

CZYM JEST SZCZĘŚCIE I CO POMAGA JE OSIĄGNAĆ?



Popularne powiedzenie mówi, że szczęściu trzeba pomagać i sporo w tym prawdy!

Można wiele zrobić, by poczucie szczęścia towarzyszyło nam na co dzień. To kwestia nastawienia. Szczęście to bowiem stan ducha i ciała, którego wywoływania i wzmacniania można się nauczyć.

Szczęście to życie w zgodzie ze sobą.

Ważne jest by nie marnować czasu żyjąc cudzym życiem, nie zagłuszać swojego wewnętrznego głosu cudzymi opiniami oraz mieć odwagę kierować się w swoim postępowaniu sercem i intuicją.

Gdy człowiek oddaje się nie lubianym zajęciom, wkłada w nie znacznie więcej fizycznego i psychicznego wysiłku. Ma poczucie, że nie robi tego naprawdę dobrze, a to zwiększa poziom stresu i strachu przed porażką. Taka sytuacja obciąża psychikę, na dłuższą metę niszczy zdrowie.

Jak to zmienić?

Nie musi to być radykalny zwrot życiowy, czasem wystarczy niewielka zmiana.

Pomóc może przemyślenie, jakie znaczenie ma dla nas to, co robimy? Nawet niezbyt lubianym zajęciom sens nadaje myśl, że dzięki nim możemy zdobyć doświadczenie lub środki na spełnienie ważnej potrzeby.

Możliwość oddawania się pracy z przyjemnością jest dla poczucia szczęścia niesłychanie istotna. Daje satysfakcję, a także szansę na osiągnięcie sukcesu.

Szczęście to poczucie sprawstwa.

Najbardziej stresuje nas w codziennym życiu utrata kontroli: nieprzewidywalność zmian i sytuacje, w których musimy uczestniczyć, a których nie akceptujemy lub nie mamy na nie wpływu. Aby zmniejszyć związany z tym stres, można próbować ignorować problem, ale to pomaga tylko na chwilę.

Można też podzielić się swoim zmartwieniem z kimś bliskim - rozmowa łagodzi napięcie, a nierzadko pozwala znaleźć rozwiązanie. Można też jednak próbować zmienić sytuację na swoją korzyść, przekuwając stres w działanie.

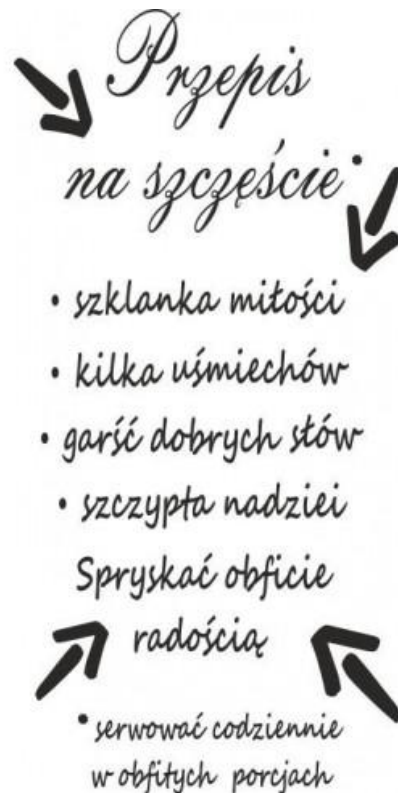
Aktywne podejście do problemu, nawet jeśli miałyby nie przynieść spodziewanego efektu, jest zawsze jakąś szansą. I daje bezcenne poczucie sprawstwa, które zwiększa pewność siebie i poczucie własnej wartości. Dzięki przekonaniu, że umiemy wywierać wpływ, możemy nauczyć się traktować trudności jak wyzwania, a nie zagrożenia, a także zmniejszyć poziom lęku i stresu.

Szczęście to skupienie na tym, co ważne.

Jednym z czynników, który utrudnia człowiekowi dotarcie do szczęścia, jest życie w pośpiechu. Wpadamy w tę pułapkę, jeśli chcemy zbyt dużo. I robimy zbyt dużo.

Aby odnaleźć wewnętrzną równowagę, trzeba zrobić miejsce dla spraw, które są dla nas naprawdę ważne. Można to osiągnąć przez wyeliminowanie z życia tego, co zbędne, przy jednoczesnym położeniu nacisku na realizację marzeń.

Istotne jest skupienie się na celach, na których nam zależy - tych długoterminowych i tych codziennych. Ograniczajmy liczbę spotkań, spraw do załatwienia, siedzenie w Internecie. Każdego dnia wyznaczmy sobie 3, 4 najważniejsze zadania, a te mniej ważne realizujemy tylko wtedy, gdy starczy czasu. Zyskamy dzięki temu czas na pielęgnowanie ważnych relacji oraz psychiczną przestrzeń, by zastanowić się, co nas uszczęśliwia, wykreować pomysły na realizację życiowych celów. Wtedy zaczniemy naprawdę korzystać z życia.



Szczęście to terażniejszość.

Analizowanie przeszłych wydarzeń daje korzyść, bo uczy, jak uniknąć błędów, które popełniliśmy. Wizualizowanie przyszłości też jest ważne, gdyż mobilizuje do działania i pozwala planować życiowe posunięcia. Jednak obsesyjne rozpamiętywanie tego, co było i nadmierne obawy przed tym, co będzie, nie pozwalają się cieszyć się tym, co jest tu i teraz, ani skupić na pozytywnych działaniach.

