

# CZŁOWIEK SZCZĘŚLIWY

~~WSZYSTKIE~~  
WSZY



53

NAUKOWO UDOWODNIONE  
NAWYKI, KTÓRE POMAGAJĄ  
ODNALEŹĆ RADOŚĆ ŻYCIA

S. J. SCOTT

AMIT A.

Tytuł oryginału: Happier Human: 53 Science-Backed Habits  
to Increase Your Happiness

Tłumaczenie: Piotr Cieślak

ISBN: 978-83-283-8036-3

Translated and published by *Helion S.A.* with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on *Happier Human: 53 Science-Backed Habits to Increase Your Happiness* by S. J. Scott © 2019 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated *Helion* or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/czlosz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Część 1. Twoje szczęście zaczyna się dziś .....</b>	<b>9</b>
Osiem głównych powodów poczucia nieszczęścia .....	21
Dwa narzędzia do badania szczęścia .....	43
Struktura książki Człowiek szczęśliwszy .....	51
<b>Część 2. Wielkie dźwignie szczęścia .....</b>	<b>53</b>
1. Wykorzystaj zasadę 80/20, by skupić się na szczęściu .....	54
2. Wyzbądź się przyczyn nieszczęścia .....	63
3. Żyj z celem .....	68
4. Spotykaj się z odpowiednimi ludźmi .....	75
5. Ćwicz regularnie .....	82
6. Wychodź na zewnątrz .....	89
7. Wysypiaj się .....	93
8. Pomagaj innym i pracuj jako wolontariusz .....	98
9. Prowadź dziennik wdzięczności .....	102
<b>Część 3. Znajdowanie szczęścia z innymi .....</b>	<b>107</b>
10. Uczęszczaj do miejsc kultu .....	108
11. Napisz list wdzięczności .....	112
12. Prowadź głębokie rozmowy .....	115
13. Dziel się sukcesami .....	121
14. Ciesz się z drobiazgów .....	124

15. Wydawaj pieniądze na innych .....	127
16. Wydawaj pieniądze na przeżycia .....	130
17. Ćwicz reagowanie „aktywne i konstruktywne” .....	133
18. Częściej się kochaj .....	137
<b>Część 4. Znajdowanie szczęścia samemu .....</b>	<b>139</b>
19. Śmieć się częściej .....	140
20. Ćwicz jogę .....	143
21. Praktykuj medytację uważności .....	146
22. Praktykuj medytację miłującej dobroci .....	152
23. Wspominaj .....	155
24. Twórz okazje, których będziesz wypatrywał z niecierpliwością .....	157
25. Myśl kontrfaktycznie .....	163
26. Myśl szybko (ewentualnie) .....	167
27. Pamiętaj o swoich atutach i osiągnięciach .....	171
28. Pij kawę (ewentualnie) .....	174
29. Zamieszkać w pobliżu miejsca pracy .....	178
30. Kupuj dużo drobiazgów .....	181
31. Znajdź sobie hobby .....	184
32. Kup biurko do pracy na stojąco (ewentualnie) .....	187
33. Siedź prosto .....	190
34. Przyjmij suplementy z kwasami omega-3 (ewentualnie) ...	192
35. Uśmiechaj się (nawet sztucznie) .....	195

**Część 5. Znajdowanie szczęścia dzięki wyzbywaniu się złych nawyków ... 199**

36. Nie ślęcz tyle nad telefonem .....	200
37. Spędzaj mniej czasu online .....	205
38. Przeznaczaj mniej czasu na Facebooka (i inne serwisy społecznościowe) .....	211
39. Nie oglądaj za dużo telewizji .....	216
40. Nie oglądaj pornografii .....	221
41. Nie ślęcz non stop nad portfelem papierów wartościowych .....	224
42. Nie wyładowuj gniewu .....	227
43. Nie zadręczaj się myślami .....	230
44. Nie bujaj w obłokach .....	232
45. Nie stosuj pozytywnej afirmacji .....	239
46. Nie narzekaj .....	242
47. Nie osiadaj na laurach .....	246
48. Nie bądź bierny .....	249
49. Nie bądź popychadłem .....	252
50. Pij mniej alkoholu .....	255
51. Odstaw cukier (ewentualnie) .....	258
52. Jedz mniej tłuszczów trans .....	261
53. Nie kłopotcz się dietą .....	264

**Część 6. Jak nabrać nawyku szczęścia ..... 267**

Osiem kroków do nabrania nawyku szczęścia .....	268
---	-----

<b>Końcowe przemyślenia na temat książki Człowiek szczęśliwszy .....</b>	<b>279</b>
<b>Ostatnia wskazówka... .....</b>	<b>282</b>
<b>Dziękuję! .....</b>	<b>283</b>
<b>Inne książki S.J. Scotta .....</b>	<b>284</b>

CZĘŚĆ 1.

