

Szczęście potrzebne od zaraz

Jak to jest ze Szczęściem u Was Drodzy Czytelnicy? Macie, szukacie, dążycie do...? Czym dla was jest Szczęście?

Szczęście można określić jako wewnętrzny stan (psychiczny, duchowy) związany z wieloma czynnikami. To trochę jak z robieniem ciasta, aby było smaczne dodajemy różne składniki. Zazwyczaj mamy gotowy przepis, dzięki któremu wiemy czego i ile nam potrzeba żeby wypiek był udany. Staramy się nie przesłodzić i nie przypalić bo wiemy, że wtedy ciasto będzie trudne do zjedzenia.

Ze szczęściem jest podobnie jak z robieniem ciasta, choć nie ma na nie gotowej recepty. Tworzymy je sami łącząc wiele elementów codziennego życia. Często nie wiedząc czego nam do szczęścia potrzeba błądzimy i gubimy sens tego co istotne.

Szczęście można rozumieć jako **przejściowy stan** lub jako dłużej trwające **poczucie szczęścia**. Chwilowy stan szczęścia może być związany z konkretnymi momentami w życiu np. gdy zdamy egzamin, wygramy nagrodę, pojedziemy na wymarzone wakacje, usłyszymy komplement, spotkamy się z przyjaciółmi. Szczęście trwające dłużej to utrzymujące się wewnętrzne poczucie człowieka, rodzaj pozytywnej energii i mocy, głębokie przekonanie, iż „jestem szczęśliwym człowiekiem”.

Od czego zależy poczucie szczęścia?

Różnice indywidualne powodują, że szczęście dla każdego oznacza coś innego. Wiąże się z naszymi wartościami, potrzebami, oczekiwaniami. Znaczenie mają geny oraz środowisko, w którym dorastał człowiek. Cechy osobiste i temperamentalne, a także doświadczenia życiowe wpływają na poczucie szczęścia. Człowiekowi wydaje się czasem, że ma praktycznie wszystko. Zdrowie, dobrą pracę, rodzinę, zasoby finansowe a mimo to nie jest szczęśliwy. Niejednokrotnie zdarza się też tak, że osoby, które przeżyły trudne (traumatyczne nieraz) zdarzenia lub nadal ich doświadczają znajdują więcej szczęścia niż Ci, których życie „nie dotknęło” tak bardzo. Odradzają się po kryzysach niczym „feniks z popiołów” z większą siłą, wiarą i pewnością siebie. Cieszą się każdą chwilą i uśmiechem. Żyją pełną piersią, dostrzegając szczęście znajdujące się często tuż obok, na wyciągnięcie ręki, w niedocenianych przez ludzi aspektach codzienności. Przykładem są osoby chore onkologicznie (nowotwory). Ciekawe czy zastanawialiście się skąd w nich tyle siły do walki czy chęci życia pomimo bólu i cierpienia?

Między innymi dlatego, że pod wpływem trudnych wydarzeń następują zmiany hierarchii wartości człowieka. Oznacza to, iż rzeczy, które do tej pory były gdzieś na uboczu zaczynają być bardziej cenione np. relacje międzyludzkie czy bycie „tu teraz”.

Czy trzeba doświadczyć „czegoś” trudnego aby poczuć się szczęśliwym?

Trudne doświadczenie (doświadczenia) są impulsem, bodźcem, dzięki któremu człowiek zaczyna zastanawiać się co dla niego tak naprawdę ważne oraz do czego w życiu dąży. Często ludzie, którzy przebyli „ciężkie” doświadczenia i wyszli z nich „obronną ręką” potrafią doceniać to co wokół nich bardziej niż wcześniej. Nie znaczy to jednak, że aby być szczęśliwym trzeba przeżyć ogromne cierpienia czy trudy. Z pewnością wśród czytelników jest wielu cieszących się swoim życiem i ceniących to co mają tak po prostu. Być może znajdą się też tacy, którzy zatrzymają się na moment, zastanowią i zapytają siebie:

- Czy doceniam to co mam?
- Czy to co robię w życiu powoduje, że jestem szczęśliwy/a?
- Czy to do czego dążę jest tym czego chcę?
- Czy jestem szczęśliwym człowiekiem?

Spróbujcie zastanowić się jakie składniki waszej codzienności spowodują, że powstanie ciasto o nazwie „Szczęściarz/Szczęściara”.