

**JAK
BYĆ
SZCZĘŚLIWYM**



INSPIRUJĄCY PORADNIK

**JAK
BYĆ
SZCZĘŚLIWYM**



Zespół autorski:

Andrew Moszczynski Institute LLC

Redaktor prowadzący:

Alicja Kaszyńska

Zastępca redaktora prowadzącego:

Dorota Śrutowska

Redakcja:

Ewa Ossowska, Anna Skrobiszewska

Korekta:

Dorota Śrutowska

Konsultacja merytoryczna:

dr. Zofia Migus

Projekt graficzny:

Sowa Druk

ISBN: 978-83-65873-66-8

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright © Andrew Moszczynski Institute LLC 2020

Andrew Moszczynski Institute LLC

1521 Concord Pike STE 303

Wilmington, DE 19803, USA

www.andrewmoszczynski.com

Licencja na Polskę:

Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

ul. Grunwaldzka 411, 80-309 Gdańsk

www.andrewmoszczynskigroup.com

Licencję wyłączną na Polskę ma Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o.

Objęta jest nią cała działalność wydawnicza i szkoleniowa Andrew Moszczynski Institute. Bez pisemnego zezwolenia Andrew Moszczynski Group sp. z.o.o. zabrania się kopiowania i rozpowszechniania w jakiegokolwiek formie tekstów, elementów graficznych, materiałów szkoleniowych oraz autorskich pomysłów sygnowanych znakiem firmowym AMI.

REKOMENDACJE



Krystyna Czubówna

Lubię ludzi, lubię robić coś co przyniesie im pożytek. Stąd też po zapoznaniu się z wykładami PII przyjąłem propozycję uczestniczenia w powstaniu ich wersji audio. Wiem, że taki sposób przekazu jest bardzo ważny dla ludzi mających kłopoty ze wzrokiem albo będących w ciągłym niedoczasie i wykorzystującym na przyswajanie nowej wiedzy godziny spędzane w samochodzie, pociągu czy autobusie.

Muszę przyznać, że *byłam pod wrażeniem inspirującej mocy wykładów*. Zastanawiałam się, skąd się ona bierze. Doszłam do wniosku, że poza inspirującą treścią jest coś jeszcze. Wyczuwalny w stylu pisania *szacunek do odbiorców wykładów i zrozumienie dla ich różnorodnych postaw, poglądów i przekonań*. A także *obrazowość idei oraz precyzja w doborze przykładów, pytań do osobistych przemyśleń i cytatów trafiających w sedno*.



Wykłady pokazują możliwe drogi, jednak nie wpychają na siłę na żadną z nich. *Zachęcają odbiorcę do samodzielnego szukania w sobie, tego co dobre, szlachetne, wartościowe. Do podejmowania prób zmiany swego życia na lepsze jakościowo poprzez szlifowanie osobowości, czy – jak powiedzieliby twórcy – strojenie osobowości.*

Myślę, każdy z nas ma w sobie potencjał do wykorzystania. Że każdy może wieść dobre i satysfakcjonujące życie. Ja miałam szczęście, bo w moim życiu zadziałał przypadek. Przypadkiem trafiłam na rok do pracy w Komitecie Radia i Telewizji. Przypadkiem ktoś mnie tam usłyszał i wysłał na próbę mikrofonową. Dzięki temu odkryłam, że moim potencjałem jest głos, i znalazłam pracę, która mnie fascynuje do dziś. A gdyby tak się nie stało? Czy potrafiłabym świadomie szukać swojego przeznaczenia? Myślę, że bez odpowiedniego przewodnika byłoby to trudne. Dla Państwa takim przewodnikiem może być ta kolekcja wykładów. Serdecznie ją Państwu polecam.



Adam Ferency

Zbyt rzadko zastanawiamy się, jak ma wyglądać nasze życie. Każdy z nas chciałby być szczęśliwy, ale jest to najczęściej tylko jakieś mgliste wyobrażenie tego stanu. Rodzaj czekania na cud. Uświadomiłem sobie, że takie cuda zdarzają się rzadko, i właściwie tylko tym, którzy idąc za swoimi marzeniami, intuicyjnie określają życiowe cele, a potem z uporem dążą do ich realizacji. Niestety, tego typu intuicja jest dana tylko nielicznym.

Większość z nas potrzebuje wsparcia, by iść do przodu. Takim wsparciem mogą być wykłady, w których nagraniu uczestniczyłem. Nie dają one gotowych recept, zgodnie zresztą z misją wydawcy – zawartą w słowach: Nie pouczamy, inspirujemy. To mi się podoba, bo specjalistów od „jedynie słusznych dróg” mamy już zbyt wielu. Podoba mi się także przewijająca się we wszystkich wykładach zachęta do zobaczenia w sobie wartościowego człowieka, który w każdym



momencie może rozpocząć korzystne zmiany w swoim życiu, jeśli tylko naprawdę będzie tego chciał.