# **Twoje szczęście zaczyna się dziś**

Wszyscy chcą być szczęśliwi.

Jeśli zapytać przypadkowych przechodniów, czego oczekują od życia, większość odpowie coś w rodzaju: „Chcę być szczęśliwy!”.

Niestety, choć szczęście stanowi cel dla większości z nas, jest bardzo ulotne. Ludzie *mówią*, że chcą być szczęśliwi, ale tok ich życia zdaje się temu przeczyć.

Co gorsza, szczęście jest wręcz niemożliwe do oszacowania. To nie tak, że da się obrać cel w rodzaju: „Chciałbym doświadczać pięciu jednostek szczęścia dziennie”. To nieoczywista emocja, której nie da się badać ani mierzyć.

Tak naprawdę czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, że właśnie przeżywamy jedną z najszczęśliwszych chwil w życiu. Dopiero *po latach* uświadamiamy sobie, że jakieś wydarzenie, wspomnienie albo doświadczenie było cudowne. A potem zamartwiamy się, że już nigdy więcej nie poczujemy równie pozytywnych emocji.

Z drugiej strony, o ile szczęście trudno zmierzyć, o tyle *istnieją* rozmaite strategie, które umożliwiają zwiększenie czerpanej z życia satysfakcji. Można je nawet sprowadzić do trzech prostych zasad:

1. Skup się na sprawach naprawdę ważnych.
2. Wyzbądź się (w miarę możliwości) wszystkiego, co Cię unieszczęśliwia.
3. Stwórz nawyki, które pomogą Ci osiągnąć oba te cele.

Zdaje się to aż nazbyt proste, prawda?

Wkrótce przekonasz się, że w obszarze psychologii pozytywnej — można ją nazwać nauką o szczęściu — prowadzono niezliczone badania, które pokazały, że poziom szczęścia *da się* zwiększyć, pod warunkiem skupienia się na *odpowiednich* nawykach.



Rzecz jasna, można sobie zadać pytanie, *po co* w ogóle zwracać sobie głowę czymś takim jak szczęście.

Warto, bo...

Małżeństwo, w którym pozytywy pięciokrotnie przeważają nad negatywami, jest znacznie mniej narażone na rozwód<sup>1</sup>.

- Zespół biznesowy, w którym pozytywy pięciokrotnie przeważają nad negatywami, ma znacznie większą szansę na wypracowanie zysku<sup>2</sup>.
- Studenci, u których pozytywy trzykrotnie przeważają nad negatywami, znacznie częściej niż inni są w świetnej kondycji psychicznej<sup>3</sup>.

Człowiek, u którego pozytywne nastawienie przeważa 3 – 5 razy nad negatywnym, **ma znacznie większą szansę na zdrowy rozwój**.

Ujmiemy to krótko:

**W ponad 200 badaniach naukowych, w których wzięło udział prawie 275 tysięcy osób, stwierdzono, że szczęście prowadzi do sukcesu w niemal wszystkich aspektach życia — w tym w małżeństwie — i ma korzystny wpływ na zdrowie, przyjaźń, zaangażowanie w życie społeczności, kreatywność, pracę zawodową oraz przedsiębiorczość.**

Niestety, żyjemy w świecie, w którym coraz trudniej jest być regularnie szczęśliwym.

---

<sup>1</sup> <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science>

<sup>2</sup> [http://www.factorhappiness.at/downloads/quellen/S8\\_Losada.pdf](http://www.factorhappiness.at/downloads/quellen/S8_Losada.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3126111>

Nasze organizmy są przystosowane do środowiska, które już nie istnieje. Pradawne warunki, które powodowały przestawienie przełącznika szczęścia, odeszły w niepamięć. Dawniej najlepszą rzeczą, jaką można było uczynić, chcąc osiągnąć szczęście, było podążanie za emocjami oraz instynktami. Ten czas dawno przebrzmiał.

