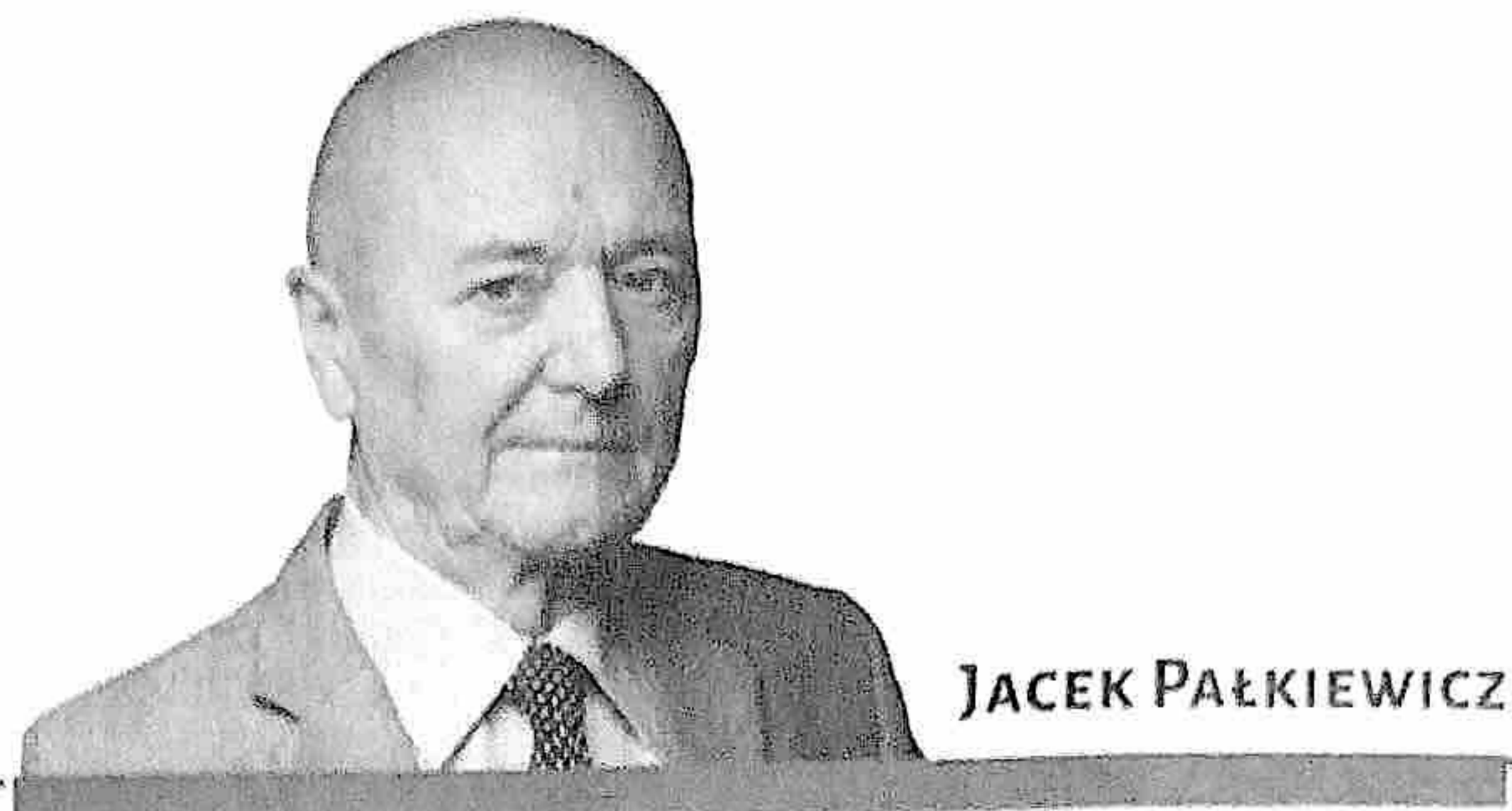


Można zacząć od najprostszych rzeczy, aby delektować się życiem i doceniać niewyszukane przyjemności tu i teraz.

Przepis na szczęście



JACEK PAŁKIEWICZ

Podróżnik, odkrywca, reporter

Niedawno na łamach tego tygodnika redakcyjny teolog napisał, że szczęście po chrześcijańsku nie polega na posiadaniu jak największej ilości dóbr materialnych, najnowszych gadżetów czy najnowocześniejszych smartfonów. To jest oczywiste, bo szczęście nie zawsze i nie tylko wiąże się z bogactwem, władzą, realizacją coraz wyższych ambicji czy sławą bądź, jak obiegują reklamy, z kupnem jakiegoś produktu czy operacją plastyczną. Żyjemy w wiecznej pogoni za nim i zrozumiałe jest, że dla każdego jest ono czymś innym, indywidualnym, w zależności od życiowych doświadczeń, bo różne fakty pomagają je osiągnąć.