Zgadzam się z twórcami wykładów, że warto uwierzyć w swoje możliwości, dostrzec w sobie potencjał, na którym można zacząć budować „nowe” życie oparte na mądrym poczuciu własnej wartości. *W każdym z wykładów znalazłem przydatne narzędzia służące doskonaleniu osobowości.* Niektóre są unikatowe. Warto skorzystać choćby z tych, które pomagają określić cechy charakteru, typ inteligencji oraz mocne i słabe strony oraz pozwalają uzmysłwić sobie wartości nadrzędne, by uczynić z nich rzeczywisty drogowskaz kierujący w stronę realizacji marzeń i życiowej satysfakcji.



dr Zofia Migus

Patrząc na kolekcję wykładów przygotowaną przez Instytut i znając już ciekawą tematykę całości, zwróciłam uwagę na dwa aspekty. Przede wszystkim unikatowa forma przekazu treści. Większości z nas wyraz wykład kojarzy się ze statycznym, jednostronnym przekazem informacji. Uczeń, student, słuchacz siedział, a nauczyciel przekazywał treści dydaktyczne bardziej lub mniej interesująco. Jednak twórcy kolekcji odeszli od tego schematu. Wykłady PII zostały skonstruowane w inny sposób, dużo bardziej nowoczesny, chociaż nawiązujący do sokratejskich metod nauczania. Każdy z nich zawiera wiele pytań skierowanych do słuchacza, aby mógł już podczas czytania zatrzymać się i przemyśleć usłyszane treści. Wsparciem tego procesu są unikatowe ćwiczenia, które inspirują do formułowania własnych sądów i do tworzenia własnego punktu widzenia. To ogromna pomoc, a jednocześnie spełnienie zasady



stosowania praktycznego działania w procesie poznawczym.

Drugi aspekt to przydatność publikacji. Moją uwagę zwróciło połączenie różnych kręgów odbiorców, zwłaszcza odbiorcy indywidualnego (w różnym wieku) z biznesowym. Autorzy wykładów wychodzą bowiem z nadzwyczaj słusznego, niestety nie zawsze docenianego założenia, że *na sukces firmy w głównej mierze składa się powodzenie każdego pojedynczego człowieka, który w niej pracuje*. Niezależnie od tego, jakie stanowisko zajmuje. W związku z tym dbałość o samopoczucie pracownika i jego życiową satysfakcję powinna stać się ważnym zadaniem dla zarządów firm i gremiów kierowniczych. Wykłady, które podejmują wiele ważkich tematów z dziedziny rozwoju osobistego mogą stać się istotną pomocą w realizacji tego zadania. Tym samym mogą przyczynić się do *wzmocnienia identyfikowania się z firmą, wzrostu motywacji, kreatywności, a także tolerancji na zmieniające się środowisko pracy*. Pomoże to w osłabieniu lub nawet eliminacji tak niekorzystnych zjawisk



Kup ksi k

jak nadmierna absencja, fluktuacja kadr czy wypalenie zawodowe.

Jako filozof, nauczyciel i doradca biznesowy *polecam więc te kolekcję zarówno ludziom, pragnącym zmienić swoje życie prywatne, jak i firmom, których zamiarem jest stworzenie organizacji na miarę XXI wieku, efektywnej i satysfakcjonującej właścicieli oraz pracowników.*



Kup księzkę

Danuta Stenka

Przypomina mi się ewangeliczna przypowieść o talentach... Pan przed wyjazdem wezwał swoje sługi. Jednemu dał pięć talentów, drugiemu – dwa, trzeciemu – jeden. Dwoje z nich pracowało i pomnażało swoje talenty. Ten, który dostał jeden talent, zakopał go w ziemi, a potem go oddał. Został za to ukarany, bo nie pomnożył tego, co otrzymał.

Tak mi się wydaje, że my – myślę tutaj o wszystkich ludziach na świecie – często przeżywamy życie bez świadomości skarbu, jaki posiadamy. Bez świadomości talentów, którymi zostaliśmy obdarowani. Bez świadomości potencjału, który może nam służyć. *Ten projekt pozwala dostrzec, że tkwią w nas ogromne możliwości, i dlatego bardzo mi się podoba.* Pokazuje, że ludzie osiągający sukcesy, robiący karierę, ludzie, o których myślimy, że dostali zdecydowanie więcej od losu, są właściwie tacy sami jak my. Oni tylko uświadomili sobie, że mają możliwości, że



Kup ksi k

mają potencjał i zrobili z tego użytek. Mam nadzieję, że wykłady, które dostajemy właśnie do ręki, pomogą wielu ludziom niemającym jeszcze tej świadomości, dokonać odkrycia, że posiadają ogromny skarb – talenty, żeby zdążyli z nich zrobić użytek i nie ukrywali w głębinach swojego wnętrza do końca życia.

Dodam jeszcze, że *chciałabym, żeby te teksty towarzyszyły także moim córkom u progu dorosłego życia*. Żeby miały je przy sobie i mogły do nich zajrzeć w chwilach zwątpienia, załamania czy niepewności. Wierzę, że pomogą im odzyskać zgubioną pewność i złapać właściwy kierunek.

