

SZTUKA SZCZĘŚCIA

Ludzie od wielu lat prowadzą badania nad szczęściem, porównują poziom poczucia szczęścia wśród różnych grup i nacji, a nawet uważają poziom zadowolenia z życia za warunek wzrostu gospodarczego. Wiemy już, co zrobić, by być szczęśliwsiymi. Naukowczynie i naukowcy wymieniają konkretne czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie szczęścia. Jedne z takich badań prowadzi prof. Laura Santos, która jest autorką podcastu „The happiness Lab” („Laboratorium szczęścia”).

Z badań nad szczęściem wynika, że na poziom zadowolenia z życia wpływa:

1. czas spędzany z innymi ludźmi (nawet samo przebywanie w otoczeniu innych wpływa pozytywnie na naszą psychikę),
2. pomaganie innym np. poprzez wolontariat,
3. zdrowe nawyki: odpowiednia ilość snu, zdrowe jedzenie, ruch / ćwiczenia minimum 30 minut każdego dnia,
4. praktykowanie wdzięczności (zauważanie dobrych rzeczy wokół nas) i uważności (skupienie na tym, co tu i teraz),
5. zapewnienie sobie wolnego czasu (warto znaleźć godzinę w ciągu dnia, potraktować ją jako czas całkowicie wolny i zrobić z nim to, na co mamy ochotę).

Na nasz dobrostan lub jego brak ma także wpływ rozpoznanie oraz odpowiednie rozdzielanie tego, na co mamy wpływ i tego, na co wpływu nie mamy. Do drugiej grupy będą należeć: zachowanie innych; to, co myślą, mówią i robią oraz ich opinie; pogoda, przypadki losowe, zdarzenia

z przeszłości. Mamy natomiast wpływ na to, co sami myślimy, czujemy, co robimy lub czy zupełnie powstrzymujemy się od działania; jakich wyborów dokonujemy, jacy jesteśmy, do czego dążymy. Gdy nie mamy na coś wpływu i zdajemy sobie z tego sprawę łatwiej nam zachować dystans,

wzruszyć ramionami i skupić na tym, co faktycznie leży w naszych rękach. Warto się tu kierować zasadą najmniejszego wysiłku, która głosi: oszczędzaj energię i skup swoją uwagę na rzeczach, które są w twojej mocy i, które naprawdę mają znaczenie. Krótko mówiąc, wybierz to, co jest warte twojego czasu i energii; czyli rzeczy, które uczynią cię szczęśliwszym, czy zadowolonym na dłuższą metę.

Na poczucie szczęścia może także wpłynąć mała zmiana: posługiwanie się, jak najmniej określeniem „muszę” na rzecz „chcę”. Te dwa słowa niosą ze sobą zupełnie inną emocję. „Muszę” od razu kojarzy się z przykrym obowiązkiem, obciążeniem, powinnością, przymusem. „Chcę” natomiast z wyborem, wolnością, przyjemnością i mo-

tywacją. Zamiana pierwszego za drugie zmienia diametralnie sposób podejścia do wszystkiego, co robimy i w konsekwencji również do tego, jak się z tym czujemy.

Od nas zależy też, jak będziemy postrzegać świat. Jednym z pomocnych sposobów jest znajdowanie szczęścia / zadowolenia / radości w małych rzeczach. Może być to fajna rozmowa; autobus, który na nas poczekał; dobra pogoda; świeża, pachnąca pościel; pyszny posiłek w miłym gronie. Podobno mikro-radości są bramą do szczęścia. Więcej mówi nam o tym duńska filozofia hygge, według której życie składa się właśnie z takich małych chwil; a te prowadzą się dalej do poczucia radości i spełnienia.