**Współczesny świat zniszczył nasz system kierowania emocjami. Emocjonalność, która niegdyś pomagała nam się rozwijać, teraz jest przyczyną problemów i niepowodzeń.**

Przyjrzyjmy się dwóm nieprzystającym do dzisiejszych czasów emocjom: strachowi i gniewowi.

Dawniej strach utrzymywał nas przy życiu. Dostrzegałeś tygrysa, czułeś strach i uciekałeś — w ten sposób miałaś szansę przetrwać. Wyobraź sobie, że zamiast się bać, przez kilka chwil beznamiętnie spoglądałbyś na zwierzę. Pan tygrys już miałby Cię w swoich pazurach.

Nasze świadome umysły nie działają dostatecznie szybko. Wyewoluowały, aby pomagać nam w tworzeniu i realizowaniu długoterminowych planów, a nie po to, by dawać drapaka przed śmiertelnie groźnym kotem, pędzącym z prędkością 40 kilometrów na godzinę.

Gdyby nie strach, nasi przodkowie nie byłiby w stanie zareagować z wystarczającym refleksem — w ten czy inny sposób by wyginęli, a my nigdy nie przyszlibyśmy na świat.

**Dziś jednak strach nie spełnia swojej funkcji.**

Boimy się odtrącenia, więc nie nawiązujemy nowych znajomości, dzięki którym nasze życie towarzyskie stałoby się bogatsze. Dawniej plemię liczyło kilkadziesiąt osób; najwyżej setkę lub dwie. Odtrącenie kogoś oznaczało trwałą i dużą stratę. Dziś możemy przebierać w dziesiątkach tysięcy potencjalnych znajomych, współpracowników

i partnerów romantycznych. Jedno odtrącenie... ba, niechby i sto odtrąceń... nie oznacza nic. A jednak wciąż się boimy.

### **Przypatrzmy się dla odmiany gniewowi.**

Gniew służył do chronienia własności — bezpieczeństwa, bliskich, jedzenia, dobytku.

Wyobraź sobie, że żyjesz w pradawnych, prehistorycznych czasach — czasach plemion, lepianek i dzid.

Przyłapałeś sąsiada na próbie kradzieży Twojego jedzenia. Nie mając pożywienia, musiałbyś głodować przez nadchodzącą zimę.

*Mógłbyś* darować mu winę. Wszak złapałeś go, zanim udało mu się podwędzić Twoje zapasy. Są na swoim miejscu i będą gwarantem Twojego przetrwania.

Gdyby nie emocja gniewu, prawdopodobnie puściłbyś go wolno. Mógłbyś mu zagrozić, by więcej tego nie robił, ale nie ukarałbyś go. **A wtedy byś umarł.**

W tamtym okresie dziejów zależność była prosta.

Widzisz złodzieja → czujesz gniew → wymierzasz karę → kara odstrasza od kradzieży.

Gdybyś pozwolił mu odejść po dobroci, prawdopodobnie podjęłyby kolejną próbę ogołocenia Twojej spiżarni. Wystarczy, że udałoby mu się raz, abyś umarł z głodu wraz z całą swoją rodziną.

Potrafisz sobie wyobrazić całkowicie odartą z emocji scenę przyłapania przestępcy i ukarania go tak, by dobrze zapamiętał tę lekcję? Ja nie potrafię. Właśnie po to mieliśmy gniew.

**Dziś gniew czyni więcej szkody niż pożytku.**

Do rozwiązywania sporów mamy policję i dyplomację; możemy też racjonalnie dyskutować — a to oznacza, że gniew rzadko bywa obecnie najlepszym wyjściem.

Jeśli inni nie respektują naszych zasad, możemy iść na kompromis lub zmusić ich do podporządkowania się. Ale ludzie źle reagują na gniew. Wyrozumiałość i cierpliwość na ogół przynoszą lepsze rezultaty. Gdyby zastąpić każdy wybuch gniewu wyrozumiałością i cierpliwością, wskaźnik rozwodów zmniejszyłby się o połowę.

