



„Jak być szczęśliwym w czasach pandemii

i w każdych innych czasach...”

Szczęście – coś, co trudno nazwać, uchwycić, nie da się go kupić ani zatrzymać... A jednak życzymy sobie i innym ludziom tego „czegoś” przy okazji urodzin, imienin, świąt i każdego dnia. Wszelkie nasze codzienne wysiłki tak naprawdę zmierzają do jednego celu – do tego, aby czuć się szczęśliwym. Dlaczego więc wciąż tak wielu ludzi tak bardzo poszukuje szczęścia i tak bardzo nie potrafi znaleźć do niego drogi? Dlaczego wielu ludzi, którzy posiadają wszystko to, co potocznie jest uznawane za warunki szczęścia (zdrowie, bogactwo, uroda, inteligencja, urok osobisty, sława itp.) tak często mówi o tym, że są rozpaczliwie nieszczęśliwi?

Przyczyn jest oczywiście wiele i na pewno nie jesteśmy w stanie opisać ich wszystkich, postaram się skupić na jednej, jak sądzę najistotniejszej.

Bardzo wiele osób twierdzi, że szczęście jest darem losu, czymś, co jedni otrzymują, a inni nie. Oczywiście obiektywnie patrząc niektórzy ludzie mają bardzo trudne warunki społeczno-ekonomiczne, zdrowotne, rodzinne... a inni wyglądają na urodzonych pod szczęśliwą gwiazdą. Jednak - jak dowodzą badania poczucie szczęścia i zadowolenia z życia często bywa wyższe u osób posiadających (patrząc na to z boku) mniej powodów do szczęścia niż u osób obdarzonych przez tzw. los znacznie szczodrzej. Dzieje się tak dlatego, ponieważ poczucie szczęśliwości nie jest funkcją sprzyjających okoliczności, czymś co dostajemy lub nie, niezależnie od nas, lecz w dużej mierze **jest psychicznym nawykiem, który trzeba w sobie wypracować i nieustannie się w nim trenować.**

Wszyscy znamy opowieść o szklance w połowie pełnej lub w połowie pustej – w zależności od tego, kto na nią patrzy. Powinniśmy być poszukiwaczami dobrych wydarzeń w naszym życiu, drobnych przyjemności, dostrzegać najdrobniejsze przejawy dobra w innych i w nas samych. Takie patrzeć na świat i swoje życie jest pokarmem ludzi szczęśliwych. Niestety bardzo często żyjemy nieszczęśliwie będąc zawieszeni pomiędzy szczęśliwymi latami, które już minęły, a szczęśliwymi czasami na które czekamy. Szczęśliwi byliśmy, albo będziemy jak tylko zdamy egzamin, kupimy nowy samochód, spłacimy kredyt, będziemy mieć więcej czasu. A przecież szczęśliwym można być tylko w dniu dzisiejszym, bo tylko dzień dzisiejszy istnieje.

Czasem też zakładamy, że bylibyśmy szczęśliwi, gdyby tylko były spełnione określone warunki: gdybyśmy tylko byli zdrowi, mieli lepszą pracę, zdolniejsze dzieci lub mieszkali np. w Australii. Tymczasem nie wolno odkładać zadowolenia z życia dopóki nie osiągnie się czegoś lub nie rozwiąże jakiegoś problemu. To prosty sposób, by całe życie czekać na szczęście i nigdy się go nie doczekać, bo przecież nigdy nie będzie idealnie. Trzeba starać się być szczęśliwym tu i teraz, w sytuacji takiej, jaka jest a nie uzależniać swego szczęścia od załatwienia lub zdobycia czegoś.

Na koniec kilka bardzo praktycznych sposobów, jak rozwinąć i utrwalić nawyk bycia szczęśliwym:

1. Bądź mistrzem rozkoszowania się drobnymi przyjemnościami – zachwycaj się wschodem słońca, smakiem kawy, rozmową z przyjacielem, kolacją jedzoną z rodziną, 10 minutami, w trakcie których możesz poczytać książkę. W trakcie dnia spotykamy setki takich miłych drobiazgów, możemy ich nie zauważać, lub cieszyć się nimi i czerpać z nich pozytywną energię.
2. Poszukuj w ludziach i w sobie dobra, spraw za które możesz szczerze pochwalić, zauważyć, docenić. Nie oznacza to oczywiście niezauważania i niereagowania na zło. Ale o wiele łatwiej przychodzi nam krytykowanie siebie i innych, niż zauważanie starań, dobrej woli czy dobrej roboty. Zmień to, rano uśmiechaj się do siebie i witaj dobrym słowem. Bądź osobą na widok której inni ludzie się rozpromieniają.
3. Bądź wyrozumiały – dla siebie i innych. Każdemu z nas zdarza się zrobić coś, co jest jakąś porażką, budzi w nas wstyd. Nazwij po imieniu zło, zaniedbanie, błąd. Ale nie znęcaj się nad sobą, nie oskarżaj, nie okazuj swojej wyższości osobom, które coś zawaliły. Wyciągnij wnioski, porozmawiaj, napraw błąd lub pomóż w tym innej osobie.
4. Nie bądź kolekcjonerem zranień i urazów, które spotkały Cię ze strony innych ludzi. Spróbuj rozwiązać trudną sprawę związaną z jakąś osobą i postaraj się przebaczyć. Brak przebaczenia tak naprawdę szkodzi osobie, która nie przebacza, a nie tej, która skrzywdziła.
5. Inwestuj swój czas nie w gromadzenie rzeczy materialnych lecz w dobre, relacje z innymi ludźmi. Oczywiście nie chodzi o kolekcjonowanie setek znajomych w mediach społecznościowych, lecz o budowanie głębokich więzi z rodziną i przyjaciółmi. To nie jest łatwe, naprawdę wymaga czasu, zaangażowania, chęci i wyrozumiałości. Jednak to właśnie jakość naszych relacji z innymi ludźmi w głównej mierze decyduje o tym, czy uważamy się za szczęśliwych, czy też nie.
6. Bądź świadomy swoich mocnych i słabych stron. Rozwijaj te pierwsze, ciesz się nimi i pracuj nad tym, co przeszkadza Ci być najlepszą wersją siebie. Zachowaj wobec siebie zdrowy dystans – osoby, które potrafią szczerze pośmiać się z siebie są o wiele zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej lubiane przez innych.
7. Miej plany, marzenia i cele ale nie oczekuj, że wszystko pójdzie gładko. Przeciwności są normalną, nieodzowną częścią życia. Nie wściekaj się i nie obrażaj na nie. Zaprzeczaj się z nimi, nie pozwól tylko, aby zasłoniły Ci cel, do którego dążysz.

Aktualna sytuacja związana z pandemią niesie ze sobą mnóstwo niedogodności, niepewność o przyszłość, poczucie zagrożenia, frustrację wielu potrzeb. Zawsze jednak, w każdej sytuacji mamy wybór odnośnie tego, jaka będzie nasza reakcja na daną sytuację, czy będziemy działać na ile to możliwe konstruktywnie, czy też będziemy robić wszystko, aby się „zdołować” i odebrać sobie siły i możliwość poradzenia sobie z przeciwnościami. Ten trudny pod wieloma względami czas możemy przeżyć koncentrując się wyłącznie na lęku i tym co przeraża. Ale możemy go również przeżyć bardzo konstruktywnie pracując nad sobą i nad naszymi relacjami z bliskimi. Dla każdego będzie to znaczyło coś innego, ale każdy z nas bez wątpienia może znaleźć coś, co zmieni na lepsze, na dobre, przez to, że dane nam jest przeżywanie sytuacji pandemii.

Gorąco wierzę, że czas pandemii minie i będziemy mogli wrócić do „normalności”, która będzie pewnie trochę inna od tej, która znaliśmy. Ale po jakimś czasie nadejdą pewnie inne „trudne czasy”, które na szczęście miną, by zrobić miejsce jeszcze innym. Historia ludzkości to historia wojen, epidemii, zdrad i katastrof. Historia ludzkości to historia zwycięstw, odkryć, heroizmu, altruizmu i podboju kosmosu.

Jaka jest Twoja historia? Jesteś kolekcjonerem porażek, czy zwycięstw? Liczysz to ile razy się poddajesz, czy ile razy powstajesz i przekraczasz swoje granice?

Dla ciebie szklanka jest w połowie pusta, czy w połowie pełna?

To naprawdę jest twój wybór...

Opracowały: D. L. i P. K.