

Szczęście to jedna z podstawowych emocji, którą odczuwa człowiek. Tak jak smutek czy złość, to, czy opanuje nas to uczucie czy nie, nie jest naszą decyzją. Emocje są bardzo specyficzne, ponieważ każdy opisuje je w podobny, chociaż nie identyczny sposób. Jednak nikt nigdy nie przekona się, czy druga osoba doświadcza tego samego co my, nawet jeżeli mówimy o tym w ten sam sposób.

Często, gdy dwie osoby spotykają się ze sobą, pada pytanie „Jak tam?“, albo nieco inna wypowiedź mająca ten sam wydźwięk. Oczekiwana odpowiedź to w większości przypadków „Dobrze“, i zostaje ona najczęściej uzyskana. Ludzie są przekonani, że „normalny“ stan duszy to radość, że każdy jest szczęśliwy cały czas. Jeśli ktoś czuje się inaczej, nie powinien mówić o tym głośno, jest to uznawane za nietaktowne. Według mnie jest to błędne przekonanie, ponieważ człowiek jest dość skomplikowanym organizmem, a sam mózg działa w sposób wręcz nie do pojęcia. Dlatego powinno się zrozumieć to, że inna osoba może czuć się w sposób odmienny od naszego w danym momencie, nawet jeżeli znajdujemy się w tej samej sytuacji.

Samo szczęście nie jest też jednoznaczne. Może ono przyjąć wiele postaci, szczególnie dla ludzi w różnych okolicznościach życiowych. Osoba, która pracuje dwanaście godzin dziennie, żeby zarobić na jedzenie dla swojej rodziny, może być najszczęśliwsza na świecie. Potrzebne jest jej niewiele rzeczy materialnych, najbardziej ceni sobie bliskich i robi wszystko, żeby się o nich troszczyć. Pomimo swojej na pozór złej sytuacji, nie wpływa to na jej pogodę ducha. Z drugiej strony, człowiek mający aż za dużo pieniędzy i wiele kochających go osób wokół siebie, może czuć się okropnie i nie dawać sobie rady z codziennymi obowiązkami. Wszyscy postrzegają go jako tego, któremu „udało się“ w życiu, ale nie wiedzą, co dzieje się w jego głowie. Oczywiście, te przypuszczenia nie będą zawsze prawdziwe, ponieważ dla kogoś rzeczy materialne mogą być źródłem szczęścia. Dla innych lista wartości jest kompletnie odwrotna.

Nie wiadomo, czy szczęście pochodzi z serca czy z umysłu. Wszyscy mogą mieć inne poglądy na ten temat. Mózg jest postrzegany jako organ zajmujący się rozumem, czyli logicznym myśleniem. Sama nauka mówi, że tam znajdują się wszystkie hormony, w tym endorfina odpowiedzialna za uczucie radości. Wiele osób uważa, że ta część jest bardziej analityczna, a zatem nie zajmuje się emocjami. Uważam, że ludzie, którzy kierują się swoim umysłem, mają lepiej ułożone i zorganizowane życie. Jest to po części element szczęścia – kiedy ma się wszystko rozplanowane, poziom stresu jest znacznie niższy. Z drugiej strony, sercu przypięta jest łaska kontroli nad naszymi emocjami. Wynosi się to z tylko i wyłącznie przyzwyczajenia, nie potwierdzają tego żadne badania. Jednak gdy ustalimy, że umysł zajmuje się logiką, a serce wrażeniami, powinno się uzyskać odpowiednią równowagę. Według mnie, najważniejsze jest to, żeby umieć używać mózgu, kiedy jest to potrzebne, ale również nie zapominać o duszy. Jeżeli uda się osiągnąć ten balans, znajdziemy szczęście.

Szczęście to pojęcie względne, dla każdego znaczy co innego. W zależności o sytuacji życiowej, charakteru, przeżyć, a nawet równowagi hormonalnej danego człowieka może ono przyjąć zupełnie inną postać. Jednak wspólne dla wszystkich jest to, że każdy chce być szczęśliwy i znaleźć w swoim świecie to „coś“, co pozwoli im żyć w zgodzie z samym sobą. To według mnie jest definicją szczęścia.