Gniew jest narzędziem brutalnej siły — młotkiem użytym tam, gdzie wkrętak sprawdziłby się znacznie lepiej. Gniew bywa dobry, gdy motywuje nas do podjęcia działań. Ale wściekłość, która każe krzyczeć? To głupie. Gdyby z łez i bólu zrodziła się korzystna zmiana, być może warto byłoby się uciec do gniewu, który te łzy wywołał. Ale typową reakcją drugiej strony na gniew są samoobrona i ochłodzenie relacji.

Do czego zmierzam?

**Sygnały i bodźce, które kiedyś pozwalały nam pozostać przy życiu, teraz uniemożliwiają pełne wykorzystanie naszego potencjału — zwłaszcza jeśli chodzi o szeroko pojęte szczęście.**

Z tego względu **musimy wziąć odpowiedzialność za nasze szczęście** jak nigdy wcześniej, przekłada się ono bowiem na daleko idące życiowe korzyści.

Potraktuj szczęście jak bramkarza w lokalu albo strażnika. Ci, którzy są z nim za pan brat, mogą korzystać z zasobów umysłu, do których inni nie mają dostępu. Kreatywność, współczucie i pewność siebie — trzy niegdyś powszechne aspekty życia, które dawały wielkie korzyści i radość — teraz są zamknięte, dostępne bardzo rzadko i w skąpych ilościach.

Gdyby ewolucja zdołała dotrzymać kroku postępowi cywilizacyjnemu, doświadczalibyśmy dziś znacznie więcej pozytywnych emocji, niż istotnie odczuwamy.

Bylibyśmy bardziej:

- Ciekawi ludzi, kultur, języków i świata.
- Skłonni z optymizmem podejmować się nowych zadań i badać różne życiowe ścieżki.
- Ciepłi dla rodziny, przyjaciół, a nawet zupełnie obcych ludzi.

Niestety, współczesność wypaczyła nasze umysły. Pomimo zasobności i bezpieczeństwa jesteśmy:

- **Mniej zdrowi.** Faktem jest oczywiście, że poważnie chory jaskiniowiec umierał, ale zdrowy był wysoki i muskularny.
- **Mniej towarzyscy.** Tak, mamy Facebooka. Ale nasi przodkowie spędzali większość czasu z innymi ludźmi.
- **Bardziej zestresowani.** Mamy jedzenie, dach nad głową i wody pod dostatkiem. Ale mamy też rachunki do opłacenia, podatki, wymagających przełożonych, zwariowane dzieci i tysiąc innych problemów.
- **Mniej zadowoleni.** Jesteśmy dziesiątki tysięcy razy zamożniejsi niż nasi przodkowie. Kiedyś jednak sukces był jasno sprecyzowany. Albo miałeś jedzenie i przyjaciół, albo nie. Teraz sukces przemienił się w wyścig szczurów. *Zawsze chcemy czegoś więcej.*

Bycie szczęśliwszym, rozumiane jako długoterminowa inwestycja, mogłoby przynieść korzyści każdemu z nas, lecz ze względu na opisaną rozdzwięk ze środowiskiem nie inwestujemy.

Jeśli więc jesteś jednym z tych, którzy chcą wyrwać się z ograniczeń współczesnego świata i pogłębić poczucie życiowej satysfakcji, zachęcam Cię do przeczytania tej książki: *Człowiek szczęśliwszy. 53 naukowo udowodnione nawyki, które pomagają odnaleźć radość życia*.

## **Kilka słów o Człowieku szczęśliwszym**

Założenie *Człowieka szczęśliwszego* jest proste — przedstawiłem w nim 53 praktyczne nawyki pozwalające poczuć się szczęśliwszym. W odróżnieniu od wielu dostępnych w internecie artykułów czy książek opisane dalej koncepcje nie zostały wybrane tylko dlatego, że ładnie brzmią. Oznacza to, że nie znajdziesz w tej książce płytkich porad w rodzaju: „Rób to, co kochasz”, „weź na kolana kota” czy „przespać się po plaży”.

Każda koncepcja jest poparta drobiazgowymi eksperymentami i badaniami z dziedziny psychologii pozytywnej. Do książki tej trafiły jedynie te sugestie, których skuteczność *udowodniono naukowo*. Jest bardzo prawdopodobne, że jeśli dany pomysł u kogoś się sprawdził, Tobie też pomoże.