Nie tracąc z oczu ważnych celów, warto żyć chwilą, która trwa. Kiedy uświadomimy sobie, że przeszłość już była, przyszłość zaś możemy kształtować dziś, zmniejszymy poziomu stresu. Skupiając się na chwili terażniejszej, możemy czuć i być intensywniej i pełniej. Łatwiej nawiązywać kontakt z ludźmi, gdy jesteśmy bardziej uważni na płynące od nich sygnały. Dostrzegać piękno świata, chłonać wszystkimi zmysłami przyjemności, niedostępne dla umysłu zaprzątniętego roztrząsaniem tego, co było i co będzie.



Szczęście to pozytywne emocje, uczucie miłości i empatii w stosunku do siebie i innych ludzi.

Na odczucie szczęścia zasadniczy wpływ mają pozytywne relacje z ludźmi. Dają wsparcie w trudnych chwilach, poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim bezinteresowną radość, jaką czujemy, gdy możemy kogoś obdarować. Dawanie (w szerokim tego słowa znaczeniu) sprawia znacznie większą satysfakcję niż branie. Obdarowujemy więc nie tylko bliskich, ale wszystkich, których spotykamy na swej drodze - wsparciem, rozmową czy po prostu uśmiechem.

Pozytywne emocje wrócą do nas i wzmocnią psychiczny dobrostan, ponieważ zyczliwość wzbudza podobną reakcję: uśmiech prowokuje uśmiech, ułatwia porozumienie. Na to, czy czujemy się szczęśliwi, wpływa też wdzięczność - jestem zdrowy, mam pracę, umiejętności, dach nad głową, bliskich przyjaciół, a dzisiaj świeci słońce. Takie nastawienie pozwala spojrzeć na świat z perspektywy „szklanki do połowy pełnej”.

Szczęście to zdrowie, pełnia energii i wydajności.

Fizyczne zdrowie i poczucie szczęścia są z sobą sprzężone - i to nie tylko w tym sensie, że człowiek, któremu nic nie dolega, jest szczęśliwszy. To działa także w drugą stronę: zły stan duszy szkodzi ciału. Często bezlitośnie eksploatujemy nasze ciała, obciążając je ponad miarę, odmawiając odpoczynku, lekceważąc alarmujące sygnały. Tymczasem, gdybyśmy zadbali o ciało, mocniejsza byłaby także psychika, większa skuteczność i zadowolenie z życia. Akceptujmy nasze ciało takim, jakim jest i nie wymagajmy od niego więcej, niż jest w stanie unieść. Zobaczmy, jak wiele wspaniałych doznań nam daje, pozwólmy mu na to, a poczucie szczęścia na pewno wzrośnie.

Przebywajmy jak najczęściej wśród natury - już 20-minutowe spoglądanie na zieleni obniża poziom kortyzolu, niwelując stres, jakim jest dla ludzkiego organizmu przebywanie w przesyconym techniką i promieniowaniem, hałaśliwym środowisku miast.

Regularnie odłączajmy się od sieci, dbajmy o higienę snu i równowagę między pracą i odpoczynkiem. Ćwiczmy oddychanie, słuchajmy muzyki, śpiewajmy, śmiejmy się jak najczęściej.



Podsumowując, trudno jest jednoznacznie powiedzieć, na czym polega szczęście.

Jest ono na tyle złożone, że pozostaje niezgłębione i niewypowiedziane. Nie ulega wątpliwości, że gdy przychodzi nam mówić o szczęściu, to nie odwołujemy się do jakichś teorii społeczno-kulturowych, ale do własnych doświadczeń.

Szczęścia nie utożsamia się z osiągnięciem określonych dóbr, takich jak: zdrowie, uroda, sukces, władza, bogactwo czy różnych dóbr konsumpcyjnych. Są one czynnikami sprzyjającymi szczęściu, ale nie są jeszcze nim samym. Ich osiągnięcie przekracza minimalny próg zaspokojenia, ale w odniesieniu do istoty szczęścia jest raczej bez znaczenia.

Z całą pewnością możemy powiedzieć, że szczęście graniczy z poczuciem spełnienia. Jego istota polega na przekraczaniu granic, pomimo doświadczania różnych form szczęścia, nie ustajemy w jego poszukiwaniu.

Kochani,

życząc Wam wszystkim szczęścia, zachęcam do przeczytania przypowieści o szczęściu, którą usłyszałam przed laty ☺!

Był raz starzec, który miał syna jedynaka i konia. Pewnego dnia koń wyrwał się z zagrody i uciekł na wzgórze.

- Uciekł ci koń? A to pech! - mówili sąsiedzi.

- Czemu tak mówicie? - pytał stary. - Skąd wiecie, że to pech?

I rzeczywiście, następnego nocy koń wrócił do zagrody, gdzie go zawsze karmiono i pojono, prowadząc ze sobą tuzin dzikich koni. Syn gospodarza zobaczył je, wymknął się bocznym wyjściem i zamknął bramę. Nagle mieli teraz trzynaście koni zamiast żadnego. Sąsiedzi usłyszeli dobrą wieść i pobiegli do gospodarza.

- Trzynaście koni! Ale ty masz szczęście! On zaś odparł:

- Skąd wiecie, czy to szczęście?

Parę dni potem jego syn próbował ujeźdźać jednego z dzikich koni; został zrzucony i złamał nogę. Sąsiedzi znów przyszli wygłosić kolejny pochopny sąd:

- Twój syn złamał nogę. To ci pech! Mądry gospodarz znów odrzekł:

- Skąd wiecie, czy to pech?

I rzeczywiście, niedługo potem w okolicy pojawił się dowódca wojskowy i zorganizowano pobór. Wszyscy sprawni młodzieńcy zostali wzięci do armii i wysłani na wojnę, z której nigdy nie wrócili. Zaś syn gospodarza ocalał, bo miał złamaną nogę.

Sylwia Wieczorek