

**Artykuł w ramach pedagogizacji rodziców uczniów kl. I-VIII, przygotowany przez
pedagoga/psychologa szkolnego Małgorzatę Burian**

**Czym jest szczęście? Jak go osiągnąć, spełniać marzenia i osiągnąć satysfakcję w życiu?
(na podstawie artykułów z Głosu Nauczyciela nr 25/2018 i 26/2018)**

Czy istnieje uniwersalna recepta na szczęśliwe życie? Niestety, odpowiedź jest negatywna. Zdaniem psycholog Magdaleny Goetz istnieją jednak sposoby na to, by zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia zadowolenia z życia.

1. **Wsluchuj się w siebie.** Dobrze poznaj samego siebie, swoje potrzeby, uczucia, wartości i zainteresowania. Dzięki temu o wiele lepiej możemy się rozeznac w tym, do czego naprawdę chcemy dążyć, co osiągnąć i jak spędzać czas wolny.
2. **Bądź satysfakcjonalistą.** Barry Schwartz w książce „Paradoks wyboru” dzieli ludzi na maksymalistów, czyli osoby, które dążą do tego, by mieć wszystko jak najlepsze (np. ubrania, gadżety, samochody, urlop itp.), bardziej się koncentrują na swoim stanie posiadania i pozycji społecznej. Satysfakcjoniści chcą, aby, to co mają było wystarczająco dobre (dla nich), a rzeczy materialne mają dla nich mniejsze znaczenie.
3. **Nie ulegaj konsumpcjonizmowi.** Postaw na „być” zamiast mieć. Osoby koncentrujące się na „mieć” dążą do zdobywania dużej ilości pieniędzy i dóbr (od ich posiadania uzależniają swoje poczucie własnej wartości) ale też mają często bardziej przedmiotowy stosunek do innych ludzi (oceniają ich przez pryzmat tego, na ile oplaca się podtrzymywać jakąś znajomość, co mogą dzięki niej uzyskać). Z kolei osoby zorientowane na „być” są bardziej nastawione na własny rozwój, robienie rzeczy, które uważają za wartościowe i ważne (w pracy lub w czasie wolnym) oraz na bliższe, partnerskie relacje z ludźmi. Ktoś skoncentrowany na „mieć” szuka szczęścia wysokim statusie społecznym i zakupach, jednak z badań wynika, że żadna z tych rzeczy nie daje trwałego szczęścia. Popularna rada, by na poprawę nastroju kupić sobie coś fajnego tak naprawdę służy jedynie napędzaniu rynku. W rzeczywistości osoby, które poprawiają sobie nastrój zakupami, muszą kupować ich coraz więcej i więcej, by utrzymać dobre samopoczucie, a na koniec i tak często czują brak satysfakcji i pustkę.
4. **Dbaj o relacje i kolekcjonuj wspomnienia.** Głębokie, harmonijne i bliskie relacje z innymi mają bardzo duże znaczenie dla naszego poziomu życiowego szczęścia. Zatem warto się zastanowić, zanim zaniedbamy przyjaźń, miłość czy relacje rodzinne dla kariery zawodowej. Zwiększając szansę bycia szczęśliwym również bogate, przyjemne

przeżycia i wspomnienia. Schwartz pisze wprost: jeśli chcesz „kupić szczęście, wydaj pieniądze raczej na ciekawą podróż lub kurs, a nie na nowe ubrania. Podróże możemy z przyjemnością wspominać przez długie lata, czując, że nas one wzbogaciły, a w naszym życiu dzieje się coś wartościowego.

5. **Dbaj o równowagę.** Dla dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego ważne są dwa rodzaje równowagi: między pracą (szkołą) a życiem osobistym, a także wartościowymi aktywnościami a przyjemnością. W przypadku równowagi praca-życie nie można pozwalać, żeby praca zdominowała nasze życie, a już na pewno nie dopuścić do tego, żeby zabrakło czasu na zaspokajanie innych ważnych potrzeb (np. wypoczynku, rozwoju). Jeśli nie zadbamy o tę równowagę, to narażamy się na tzw. syndrom wypalenia. Do niedawna uważano, że zagrożenie wypaleniem zawodowym dotyczy tylko pracujących ponad siły dorosłych, jednak coraz częściej mówi się o tym, że dotyka także młodzież, a nawet dzieci. Drugi rodzaj równowagi (między wartościowymi aktywnościami a przyjemnościami) pozwala zachować dobre samopoczucie i wysoką samoocenę. Do tych aktywności możemy zaliczyć: pracę, naukę, wolontariat i wszelkie inne formy działania na rzecz ludzi czy idei. Natomiast sprawianie sobie przyjemności poprawia samopoczucie i pomaga wypocząć psychicznie i fizycznie. Im mniejsza równowaga między tymi aktywnościami a przyjemnościami, tym większe ryzyko, że będziemy nieszczęśliwi. Kiedy brakuje nam przyjemności, mamy frustrujące wrażenie, że coś nas omija. Z kolei gdy brakuje nam wartościowych aktywności i oddajemy się tylko rozrywkom, to nasze życie wyda się nam puste, niepełne, niewiele znaczące. Aby zachować obydwa rodzaje równowagi możemy próbować poprzez:
 - danie sobie prawa do przyjemności, samorozwoju, hobby, życia prywatnego i wypoczynku oraz planować działania, by uwzględnić te potrzeby
 - jasne ustalenie priorytetów (zawodowych i osobistych) i realistyczne planowanie ich osiągnięcia
 - rozwijanie umiejętności efektywnego planowania uczenia się, pracy czy realizowania obowiązków.
6. **Znajdź to, co cię uszczęśliwia.** Warto znaleźć coś, co nas uszczęśliwia i regularnie wygospodarować sobie czas, by się tym zajmować. To może być hobby, sport, podróże.
7. **Więcej współpracuj, mniej rywalizuj.** Rywalizacja często nie wpływa korzystnie

