Oczami niewidomego: natychmiastowe szczęście

Data publikacji: 23.12.2018 11:45

„Jestem szczęśliwym człowiekiem. Nie musiałem nigdy poszukiwać zadowolenia z życia; nie zabiegałem o nie, lecz nigdy nie czułem się nieszczęśliwy. Dlaczego? Ponieważ wiem, jak być szczęśliwym”. Nie chodzi o to, żeby wszystko było idealne, lecz o umiejętność radowania się światem, mimo jego niedoskonałości.

fot. arc.ox.pl

Nawet jeśli nasze życie nie zawsze wygląda tak, jak tego chcemy; nawet jeśli pracujemy w ciasnym biurze; nawet jeśli mamy wysłużony samochód i nie stać nas na najnowsze motoryzacyjne cacko – nie oznacza to, że nie możemy być szczęśliwymi.
Można zastanawiać się, czy są jakieś sposoby, żeby naprawdę pomimo tego zagonionego trybu życia być szczęśliwym? Na pewno żaden lekarz nie wypisze nam recepty – bądź szczęśliwym. Jednak można do tego skorzystać z kilku wskazówek – podpowiedzi, które znalazłem i prezentuję poniżej.

1. Ciesz się chwilą obecną. Jest to zwyczaj, który wymaga nieco praktyki, ale możemy zacząć go stosować natychmiast. Jeśli posiadanie szczęścia kojarzymy z przyszłością, zawsze będziemy je gonić. To bardzo trudne do wyplenienia przyzwyczajenie: ciągle będzie coś, czego jeszcze nie zrealizowaliśmy.

2. Zaakceptujmy i pokochajmy siebie bezwarunkowo. To nie jest egoizm ani narcyzm. Możemy troszczyć się o siebie tak, jak troszczylibyśmy się o chorego ojca lub matkę. Jeśli ktoś nazwie nas egocentrykiem – nie słuchaj go. Miłość do samego siebie jest ważnym elementem szczęścia.

3. Nie zawsze musimy mieć rację. Naprawdę! Akceptując swoją omylność, uwalniamy się z niewidzialnego więzienia swojego ego.

4. Daj sobie spokój z plotkami i obmawianiem. Po pierwsze: marnujemy bezcenny czas. Po drugie: prędzej czy później usłyszymy plotki na swój temat. Jeśli nauczymy się przywiązywać do nich wagę, z pewnością poczujemy się zranionymi.

5. Pamiętajmy o szczegółach i drobnych sprawach.

6. Nie rozpamiętujmy przeszłości. Po co marnować swoją energię na sprawy, które nie mogą wrócić i zostać poprawione? Pogódźmy się ze wszystkim, nawet z porażkami i pomyłkami.

7. Nie marnujmy życia na nienawiść. Szkoda czasu. Jeśli ktoś nas skrzywdził, spróbujmy wybaczyć.

8. Zacznijmy lubić swoją pracę.

9. Nie rezygnujmy z marzeń. Im większe marzenia, tym lepsze. Nie muszą być nawet prawdopodobne. Dopóki marzymy, mamy przed sobą cel, do którego dążymy, i żyjemy z pasją.

10. Radość poprawia zdrowie – dzięki niemu mamy tak wiele możliwości w życiu. Dla zdrowego człowieka nie ma rzeczy niemożliwych. Zwykle nie zdajemy sobie z tego sprawy, dopóki nie zachorujemy. Dopiero w obliczu poważnej choroby okazuje się, jak dużo mogliśmy każdego dnia osiągnąć.

11. Pamiętajmy, że każdy dzień to nowa szansa. Czego nie udało się zrobić wczoraj, może wykonamy jutro? Przestańmy zastanawiać się: „a co, jeśli…”. Możemy spędzić swój czas o wiele bardziej produktywnie, jeżeli nie będziemy się zastanawiać nad tym, co może się nie udać.

12. Wielu ludzi ma obsesję na punkcie bycia doskonałym. Jesteśmy doskonali – dokładnie tacy, jacy jesteśmy teraz; razem ze wszystkimi słabościami i wadami.

13. Nie porównujmy się z innymi ludźmi. Każde nasze życie jest niepowtarzalne; to indywidualna podróż duchowa, w której u każdego człowieka chodzi o coś innego.

14. Możemy być tym, kim chcemy być – już w tej chwili, bez względu na to, jak wygląda nasza obecna sytuacja.

15. Śmiejmy się – dużo i często. Życie jest o wiele bardziej zabawne, niż sądzimy – więc nie traktujmy siebie zbyt poważnie.

Nie sądzę, żeby szczęście polegało na posiadaniu rzeczy materialnych. One są przecież przemijające. Nie są stałą w życiu żadnego z nas. Nasze szczęście zależy od tego, w jaki sposób myślimy o sobie i swoim życiu. Czy umiemy cieszyć się prostymi przyjemnościami? Radować się, nawet jeśli nie wszystko nam się udaje? Musimy uświadomić sobie, że jest tylko jedna osoba odpowiedzialna za nasze własne szczęście: ty sam. Wszystko zależy od ciebie.

Andrzej Koenig