### **Czy to oznacza, że trzeba nabrać *wszystkich* 53 nawyków, aby poczuć się szczęśliwszym?**

W żadnym razie!

Jeśli chciałbyś wypróbować wszystkie pomysły opisane w tej książce, nie starczyłoby Ci czasu na życie. Sugeruję raczej, abyś potraktował ją jak szwedzki bufet. Wybierz te pomysły, które Ci się podobają, naucz się wprowadzać je w czyn i pomiń wszystko inne.

To rzekłszy, pragnę zauważyć, że odkryłem coś, co nazywam wielkimi dźwigniami szczęścia. Są to te metody, które w niezliczonych badaniach okazały się najskuteczniejszymi motorami życiowej satysfakcji.

Wystarczy, że postawisz *tylko* na tych dziewięć dźwigni, aby poczuć ogromną zmianę w ogólnym poczuciu szczęścia. Są to pierwsze spośród opisanych w tej książce nawyków.

Oprócz rzeczonych 53 nawyków opisałem w niej też osiem powodów, które u wielu osób przyczyniają się do poczucia nieszczęścia, przedstawiłem konkretne metody realizacji poszczególnych sugestii oraz nieskomplikowany proces przemieniania w nawyk dowolnej sprzyjającej szczęściu koncepcji.

Poczucie szczęścia może pomagać w rozwijaniu kariery zawodowej, wzbogacać relacje międzyludzkie, polepszać stan zdrowia i nadawać większy sens codziennej harówce. Jeśli kusi Cię osiągnięcie go, pozwól, że najpierw pokrótce się przedstawię, a potem zabierzemy się do dzieła.

## O autorze

Nazywam się Steve „S.J.” Scott. Prowadzę strony internetowe Happier Human<sup>4</sup> oraz Develop Good Habits<sup>5</sup> i napisałem dziesiątki książek o rozwoju osobistym.

Tak jak wielu innym osobom, w życiu nie zawsze było mi ze szczęściem po drodze. Owszem, przez większość dni czułem się nieźle, lecz gdy już trafiały się te złe, to były *naprawdę fatalne*. Mam tu na myśli dni w rodzaju „nie wstanę, tak będę leżał”.

W większości przypadków udawało mi się jakoś przywracać poczucie szczęścia dzięki zrozumieniu różnych powodujących mną emocji oraz nabieraniu pozytywnych nawyków, ułatwiających przebrnięcie przez

---

<sup>4</sup> <http://happierhuman.com>

<sup>5</sup> <https://www.developgoodhabits.com>

trudne dni. Uwielbiam pisać o nawykach między innymi dlatego, że pomagają mi one w regulowaniu nastroju.

Jeden z takich złych okresów zaczął się dla mnie pod koniec 2015 roku i trwał przez większość kolejnego. Po kilkutygodniowym ciągu przygnębienia, w trakcie którego rzadko wysuwałem nos z domu i nie robiłem niczego poza nałogowym oglądaniem Netflixa, uzmysłowiłem sobie, że muszę zupełnie zmienić podejście do życia.

Zrobiłem więc kilka rzeczy.

Najpierw, idąc tropem sugestii przyjaciółki i współautorki wielu moich książek, Barrie Davenport, zacząłem się skupiać na uważności i medytacji. Nabrałem nawyku cieszenia się chwilą (zamiast nieustannie bić się z myślami). Napisaliśmy nawet z Barrie kilka książek na ten temat, między innymi *Uporządkuj swój umysł*<sup>6</sup>, *Mindfulness w 10 minut*<sup>7</sup> czy *The Mindfulness Journal*<sup>8</sup>.

Następnie zupełnie przemeblowałem wiele aspektów mojego życia. Nie przyjmowałem żadnych próśb i zleceń, które nie wpisywały się w moje wartości i cele; nie poświęcałem na te sprawy ani chwili. Była w tym może jakaś nielogiczność, bo czasami rezygnowałem z przedsięwzięć, które mogły mi przynieść *spore* zyski, lecz jednocześnie przyczyniałyby się do stresu i poczucia nieszczęścia. Podjąłem też świadomą decyzję o ograniczeniu liczby godzin pracy z myślą o przeznaczaniu większej ilości czasu dla syna, który przyszedł na świat w kwietniu 2016 roku.