Ja sama podczas czytania tych tekstów, przyznam szczerze, odkurzyłam sobie dawno zapomnianą wiedzę, dodałam do niej nowe aspekty. *Wiele dzięki temu zyskałam i bardzo się z tego cieszę*.



Jerzy Stuhr

Praca nad tymi wykładami uzmysłowiła mi, jaką osobowością ja sam dysponuję i co jeszcze powinienem w sobie zmienić, bo zawsze jest coś do zmiany. W tych tekstach znalazłem też potwierdzenie, że sukcesu w znaczeniu pieniądze i sława jeszcze nie można nazwać szczęściem. Dla mnie osobiście szczęściem jest bezpieczeństwo moich bliskich, radość z pracy, przewyciężanie słabości czy chorób. Pomyślałem sobie, że właściwie to wszystko gdzieś we mnie jest. Ale nie zawsze uświadomione. Nie zawsze w postaci konkretnych myśli. Raczej jako towarzyszące mi od dawna poczucie, że sam jestem odpowiedzialny za swoje życie. W każdej sytuacji. Nawet w chorobie.

Wierzę, że każdemu ze słuchaczy, troszeczkę za moją pomocą, te wykłady również mogą podpowiedzieć, kim rzeczywiście jest i do czego powinien dążyć w swoim życiu, aby mógł uznać je za udane.

Spis treści

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Jak być szczęśliwym – wykład 1.1..... | 27 |
| Część utrwalająca..... | 63 |
| Jak być szczęśliwym – wykład 1.2..... | 97 |
| Część utrwalająca..... | 147 |
| Słowniczek..... | 179 |
| Źródła i inspiracje..... | 187 |

Jak być szczęśliwym

– wykład 1.1

Narrator

Szczęście. Marzymy o nim. Wszędzie go szukamy. Najpiękniejsze książki, ulubione filmy i piosenki są nimi właśnie dlatego, że odnajdujemy w nich wizję szczęścia. W życzeniach, które najbliżsi składają nam przy różnych okazjach, słyszymy przeważnie: „sto lat w szczęściu”, „bądź szczęśliwy”. Ale co te słowa rzeczywiście oznaczają?... Czym jest stan szczęścia?... Czy można być szczęśliwym długotrwale? Czy może raczej szczęście to emocje, które towarzyszą nam jedynie w chwilach, gdy jesteśmy szczególnie z czegoś zadowoleni?... Relaks w wannie pełnej gorącej wody po długim i ciężkim dniu, weekend z rodziną, biwak, wakacje, zabawy z dziećmi, radość z wygranej w konkursie, pochwała czy premia od szefa. Takich momentów w życiu jest wiele. Są to drobne i większe przyjemności. Czy wystarczą do szczęścia?... A pierwszy

pocałunek, zaręczyny, ślub, narodziny dziecka, ukończenie przez niego szkoły z wynikiem bardzo dobrym albo celującym, pierwsza noc w nowym domu lub mieszkaniu?... Chwile ważne, podniosłe, często przełomowe w naszym życiu. Czy może one są pożądanym przez nas szczęściem?...

Czy w ogóle szczęście zależy od człowieka? Czy to my świadomie dążymy do niego, pracując nad satysfakcjonującą realizacją celów życiowych?... Może jednak zależy ono raczej od fortuny, sprzyjającego zbiegu okoliczności lub ślepego trafu?...

Dlaczego osiągnięcie stanu szczęścia jest dla nas tak ważne?... I dlaczego równocześnie tak wielu z nas nie wierzy w to, że można być szczęśliwym?...

Ten wykład, składający się z dwóch części, pomoże nam zrozumieć istotę szczęścia. Pierwsza część zapozna nas z definicjami sformułowanymi przez myślicieli antycznych i chrześcijańskich. Dowiemy się z niej także, jak szczęście pojmowane jest współcześnie. Być może na

podstawie tych rozważań zrozumiemy, z czego wypływa ludzka potrzeba dążenia do szczęścia. Czy jest to nieosiągalne marzenie, realna szansa, czy... obowiązek? I czy synonimem szczęścia jest słowo „sukces”?

Prelegent

Szczęście jest dla nas wartością niezwykle ważną, a równocześnie bardzo trudną do osiągnięcia. Decyduje o jakości życia. O tym, czy nasze życie uznamy za spełnione... Czy na starość nie będziemy żałować, że nie „potoczyło się inaczej”. Właśnie. Zatrzymajmy się na chwilę przy tym stwierdzeniu. Wynika z niego, że życie toczy się samo, tak jak chce, bez naszej kontroli, bez naszego udziału. Nie mamy na nie wpływu i biernie czekamy, co przyniesie kolejny dzień. Przekaz zawarty w cytowanym powiedzeniu podświadomie na nas wpływa. Sprawia, że nie podejmujemy próby pokierowania swoim życiem, bo nie wierzymy, że możemy je zmienić. A w rzeczywistości ono przebiega dokładnie tak, jak je poprowadzimy: od jednej decyzji do drugiej. Pewnie

masz ochotę teraz sprzeciwić się: „Zaraz, zaraz, są przecież sytuacje, których nie możemy przewidzieć, i na które nie mamy wpływu. Wypadki, choroby...”. Owszem, są. Ale takie okoliczności nie stanowią przeszkody w podejmowaniu decyzji. One jedynie ograniczają wybór... A czasem, paradoksalnie, mogą otworzyć przed nami nowe możliwości.

