar ôl unrhyw brofiad hwylus neu diflas, dychwelwn i'n lefel hapusrwydd cynhenid yn y pen draw - rhywbeth i'w gofio, hwyrach, wrth wylio bechgyn Hughes neu Hansen yn y dyfodol! Nesaf yn y rhestr daw ein perthnasau sylfaenol, sef CYMAR a FFRINDIAU. Yn ôl y dystiolaeth, mae pobl priod yn hapusach na phobl sengl - 'sgwn i a fyddai'r gwyddonydd bach yn dechrau crafu ei ben pe byddai'n galw acw ambell dro?! Yn ogystal, ymddengys fod pâr priod yn hapusach na phâr yn cyd-fyw ar gyfartaledd - sefydlogrwydd cymharol bywyd priodasol yw'r esboniad. Mae'r weithred o briodi ei hun, hyd yn oed, yn ein rhoi mewn hwyliau da am gyfnod o ryw ddwy flynedd yn dechrau hyd at flwyddyn cyn y briodas! Yn yr un modd, mae'r rhwydwaith cymdeithasol a greir gan deulu a chyfeillion yn hynod fuddiol.

Beth a ganlyn, dywedwch, ar y ffordd i fodlondeb? Dim llai na DISGWYLIADAU, HENAINT, CAREDIGRWYDD a DUW! Mae pobl â disgwyliadau cymhedrol - ym mha gyswllt bynnag - yn hapusach na phobl â disgwyliadau uwch. Mae llwyddo i cyflawni disgwyliadau uchel yn creu disgwyliadau uwch fyth - sy'n magu anhapusrwydd! Ar yr un trywydd, mae'r henoed yn gyffredinol yr un mor hapus â phawb arall er waethaf anfanteision corfforol, oherwydd eu gallu i feddalu eu disgwyliadau. A beth am dduw? Y barn wyddonol yw fod person crefyddol yn fodlonach â'i fywyd na pherson heb dduw, a'i fod yn ymdopi'n well â straen. Adeiledd moesegol gadarn sy'n gyfrifol, ond mae agweddau cymdeithasol crefydd - teulu'r ffydd - yn gadarnhaol hefyd. Yn ogystal, mae'r cyfle a gawn drwy crefydd i gyfranu a rhanu ag eraill yn peri hapusrwydd, ag unigolion caredig yn hapusach fel arfer. Mae ymchwilwyr yn America wedi darganfod fod Cristionogion Protestanaidd y wlad hono yn hapusach nag aelodau unrhyw grefydd arall, a bod yr efengylwyr gyda'r mwyaf hapus o'r cwbl oll. Haleliwia!

Yr elfenau â lleiaf o ddylanwad ar llwybr hapusrwydd yw PRÊS, GALLU ac YMDDANGOSIAD. Er fod angen digon o arian i sicrhau gofynion sylfaenol am fwyd, dillad a thô, nid yw ychwaneg o brês yn effeithio rhyw lawer ar hapusrwydd. A does dim eisiau pryderi am fod yn glyfar. Nid yw deallusion ein byd yn fodlonach na'r gweddill ohonom. Ond mae craffter cymdeithasol - y ddawn i ymdrin â phobl - yn debyg o fod yn bwysicach o ran hapusrwydd nag IQ. Ac anghofiwch am y corff delfrydol. Mae'n wir fod pobl golygus yn hapusach, ond mae cymharu ein golwg allanol â doliau'r byd marchnata a'r cyfryngau yn creu anhapusrwydd. Mae hefyd yn ffaith fod pobl yn meddwl eu bod yn llai deniadol yn gorfforol nag yn wir y maent - yn gyffredinol, hynny yw!

A dyma ni, o'r diwedd, yn llygad y goleuni. Â'm genynau yn gloywi, fy nghymar oes yn eistedd yn ddestlus ger y tân, criw o ffrindiau anhygoel yn canu fy nghlodydd, disgwyliadau rhesymol (gan gynwys Lerpwl i gipio'r *Premiership* o 10 pwynt eleni), blew gwyn yn lledu'r raslon dros fy nghoryn, 'Caneuon Ffydd' o dan fy nghesail, y cerdyn credid, *face pack* a llyfrau maths yn deilchion - a'r erthygl hon wedi ei chwblhau - pwy all amau 'mod i'n hollol hapus fy myd?