Katechizm uczy, że prawdziwe szczęście „znajduje się w samym Bogu, który jest źródłem wszelkiego dobra i wszelkiej miłości”. Postanowiłem spojrzeć na ten temat inaczej niż teolog i nie ukrywam, że byłem wprost oszłamiony lawiną publikacji, studiów, badań, receptur, poszukujących odpowiedzi na to wielowątkowe i bardzo złożone zagadnienie. Ktoś przypomniał mi nawet słowa Sokratesa: „Szczęście jest zawsze przedmiotem zazdrości; tylko nędzy nikt nie zazdrości”. To fakt, bo często bywa ono też najlepszą zemstą, jako że nic nie doprowadza ludzi bardziej do szaleństwa niż widok kogoś bezgranicznie radosnego.

Niezależnie od tego, w jaki sposób definiujemy odczuwanie pozytywnych emocji, sposób ich osiągnięcia jest dla wszystkich uniwersalny. Arystoteles twierdził, że każdy z nas ma jakiś swój potencjał, swój sens życia, i jeśli będzie działać w zgodzie z nim, to sięgnie właśnie fortuny.

Psycholodzy są zgodni, że zbudowanie drogi do radości zależy od nas samych, od naszych zachowań i chęci jej szukania. Były menedżer Google – Mo Gawdat potwierdza, że pomyślny los leży w naszych rękach i to my decydujemy o tym, czy go zbudujemy czy zniszczymy. Znamy profesora J.K. utrzymuje, że w nas samych kryje się niezwykła moc wpływania na dobrostan i jakość naszego życia. Paulo Coelho odnotował, że dziecko zawsze może nauczyć dorosłego trzech rzeczy: być szczęśliwym bez powodu, stale być czymś zajęтым i ze wszystkich sił wymagać od siebie tego, czego się chce.

Można zacząć od najprostszych rzeczy, aby delektować się życiem i doceniać niewyszukane przyjemności tu i teraz. Można to kreować, wpływać na to, znajdując swoje powołanie i wytyczając cele. Każdy nosi w sobie jakiś potencjał i ważne, aby podejmował pewne wyzwania i rozwijał swoje talenty, wykonując to, co pasuje do jego zalet, a przede wszystkim to, co lubi robić najbardziej, co uskrzydla. Naukowcy uważają, że ukontentowanie nie mogą zapewnić proste przyjemności i wejście na Mount Everest wcale nie musi być cenniejsze od poczucia dumy z gry na fortepianie czy zwycięstwa w turnieju tańecznym.

Istotna uwaga: samotność nie służy szczęściu. Jak pokazują wyniki badań, największy wpływ na dobrostan mają bliskie relacje z ważnymi dla życia emocjonalnego osobami trzecimi, które ktoś nazwał filarami istnienia. Pożądane byłyby otaczanie się bliskimi ludźmi i inwestowanie w rozwój relacji, co wbrew pozorom w dzisiejszych czasach przychodzi coraz trudniej. Media społecznościowe sprawiły, że częściej spotykamy się przez komunikatory niż na żywo, w cztery oczy, i należy żałować, że nie służy to zaangażowaniu emocjonalnemu. Nie ułatwia też szlachetnego gestu pomocy innym, co podnosi poczucie własnej wartości.

Kiedy profesor neurologii na Uniwersytecie Columbia Oliver Sacks, autor książki *Człowiek, który pomylił swoją żonę z kapeluszem*, w wieku 82 lat dowiedział się, że ma nieuleczalnego raka, popadł w czarną rozpacz. Szybko zmienił jednak swoje podejście, okazał wdzięczność losowi za fascynujący żywot. „Nie mogę udawać, że się nie boję – oświadczył – ale moim dominującym uczuciem jest podzięką. Kochałem i byłem kochany. Osiągnąłem multum i dałem coś w zamian. Czytałem i podróżowałem, dociekałem i chwyciłem za pióro. Przede wszystkim doznawałem uczuć, byłem swego rodzaju myślącym zwierzęciem na tej zjawiskowej planecie, co samo w sobie było bezmiernym przywilejem i nadzwyczajną przygodą”.

Cieszymy się więc tym, co mamy, i egzystujemy szczęśliwie, pełniąc życia! 