Zawsze masz możliwość żyć szczęśliwie, jeśli pójdziesz dobrą drogą i zechcesz dobrze myśleć i czynić. A szczęśliwy to ten, kto los szczęśliwy sam sobie przygotował. A los szczęśliwy to dobre drganie duszy, dobre skłonności, dobre czyny. MAREK AURELIUSZ

Bez względu na nasz wiek... bez względu na to, czy stoimy dopiero u progu dorosłości, czy też zakończyliśmy aktywność zawodową, póki życie trwa, mamy szansę na poprawę jego jakości. Pod warunkiem jednak, że się do tego odpowiednio przygotowujemy. Na czym polega takie przygotowanie? Po pierwsze, na zrozumieniu, że to od nas

samych zależy, jak będzie wyglądało nasze życie. Po drugie, na zdefiniowaniu, jak rozumiemy słowo „szczęście”. Dopiero potem przyjdzie czas na szukanie nowych możliwości, określanie własnego potencjału, poznawanie siebie, wzmacnianie ważnych cech i rozwijanie umiejętności.

Czy świadomość, że możemy wpływać na jakość życia, nie zmienia perspektywy, z jaką patrzymy na siebie i na swoją przyszłość?... To jeszcze, co prawda, nie jest ta właściwa przemiana. Ale dzięki temu, że ujrzymy własne życie pod innym kątem niż dotychczas, zaczniemy zdawać sobie sprawę, że to my sami jesteśmy odpowiedzialni za myśli, nastawienie do ludzi i zdarzeń, za decyzje i czyny. Przestaniemy obwiniać wszystko i wszystkich wokół za niepowodzenia. Wówczas nadejdzie pora, by odpowiedzieć na pytania, które podsunie podświadomość: Jakie cechy w sobie wykształcić?... Jakie umiejętności zdobyć?... Wyposażeni w tę wiedzę będziemy mogli wytyczyć kierunek działań, a potem wytrwale zmierzać do celu. Zaczniemy dostrzegać wokół ludzi, ich radości i troski. Poczujemy

potrzebę pomagania innym i znajdziemy sposobność, by to robić.

Narrator

W dzisiejszych czasach na co dzień coraz rzadziej używamy słowa „szczęście”. Raczej mówi się o sukcesie. To takie modne! Takie nowoczesne! Co rozumiemy pod pojęciem „sukces”?... Najczęściej – zdobycie przeróżnych dóbr. Należą do nich choćby: znakomite wykształcenie, świetna, czyli dobrze opłacana praca, awans, piękny dom, nowoczesny samochód i tak dalej. Mówiąc o tych zdobyczach ludzie intuicyjnie używają właśnie słowa „sukces”. „Szczęście” nie bardzo tu pasuje. Czy ono w ogóle mieści się w tak rozumianym pojęciu sukcesu?... Czy pod wpływem wszechobecnej komercji wielu z nas nie wydaje się, że wszystko można kupić? Że każde marzenie spełni galeria handlowa i studio urody?... A jeśli do tego jeszcze dojdzie sława?... Trudno wyobrazić sobie lepsze życie, prawda?... Czy rzeczywiście?... Czy czulibyśmy się spełnieni, gdybyśmy mieli to wszystko?...

Prelegent

Zastanówmy się, na czym nam zależy. Do czego dążymy? Do osiągnięcia sukcesu, czy do szczęścia?... A może odnosisz wrażenie, że to jest to samo?... Dlaczego słowo „szczęście” wydaje się nieco staromodne?... Wychowaliśmy się przecież na literaturze „szczęśliwej”. Pierwszymi książkami, które czytali nam rodzice, były baśnie i bajki. Te klasyczne, najpiękniejsze kończyły się słowami: „...a potem żyli długo i szczęśliwie”. Czasami do pomyślnego zakończenia dochodziło po wielu perturbacjach, ale w końcu na sercu robiło się miło, bo smok ginął, zła czarownica gdzieś zniknęła, a księżniczkę ratował dzielny rycerz. Może to naiwnie uproszczony schemat dochodzenia do szczęścia, jednak coś powoduje, że historie tego typu sprawiają nam przyjemność. Nawet jeśli ich fabuła jest daleka od życiowego realizmu. Na przyjemnych odczuciach widzów bazują zresztą scenarzyści wielu seriali. W końcowych odcinkach, po kolejnych zakrętach życiowych, bohaterowie wychodzą na prostą i osiągnęli szczęście. Zazwyczaj są to bohaterowie

pozytywni albo tacy, którzy przeszli pozytywną przemianę.

