

## O szczęściu

Szczęście w dzisiejszych czasach ma wiele znaczeń. Każdy interpretuje je na własny sposób, przedstawiając swoją definicję. Szczęście możemy nazwać inaczej fartem, ale szczęście może być też emocją. Niektórzy uważają, aby być szczęśliwym trzeba docenić to co się ma, a inni sądzą, że szczęście mogą zapewnić jedynie dobra materialne. W tym eseju postaram się opisać jak być szczęśliwym i co na to szczęście wpływa.

Zacząłem żyć tym co mam tu i teraz. Każdy o tym mówi i wydaje się to być oczywiste, ale zajęło mi to trochę czasu zanim to zrozumiałem. Pewnej niedzieli będąc w Kościele podczas kazania zakonnik mówił o docenieniu właśnie tego co mamy, że mamy dwie ręce, dwie nogi, jesteśmy zdrowi, mamy rodziny, chodzimy do szkoły; do pracy, żyjemy w wolnym państwie. Zrozumiałem, że powiedzenia typu „będę szczęśliwy, kiedy...” od tego szczęścia mnie oddalają.

Następnym sposobem na bycie szczęśliwym jest zmiana nastawienia. Kiedy jesteśmy pozytywnie nastawieni zaczynamy dostrzegać zmiany: będziemy się lepiej czuć, rzeczy „trudne” staną się prostsze. Jeżeli będziemy podchodzić do zrobienia czegoś z pozytywnym nastawieniem zrobimy tą rzecz zarówno szybciej i bez psucia sobie humoru. Natomiast jeżeli będziemy traktować coś jako „karę” to wiele bardziej się natrudzimy a i efekt będzie gorszy.

Bycie szczęśliwym zależy też od otoczenia w jakim się znajdujemy i czy jesteśmy uzależnieni od opinii innych. Poszukujemy akceptacji i podziwu innych i a wraz ze wzrostem ich uznania rośnie nasza radość i samozadowolenie. Aby uwolnić się od tego błędu musimy mieć świadomość własnej wartości, swoich mocnych stron i celu w życiu. Musimy dostrzec nasze mocne strony oraz słabości, aby zacząć je akceptować

Bycie szczęśliwym to pojęcie wieloznaczeniowe, nie ma jednej perfekcyjnej definicji. Powyżej opisałem co ona znaczy dla mnie i jak ja to definiuje. Każdy może mieć własną definicję szczęścia.