---

<sup>6</sup> <https://sensus.pl/ksiazki/uporzadkuj-swoj-umysl-jak-pozbyc-sie-negatywnych-mysli-odnalezc-spokoj-i-szczescie-s-j-scott-barrie-davenport,uposwu.htm>

<sup>7</sup> <https://sensus.pl/ksiazki/mindfulness-w-10-minut-71-prostych-nawykow-ktore-pomoga-ci-zyc-tu-i-teraz-s-j-scott-barrie-davenport,mind10.htm>

<sup>8</sup> <https://www.amazon.com/dp/1973531690>



Wreszcie, podobnie jak wiele innych osób, zacząłem badać, co czyni ludzi szczęśliwymi. Przeczytałem na ten temat sporo książek. Próbowałem wielu nawyków. Przeczesałem internet w poszukiwaniu różnych koncepcji szczęścia.

Aż wreszcie podczas jednego z takich googlowych poszukiwań natknąłem się na stronę internetową o nazwie HappierHuman, prowadzoną przez Amita A. — współautora tej książki.

Uderzyło mnie, jak wiele **czasu i wysiłku włożył Amit w każdy z publikowanych artykułów**. Zamiast jedynie wymieniać *ładnie brzmiące* metody, przytaczał argumenty naukowe na każdą z koncepcji. Zakochałem się w tym materiale i wykorzystałem wiele sugestii Amita we własnym życiu, dzięki czemu udało mi się stopniowo podnieść poziom szczęścia.

Zauważyłem też, że nie aktualizował swojej strony od przeszło trzech lat. Zrobiło mi się szkoda, bo zamieszczone na niej znakomite informacje tonęły w morzu innych stron internetowych. Przyszło mi wtedy do głowy, że stanowi to okazję do przedstawienia jego koncepcji szerszemu gronu odbiorców — w formie książki. Napisałem więc do Amita e-mail z propozycją odkupienia serwisu.

I tak od słowa do słowa osiem miesięcy później, lżejszy o ustaloną kwotę, stałem się dumnym właścicielem strony HappierHuman. Parafrazując reklamę firmy Remington z lat 70., treść strony spodobła mi się tak bardzo, że ją kupiłem<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Autor nawiązuje do reklam golarek marki Remington. Victor Kiam, amerykański przedsiębiorca, reklamował produkty tej marki hasłem: „Golarka tak mi się spodobała, że kupiłem firmę (jej producenta)”, a jego słowa weszły w Ameryce do powszechnego obiegu — *przyp. tłum.*

Dlaczego jednak *Ty* miałbyś się interesować szczegółowymi wyjaśnieniami na temat szczęścia?

To proste — ta książka jest *połączeniem* opartych na badaniach naukowych strategii opisanych przez Amita na jego blogu oraz moich doświadczeń w nabieraniu nawyków. Są to koncepcje, które wiele osób — w tym ja — wypróbowało na własnej skórze, by poczuć się szczęśliwsi. Dzięki owym wyjaśnieniom nie tylko zyskasz dokładny wgląd w przyczyny skuteczności danej strategii, lecz otrzymasz też gotowy plan działania pozwalający wcielić ją w życie.

To rzekłszy, wróć do rozważań o szczęściu. W szczególności chciałbym zgłębić osiem powodów bycia nieszczęśliwym — ważnych zwłaszcza w świetle faktu, iż większość z nas może bez trudu zaspokoić swe podstawowe życiowe potrzeby.

# Osiem głównych powodów poczucia nieszczęścia

W 1943 roku Abraham Maslow napisał rozprawę zatytułowaną *A Theory of Human Motivation*, która ukazała się w czasopiśmie „Psychological Review”<sup>10</sup>. Jedną z proponowanych przez niego koncepcji był składający się z pięciu poziomów model, który opisuje motywy naszych zachowań i działań, znany jako **hierarchia potrzeb Maslowa**.