Co wywołuje te miłe odczucia odbiorców?... Czy można mieć podobne w prawdziwym życiu?... Oczywiście, że tak! Bajki są dobre w dzieciństwie, gdyż pozwalają czuć się bezpiecznie. Jednak w dorosłym życiu ciągłe uciekanie w fikcję może spowodować, że zamiast szukać przyjemności w realnym świecie, będziemy skupiać się na postaciach z oper mydlanych i marnych seriali. Myślisz pewnie: „Mam mało przyjemności w życiu, dlatego lubię oglądać szczęście innych ludzi”. Jeśli nawet tak jest, możesz to zmienić. Ty również możesz być szczęśliwy.

Narrator

„Wszystko zależy od Ciebie, sam możesz zmienić swoje życie”... Brzmi dość znajomo i dość banalnie, prawda?... Słyszałeś te twierdzenia tyle razy i nic z nich nie wynikło. Uznałeś więc, że są to puste słowa. Dlaczego większość z nas tak myśli?... Dlaczego nic z tym nie robimy?... Prawdopodobnie dlatego, że nie wiemy,

jak te słowa wprowadzić w czyn. Najważniejszy jest pierwszy krok. A zatem – od czego zacząć? Co zrobić najpierw, aby później – w efekcie – szczęście i spełnienie stało się podstawą naszego życia? Żeby nie ograniczało się jedynie do nielicznych chwil? Zanim odpowiemy sobie na to pytanie, spróbujmy zrozumieć istotę „szczęścia”. Poznajmy mechanizmy, które je wywołują.

Prelegent

Szczęście to upragniony stan. Nadaje sens i wartość naszej egzystencji, która właśnie dzięki niemu ze zwyczajnej wegetacji przekształca się w świadome i satysfakcjonujące życie. Życie w pełnym tego słowa znaczeniu. Czym jednak jest szczęście?... Jak je osiągnąć?... Czy dla każdego człowieka oznacza to samo?... Odpowiedzi na te pytania nie są ani proste, ani jednoznaczne. Od wieków poszukują ich najwybitniejsi myśliciele. Powstała nawet odrębna dziedzina wiedzy zajmująca się tym zagadnieniem: felicytologia.

Szczęście jako temat rozważań filozoficznych pojawiło się już w starożytnej Grecji. Myśliciele antyczni uważali, że jest ono jedynym celem życia człowieka. Rozumieli je jednak nie jako nieustanną przyjemność, ale jako doskonałość. Grecy, jak wiadomo, byli mistrzami w dążeniu do perfekcji w wielu dziedzinach, na przykład w sztuce i architekturze. Dowody tego, liczne budowle i rzeźby, przetrwały aż do naszych czasów. Mają idealne kształty, niezależnie od stylu, w jakim zostały stworzone. Czy były statyczne i monumentalne jak dzieła Fidiasza, najbardziej chyba znanego starożytnego rzeźbiarza; czy dynamiczne, jak te stworzone przez Skopasa. Ich doskonałość widać nie tylko w znakomitych proporcjach, ale też ekspresji, którą osiągnano, precyzyjnie modelując gesty i wyraz twarzy rzeźbionej postaci. Kamienne posągi wiernie oddają uczucia ludzi, którzy kochają i nienawidzą, są pełni odwagi lub przerażenia, smutku lub radości.

Na określenie szczęścia Grecy używali słowa „eudajmonia”. Niemal wszyscy myśliciele antyczni zgadzali się, że stan ten można osiągnąć

poprzez zdobycie jak największej ilości dóbr. Czy więc zachęcali, by skupiać się na gromadzeniu rzeczy materialnych?... Absolutnie nie! „Dobra” w rozumieniu większości myślicieli greckich to zazwyczaj coś innego. Niektórzy twierdzili, że chodzi o doznawanie przyjemności, czyli hedonizm, inni, że o dobra moralne. Jeszcze inni przekonywali, że muszą to być wszelkie te dobra naraz. Pełnię szczęścia według definicji przyjmowanych przez starożytnych Greków możemy dziś rozumieć jako zadowolenie z życia.

Przykładem zdecydowanego i bezkompromisowego hedonisty był Arystyp, który żył na przełomie V i IV wieku przed naszą erą. Założył szkołę cyrenajską. Uważał, że jedynym dobrem w życiu jest przyjemność, złem natomiast – doznawanie przykrości. Przyjemność, jego zdaniem, miała naturę cielesną. Mogła więc być jedynie chwilowa. Arystyp, jak później Horacy, nawoływał: „Carpe diem!, czyli: Chwytaj dzień! Nie przegap żadnej przyjemnej chwili, a gdy się skończy i zniknie, przeżywaj następną i znowu następną. Staraj się, by każdej przyjemności

doznawać jak najbardziej intensywnie. Nieważne są konsekwencje! Nie oglądaj się na innych! I tak nie możesz się podzielić przyjemnością! Odczuwasz ją sam”. Uczniowie Arystypa złągodzili poglądy swego mistrza. Podkreślali, że istotną cechą zachowania hedonistycznego jest rozważa w dobieraniu przyjemności.