ani na poczucie szczęścia, ani na osiągnięcia. Nastawienie na współzawodnictwo utrudnia też relacje i współpracę z innymi, bo mamy większą skłonność do postrzegania ich jako rywali niż parterów. Zwłaszcza, gdy pracuje się w zespole, nastawienie na rywalizację może utrudniać osiągnięcie sukcesu - jesteśmy nieufni wobec innych i skoncentrowani na sobie, nie chcemy dzielić się informacjami, nie wspieramy się nawzajem, co niekorzystnie wpływa na efektywność pracy całej grupy i na panującą w niej atmosferę. Nie chodzi o całkowite zrezygnowanie z rywalizacji, ale o to, aby przykładać do niej zdrową miarę.

8. **Dziel się z innymi.** Z badań wynika, że dawanie prezentów jest większą przyjemnością niż ich otrzymywanie. Nie chodzi tylko o rzeczy materialne. Robienie czegoś dla innych sprawia, że czujemy się lepiej i poprawia się nasza samoocena. Ludzie, którzy potrafią się dzielić czerpią więcej satysfakcji z relacji z innymi.

9. **Odczuwaj i okazuj wdzięczność.** Osoby, które częściej odczuwają i wyrażają wdzięczność są szczęśliwsze. I nie musi to być wdzięczność za coś konkretnego. Może być uogólniona. Wiąże się to także z wyzbyciem się zazdrości i skupieniem się na tym, co mamy, na docenieniu tego. Warto stosować praktykę wdzięczności i poświęcić choć minutę w ciągu dnia aby zapisać trzy rzeczy, za które odczuwamy wdzięczność. To krótkie ćwiczenie poprawia nastrój i korzystnie wpływa na samopoczucie, a nawet pomaga przeciwdziałać depresji.

10. **Dbaj o swoje ciało.** W zdrowym ciele, zdrowy duch. Psychika i ciało są ze sobą ściśle powiązane, dlatego samopoczucie w dużym stopniu zależy od kondycji organizmu. Warto więc zadbać o zdrowy styl życia- właściwie się odżywiać, uprawiać aktywność fizyczną, spędzać czas na świeżym powietrzu, wysypiać się. Udowodniono, że przyczynia się to do obniżenia hormonów stresu oraz do podniesienia hormonów szczęścia.

Osoba szczęśliwa i żyjąca w zgodzie ze sobą, nie jest egoistyczna i egocentryczna, ale nie stara się też spełniać oczekiwań innych kosztem swoich potrzeb. O osobiste szczęście warto dbać, ale pamiętając także o potrzebach innych osób. Bo przecież troska o innych również nas uszczęśliwia.

Ciekawe nieco inne filozoficzne podejście do pojęcia szczęścia ma Zygmunt Bauman. Jego zdaniem szczęście to rozwiązywanie i przewyciężanie problemów, walka z przeciwnościami, pokonywanie wyzwań. Człowiek stawia czoło wyzwaniom, podejmuje wysiłek. Dopiero wtedy odczuwa szczęście, kiedy widzi, że zapanował nad wyzwaniami losu.

To właśnie utraciliśmy. Tę radość z przewycięzania trudności, walki z kłopotami, mierzenia się z nimi i pokonywania ich. Utraciliśmy to, na rzecz coraz większej wygody. Autonomiczne jednostki mają wszystko, by uchronić się przed głodem i ubóstwem. O kontakt z ludźmi, przebywanie z innymi, przynależność do grupy, o to trzeba postarać się samemu. Współcześnie ludzie, którzy starają się być niezależni, tracą zdolność współzycia z innymi. Są pozbawieni zdolności interpersonalnych. To bardzo męczące, wymaga wiele wysiłku, uwagi, cały proces negocjacji, rozliczne dyskusje, dochodzenie do konsensusu. Niezależność pozbawia nas tej zdolności. Nasze życie toczy się w dwóch światach równoległych. W sieci i poza siecią. Łączymy się i rozłączamy. Życie w świecie jest w dużej mierze pozbawione ryzyka, życiowego ryzyka. Dlatego tak łatwo jest nam nawiązać znajomości w Internecie. W sieci nigdy nie czujemy się samotni. Jeżeli nie podoba nam się jakiś użytkownik, wystarczy, że przestaniemy się z nim komunikować. Ludzie są różni, przechodnie, których mijamy, nieznajomi. Musimy zaakceptować potrzebę dialogu, interakcji z innymi. Musimy sobie uświadomić, że ludzie są różni, że być człowiekiem można na wiele sposobów. A kiedy angażujemy się w dialog, nigdy nie wiemy czym się on zakończy. Może zamiast wykazać, że „ty jesteś mądry reszta głupia”, wykaże coś zupełnie przeciwnego. Niezależność pozbawia nas tych wszystkich zdolności. Społeczeństwo jednostek. Im bardziej jesteśmy niezależni tym trudniej nam zatrzymać ten proces i podobać się niezwykle przyjemniej współzależności. Tak więc niezależność wcale nie oznacza szczęścia. Niezależność prowadzi ostatecznie do wrażenia pustki, braku sensu w życiu oraz do kolosalnej, niewyobrażalnej nudy.

Polecana literatura:

Paul Dolan „Zaprojektuj swoje szczęście. Zmień to, co robisz, a nie to, jak myślisz”, wyd. Charaktery, Warszawa 2015

Barry Schwartz „Paradoks wyboru. Dlaczego więcej oznacza mniej”, wyd. PWN, Warszawa 2017

Michael Schulte-Markwort „Wypalone dzieci”, wyd. Dobra Literatura, Słupsk 2017