Rysunek: J. Finkelstein<sup>11</sup>

Idea piramidy polega na tym, że przed przejściem na kolejny poziom należy zaspokoić bardziej podstawowe potrzeby. Innymi słowy,

<sup>10</sup> <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

<sup>11</sup> [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow%27s\\_hierarchy\\_of\\_needs.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslow%27s_hierarchy_of_needs.png)

absurdem byłoby łamać sobie głowę nad sensem życia w rozdartym wojną świecie, w którym walczysz o zaspokojenie najbardziej podstawowych potrzeb, takich jak jedzenie, woda czy dach nad głową. Z tego względu hierarchia została podzielona na dwa główne obszary:

1. Cztery dolne poziomy są nazywane *potrzebami niedoboru*, które motywują ludzi do działania. Zaspokojenie danej potrzeby sprawia, że na ogół znika.
2. Najwyższy poziom odzwierciedla *potrzeby wzrostu*, które mają związek z samorealizacją. Nawet gdy owe potrzeby są spełnione, pragnienie pracy nad nimi pozostaje.

W kolejności znaczenia potrzeby można uszeregować następująco:

1. **Potrzeby fizjologiczne**, których zaspokojenie jest człowiekowi niezbędne do przetrwania. Jeśli nie zostaną zaspokojone, organizm nie będzie mógł prawidłowo funkcjonować i ostatecznie zawiedzie. Chodzi tu o dostęp do powietrza, wody i pożywienia, seks, ubranie oraz schronienie.
2. **Potrzeby bezpieczeństwa**, które obejmują ochronę przed żywiołami, stabilność pracy i finansów oraz zabezpieczenia przed nagłymi wypadkami czy chorobami.
3. **Potrzeby miłości i przynależności społecznej**, które odnoszą się do poczucia relacji międzyludzkich. Obejmują one małżeństwo, rodzinę, przyjaźni, intymność i siatkę najbliższych znajomych.
4. **Potrzeby szacunku**, które odnoszą się do pragnienia bycia szanowanym przez samego siebie i innych. Na ogół zaspokajamy je poprzez pracę czy hobby, sławę lub poczucie wartości dla świata. Potrzeby szacunku przejawiają się w opanowywaniu umiejętności, osiągnięciu celów, zdobywaniu uznania w określonej dziedzinie i zapracowywaniu na respekt innych ludzi.

**5. Potrzeby samorealizacji**, znajdujące się na szczycie piramidy.

Do ich zaspokojenia dochodzi wtedy, gdy dany człowiek osiąga pełnię swego potencjału i wznosi się na szczyty swoich możliwości.

W hierarchii Masłowa fascynuje mnie przede wszystkim fakt niewielkiej istotności pieniędzy, konsumpcjonizmu i innych pułapek współczesnego społeczeństwa, które dla wielu osób są ważnymi aspektami szczęścia. Co więcej, jeśli uważnie się przyjrzeć koncepcji Masłowa, zacznie się dostrzegać niektóre przyczyny powszechnego dziś poczucia niezadowolenia. Można sprowadzić je do ośmiu głównych powodów.

## **Powód 1. Nieustannie adaptujemy się do nowości**

Wszyscy znamy powiedzenie, że pieniądze szczęścia nie dają. Ale czy to *rzeczywiście* prawda?

Najkrótsza odpowiedź brzmi: to zależy!

W ramach badania<sup>12</sup> przeprowadzonego w 2010 roku na Uniwersytecie w Princeton przez psychologa Daniela Kahnemana i ekonomistę Angusa Deatona przeanalizowano odpowiedzi 450 tysięcy Amerykanów, którzy w 2008 i 2009 roku wzięli udział w ankietach Instytutu Gallupa i firmy Healthways. Naukowcy doszli do wniosku, że pieniądze *dają* szczęście — do określonego momentu.

Zabezpieczenie finansowe dawane przez umiejętne gospodarowanie pieniędzmi zmniejsza liczbę rozwodów, wydłuża życie i po prostu poprawia samopoczucie. Zasobna kiesa pozwala wyjeżdżać na odmieniające życie wakacje, sprzyja różnorodności doświadczeń — które

---

<sup>12</sup> <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,2019628,00.html>

są wszak esencją życia — i przekłada się na większą ilość wolnego czasu, w którym można po prostu swobodnie funkcjonować.

Kwota, której potrzebujemy do osiągnięcia szczęścia, wcale *nie jest* jednak aż tak niebotycznie wysoka, jak można by sądzić. Dający maksimum szczęścia próg zarobków określono na mniej więcej 75 tysięcy dolarów rocznie. (Osiem lat później wartość ta wzrosła do 105 tysięcy dolarów)<sup>13</sup>.