Bardziej znany dziś typ hedonizmu reprezentował Epikur. Zwolennicy szkoły epikurejskiej uznawali, że przyjemności mogą być nie tylko natury zmysłowej, lecz także duchowej. Zaliczali do nich na przykład czytanie książek, zgłębianie wiedzy, kontemplację dzieł sztuki lub piękna przyrody. Ponadto stawiali ważny warunek: przyjemność człowieka jest tylko wtedy pełna, jeśli i inni ludzie jej doznają. Uważali, że nie z każdej przyjemności trzeba korzystać. Niektóre należy odsunąć albo nawet odrzucić, żeby dzięki temu później odczuwać przyjemność jeszcze większą. Według epikurejczyków osiągnięcie przyjemności nie zależało jednak od intensywności przeżyć. Na dobrą sprawę wystarczył brak cierpienia.

Nie ma życia przyjemnego, które by nie było rozumne, moralnie podniosłe i sprawiedliwe, ani też życia rozumnego, moralnie podniosłego i sprawiedliwego, które by nie było przyjemne. EPIKUR

Narrator

Pomyślmy o nas, ludziach współczesnych. Czy doceniamy brak cierpienia?... Czy potrafimy zatrzymać się na chwilę, by dostrzec fakt, że w danym momencie, tu i teraz, jesteśmy wolni od trosk? Jak często zauważamy, że codzienne życie jest bogatym źródłem prostych przyjemności?... Czy potrafimy cieszyć się rozmową z ukochaną osobą, uśmiechem dziecka, radą rodziców?... Może akurat w tej kwestii warto brać przykład ze starożytnych Greków?

Powtórzmy zatem za Epikurem: „Nie ma życia przyjemnego, które by nie było rozumne, moralnie podniosłe i sprawiedliwe, ani też życia rozumnego, moralnie podniosłego i sprawiedliwego, które by nie było przyjemne”.

Prelegent

Kolejny grecki myśliciel, Platon, ideę dobra, z którym utożsamiał szczęście, porównywał do słońca. Uznawał, że tych, którzy nie próbują jej zrozumieć, oślepia, ale tych, którzy do niej dążą, opromienia rozumem. Arystoteles natomiast eudajmonię, czyli szczęście, uważał za zespół dóbr znanych człowiekowi i tworzących razem dobro doskonałe. Droga do szczęścia to nieustanne dążenie do doskonałości. Arystoteles, jak wcześniej Platon, nie skupiał się na dobrach materialnych. Platon twierdził, że rzeczy są jedynie marną kopią idei. Arystoteles zaś dopowiadał, że pogoń za nimi jest niegodna mędrców. Obaj uważali, że szczęście polega na posiadaniu dóbr pięknych i mądrych. Ale... znowu nie chodziło o przedmioty, a o przymioty cenne dla danego człowieka, na przykład: dzielność dla żołnierza czy mądrość dla mędrca. Arystoteles przekonywał, że: „Szczęśliwy jest ten, kto dobrze żyje i komu dobrze się dzieje”.

Starożytni myśliciele stworzyli wiele teorii szczęścia i spełnienia. Na koniec tej krótkiej

historycznej wędrówki do czasów antycznych przywołajmy jeszcze jednego z nich, Senekę. Uważał on, że szczęście nie zależy od świata zewnętrznego, lecz od stanu ducha człowieka. Podstawą jego poglądów było twierdzenie, że to wewnętrzny spokój i harmonia stanowią fundament dobrego życia. Seneka uznawał także, że nikt nie zdoła być szczęśliwym, jeśli skupi się jedynie na sobie. Innymi słowy: żyjmy dla innych, jeśli chcemy żyć dla siebie. Czy mimo upływu kilku tysięcy lat ta myśl straciła na aktualności? Czy nie warto brać jej pod uwagę we własnych poczynaniach? Powtórzmy za Seneką: „Szczęście i pomyślność naszego życia zależy od użytku, jaki zrobimy z naszych namiętności”. Szczęście było i jest przedmiotem rozważań także myślicieli chrześcijańskich. Dla nich najważniejszą wartością stanowiło dobro utożsamione z Bogiem Wszechmogącym. Szczęściem jest więc odnalezienie drogi do Boga i życie w bliskości z Nim. Jak kroczyć tą drogą?... Otóż na przywilej obcowania z Bogiem należy zasłużyć sobie własnym życiem. Teoria sformułowana

w średniowieczu uznawała, że nagrodą będzie życie wieczne. Teoria pochodząca z renesansu dopuszczała szczęście człowieka w życiu doczesnym, pod warunkiem jednak, że będzie on przestrzegał przykazań Boskich.

Szczęśliwy jest ten, kto dobrze żyje i komu dobrze się dzieje. ARYSTOTELES

Narrator

Na przestrzeni wieków powstało wiele różnych koncepcji szczęścia. Niemal wszystkie zawierają to samo przekonanie: szczęście wypływa z wnętrza człowieka i jedynie on może je sobie zapewnić. Czy nie warto przekonać się o prawdziwości tych słów?...

