

## **CHCESZ BYĆ SZCZĘŚLIWY... KOCHAJ**

Witam Was serdecznie.

Zastanawiałem się po napisaniu tekstu o zawodzie leśnika o czym jeszcze wam opowiedzieć? **Jakie zagadnienie poruszyć?**

Oczywiście najprościej jest sięgnąć do tematyki związanej z obchodem jakiegoś święta, ale przecież nie o to chodzi.

Postanowiłem więc podzielić się z wami refleksją na temat szczęścia, bez jednak odwoływania się wyłącznie do istniejącej teorii. Zabawmy się w myślicieli, którzy jako pierwsi zastanawiają się nad pojęciem szczęścia.

### **Co to znaczy być szczęśliwym?**

Zanim spróbuję na to odpowiedzieć - najpierw definicja pojęcia.

### **Co to jest szczęście?**

Według mnie to stan emocjonalny - pozytywny, który odczuwamy w wyniku jakiegoś życiowego doświadczenia. Właśnie żyjąc doświadczamy różnych rzeczy i w związku z tym jesteśmy szczęśliwi lub nie. Przykładowo jeżeli dostaniemy ocenę niedostateczną - nie będziemy z tego powodu szczęśliwi, ale już ocena „szóstka”, czyli celująca wyprodukuje w mózgu i rdzeniu kręgowym endorfiny, czyli hormony szczęścia działające na podobieństwo morfiny - stąd nazwa endorfina, czyli endogenna morfina.

Hormon ten jest produkowany pod wpływem pozytywnej reakcji zewnętrznej lub określonego pokarmu np. mleka i jaj. Póki co, nikt jeszcze nie opracował syntetycznej endorfiny, by móc ją spożyć w postaci kapsułki, więc jesteśmy skazani dostarczanie sobie i innym pozytywnych wrażeń.

### **Czy jednak wszystko zależy tylko od nas?**

Niestety nie. Doświadczenia życiowe dzielimy na losowe oraz zależne od nas. Doświadczenia losowe np. wypadek samochodowy powodują, że nie możemy uciec od poczucia braku szczęścia. Od bycia nieszczęśliwym.

Doświadczenia zależne od nas, czyli działania własne to jedyne, które celowo mogą wywołać pozytywne emocje – zadowolenie, a nawet euforię.

Podstawowym warunkiem oddziaływań własnych, które mają na celu wywołanie poczucie bycia szczęśliwym, jest akceptacja siebie oraz konstruktywne, przyjazne nastawienie do otoczenia. Jeżeli będziemy innych ludzi obdarowywać serdecznością, czyli pozytywną energią, to będą oni lubić przebywać w naszym towarzystwie „wysyłając” do nas również pozytywną energię. Energię, która wyprodukuje potrzebne endorfiny, za pomocą których odczuwamy właśnie szczęście.

Kończąc, powiem tak. Bądźmy dla siebie mili. Tak po prostu. W komentarzach podajcie swoją definicję szczęścia.



Wojciech Karaszewski