Spojrzenie na istotę szczęścia zmieniało się w zależności od czasów i kultury. W starożytności dostrzegano je w dążeniu do doskonałości moralnej lub hedonizmu i w unikaniu cierpienia. Uważano także, że nikt nie zdoła być szczęśliwym, jeśli będzie żył tylko dla siebie. Trochę później, w czasach rozwoju średniowiecznej

i renesansowej kultury chrześcijańskiej, źródeł szczęścia zaczęto upatrywać w życiu zgodnym z zasadami głębokiej wiary w Boga. Szczególnie ważne było poszukiwanie dobra, które utożsamiano ze Stwórcą świata.

Jak widać, pojęcie „szczęścia” można różnie interpretować. Coś jednak pozostaje niezmiennie: szczęście opiera się na stałych, pozytywnych wartościach, a równocześnie każdy z nas może je postrzegać trochę inaczej. Ważne, byśmy bez względu na wiek, nie zamykali sobie do niego drogi i otworzyli się na nowe możliwości. Byśmy dali sobie szansę na zmiany, a tym samym na szczęśliwe życie.

Zastanówmy się teraz, czy mamy szansę na bycie szczęśliwymi? Może to nie szansa, a nasz obowiązek wobec innych?... Rozważmy tę kwestię. Poszukajmy również wskazówek, jakie wartości w sobie kształtować, by osiągnąć trwałe szczęście. Spróbujmy dociec, czy nie nazbyt często utożsamiamy szczęście z sukcesem pojmowanym jako zdobycie popularności i zadowolenia finansowego? By łatwiej było rozstrzygnąć

wątpliwości, przyjrzyjmy się życiu popularnych gwiazd rozrywki i sportu, a także historiom zwykłych ludzi, często żyjących gdzieś obok nas...

Prelegent

Człowiek ma prawo być szczęśliwym. Co więcej, człowiek urodził się do szczęścia. Skąd taki wniosek?... Z obserwowania dzieci. Jeśli rozwijają się w przyjaznym środowisku, są pogodne i cieszy je wszystko wokół. Czy widziałeś kiedyś, jak reagują na pierwszy śnieg? Białe płatki dają im ogromną radość, bo kojarzą się jedynie z przyjemnościami: jazdą na sankach, na nartach, rzucaniem śnieżkami czy budowaniem igloo. A jak reagujemy na śnieg my, dorośli?... „Oj, znowu śnieg. Trzeba będzie odśnieżyć chodnik. Drogi będą nieprzejezdne. Zimno i nieprzyjemnie!”. Przeważnie nie robimy nic, by zmienić swoje nastawienie do rzeczywistości. Ten prosty przykład pokazuje, że ta sama sytuacja, ten sam fakt może stać się źródłem przyjemności albo... przykrości. Zależy, jak go wykorzystamy, zinterpretujemy, jakie znaczenie mu

nadamy. Czy nie wynika z tego, że mamy wpływ także na odczuwanie szczęścia? Wyobraź sobie, jak mogłoby wyglądać Twoje życie, gdybyś nie skupiał się na zdarzeniach, które Cię spotykają, a na decyzjach, jakie podejmujesz na ich podstawie. Większość zdarzeń jest przecież niezależna od nas, ale postępowanie i decyzje, jakie podejmujemy pod ich wpływem, już w stu procentach są naszym świadomym działaniem. Wyobraź sobie, że od tej chwili zaczynasz postępować tak, aby każdy krok prowadził Cię do szczęścia. Czy to możliwe?

Tak. Możesz być szczęśliwy. Masz do tego prawo, a nawet masz taki... obowiązek. Jesteś zdziwiony, prawda? Jak to, obowiązek bycia szczęśliwym? – zastanawiasz się pewnie. Otóż chodzi o obowiązek wobec innych. Powinniśmy się starać dążyć do szczęścia, by nie zarażać innych swoim smutkiem i nie zatrzymywać zgorzknieniem. Człowiek jest odpowiedzialny za wpływ, jaki wywiera na otoczenie. Zwracajmy więc baczną uwagę na to, co się dzieje wokół nas. Zatrzymujmy się na chwilę przy

każdym pozytywnym zdarzeniu w naszym życiu. Odnotowujemy w myślach każdą drobną przyjemność. Dzielimy się radością z rodziną i znajomymi. Może zaczną podobnie patrzeć na życie?...

Czy to znaczy, że nie można zwierzać się z kłopotów i omawiać swoich problemów?... Można, ale pod pewnymi warunkami. Pierwszym jest właściwy adresat. Do zwierzeń szukajmy prawdziwego przyjaciela, człowieka, który pomoże nam wydostać się z trudnej sytuacji. Sami stańmy się takimi przyjaciółmi dla innych. To sposób na wypełnianie obowiązku bycia szczęśliwym.

Narrator

Każdy z nas dąży do szczęścia... Czyli do czego? Jak rozumieć to pojęcie?... Przecież to, co jest szczęściem dla jednej osoby, niekoniecznie uszczęśliwi kogoś innego: bliskiego znajomego czy przyjaciela. Pomimo bardzo subiektywnego charakteru szczęścia, istnieją jego dość precyzyjne definicje. Uniwersalny słownik języka polskiego podaje trzy znaczenia tego słowa. Pierwsze to: pomyślny los, powodzenie

w jakichś przedsięwzięciach lub sytuacjach życiowych. Drugie: zbieg, splot pomyślnych okoliczności, szczęśliwe zrządzenie losu, pomyślny traf, przypadek. I trzecie, czyli uczucie zadowolenia, upojenia, radości, a także wszystko, co wywołuje ten stan. Różni teoretycy i myśliciele dodają do tego jeszcze znaczenie czwarte, jakim jest satysfakcja z całości życia.

Prelegent

Czym jest szczęście w znaczeniu pierwszym i drugim? To zrządzenie losu, który sprzyja nam w różnych zdarzeniach życiowych i w podejmowanych przedsięwzięciach. Jest to też tak zwany czysty przypadek, szczęśliwy traf, który nas spotkał. Zrządzenie losu to zazwyczaj ratunek z opresji: pożaru, wypadku, topieli, gdy akurat w odpowiednim miejscu, w odpowiednim czasie pojawi się ktoś, kto nam pomoże. Takie szczęście spotkało kilka lat temu dwie kobiety z Giżycka. Ich samochód wpadł w poślizg i zsunął się do Kanału Łuczańskiego. Przechodzący tamtędy mężczyzna bez namysłu wskoczył do

wody i pomógł im wydostać się z tonącego samochodu, a tym samym uratował im życie. Czyż pojawienie się tego mężczyzny nad kanałem w tym właśnie momencie nie było zrzędzeniem losu?

Korzystne zbiegi okoliczności zdarzają się nie tylko w tak ekstremalnych sytuacjach. Oto inny przykład. Ktoś ma pomysł na firmę. Pomysł jest bardzo dobry, oparty na wynalazku przydatnym dużej grupie ludzi. Jego autor jednak nie jest w stanie go zrealizować, bo nie ma pieniędzy na taką inwestycję. Nie wie, jak szukać funduszy. Zresztą nie wierzy, że potrafi je znaleźć. Pewnego razu zupełnie przypadkowo poznaje człowieka, z którym rozmawia o różnych sprawach, także o swoich planach. Właściwie snuje marzenia, bo to, co wymyślił, trudno na tym etapie nazwać planem. Okazuje się, że w rozmówcy znajduje inwestora. Czysty przypadek. Inny szczęśliwy traf to wygrana na loterii. Stąd te kolejki przed kolekturami, gdy w totolotku dochodzi do kumulacji wygranych. Stąd też popularność gry w trzy karty na targowiskach, choć

teoretycznie wszyscy już chyba wiedzą, że ta gra jest zwyczajnym oszustwem. Zbieg okoliczności może też spowodować, że spotkamy miłość życia lub osobę, z którą się zaprzyjaźnimy.

Spraw, aby każdy dzień miał szansę stać się najpiękniejszym dniem Twego życia. MARK TWAIN

Zastanawiasz się, co łączy te wszystkie przypadki?... Otóż żaden nie zależy od osoby, której dotyczy. Człowiek nie ma wpływu na ich zaistnienie. Są one jedynie szczęśliwym trafem. O ludziach, których ten typ szczęścia spotka, mówimy, że „mają szczęście” albo, że „są w czepku urodzeni”. Tak może o nich powiedzieć każdy postronny obserwator.

Co oznacza pojęcie „szczęście” w znaczeniu trzecim i czwartym? Chodzi tu o indywidualne odczucie każdego człowieka. Wyobraźmy sobie następującą sytuację. Ogromne miasto: duże sklepy, instytucje kulturalne, parki, dobra komunikacja, czyli moc możliwości. Jednak osobiste odczucia pojedynczych mieszkańców są

Jak być szczęśliwym?

W dzisiejszych czasach, czasach rewolucji cyfrowej i postępu technologicznego, żyjemy coraz wygodniej, przyjemniej, intensywniej i dłużej. Gromadzimy coraz więcej przedmiotów, które nasze życie czynią łatwiejszym i prostszym. Czy jednak jesteśmy dzięki temu szczęśliwsi?

Autorzy tego wykładu proponują zupełnie inne podejście do kwestii szczęścia, które wiąże się z uczciwością rozumianą jako zgodność czynów z wyznawanymi wartościami, nieustannym samorozwojem, akceptacją, tworzeniem pozytywnych więzi i altruizmem.

„Jak być szczęśliwym” to inspirujący wykład, który przeczytasz w dwie godziny. Jednak te dwie godziny mogą doprowadzić do przewartościowania całego Twojego życia.

Wersja audio czytana przez Jerzego Sthura oraz Adama Ferencego dostępna na stronie www.audioteka.com