Zasadniczy wniosek polega zatem na tym, że pieniądze *mogą* kupić szczęście, lecz jedynie wtedy, gdy używa się ich w konkretny i czasem sprzeczny z intuicją sposób. (Później, gdy już dojdziemy do 53 metod, opowiem o tym, jak strategicznie używać pieniędzy do kupowania szczęścia).

Niestety, choć pieniądze nie są rozwiązaniem, jesteśmy nieustannie bombardowani przekazem reklamowym, który każe nam *wierzyć*, iż sekret szczęścia da się odkryć dzięki kupnu określonego produktu. Najlepiej ujął to Daniel Kahneman<sup>14</sup>:

Ludzie otrzymują wiele komunikatów, które skłaniają ich do przekonania, że jeśli schudną, zmienią zapach, kolor włosów (lub ich zasięg na ciele...), auto, ubranie albo dowolny z wielu innych aspektów swojego życia, będzie to miało wyraźny wpływ na poprawę ich poczucia szczęścia. Z naszych badań wynika morał i ostrzeżenie: nic, na czym się skupisz, nie zrobi aż takiej różnicy, jak ci się zdaje.

Aby przybliżyć tę koncepcję, zastanówmy się nad **potęgą adaptacji**.

---

<sup>13</sup> <https://www.nature.com/articles/s41562-017-0277-0>

<sup>14</sup> <https://www.amazon.com/dp/B00555X80A>

Wyobraź sobie, że jesteś młodą gwiazdą piłki nożnej i masz wszelkie zadatki do zrobienia zawodowej kariery w jednym ze znanych klubów. Któregoś dnia ulegasz jednak wypadkowi. Zostajesz sparaliżowany od pasa w dół.

Niewątpliwie domyślasz się, że byłby to dla Ciebie ogromny dramat, jakby wszystko, po co żyłeś, nagle przepadło na zawsze.

Ale Twoje pragnienia i oczekiwania z wolna zaczęłyby się zmieniać. Przestałbyś marzyć o piłce nożnej i sławie, a zaczął śnić o innych, bardziej typowych sprawach, takich jak małżeństwo czy kupno domu. Oczywiście gdyby nie paraliż, byłbyś szczęśliwszy. Nie bagatelizuj jednak potęgi przystosowywania się.

Po kilku latach paraplegicy czują się prawie tak dobrze psychicznie jak w czasach przed kalectwem. Wielu z nich wraca do tego stanu ducha po zaledwie kilku miesiącach. Ludzka zdolność do adaptacji nie przestaje mnie zdumiewać. Z drugiej strony, jak bez niej mogliśmy opanować cały świat?

### **Domyślasz się problemu związanego z adaptacją?**

Wyobraź sobie, że wiesziesz życie, które większość ludzi uznałaby za normalne. Masz życiowego partnera i dwoje dzieci. Najbardziej zależy Ci na awansie. Bo gdy uda Ci się wskoczyć o szczebel wyżej na drabinie kariery zawodowej, wszystko będzie inaczej — będziesz mógł zmienić dziesięcioletnie auto na nowsze, kupić żonie nowe ciuchy i zabrać dzieci na wakacje.

Jako pracowity człowiek wreszcie dochrapujesz się upragnionego awansu. Przez kilka dni, może nawet kilka tygodni, żyjesz w świecie jak z bajki. Jesteś szczęśliwy.

Ale potem w oko wpada Ci samochód sąsiada, nowiutki jak spod igły lexus za 35 tysięcy dolarów. Chcesz go.

Zaczyna Ci więc zależeć na kolejnym awansie. Bo gdy go uzyskasz, wszystko się zmienia.

Jako pracowity człowiek dostajesz następny awans. Przez kilka dni, może nawet kilka tygodni, żyjesz w świecie jak z bajki.

Ale potem... i tak dalej, i temu podobne.

To prawda, że gdy stajemy się zamożniejsi — sławniejsi, potężniejsi, piękniejsi — robimy się też szczęśliwsi, lecz nie tak szczęśliwi, jak byśmy oczekiwali.

**Wszystkie te doświadczenia najlepiej tłumaczy koncepcja nazywana hedonistyczną bieżnią (albo adaptacją hedonistyczną).**

Bieżnia hedonistyczna jest metaforą bazowego poziomu szczęścia. Koncepcja polega na tym, że gdy kupisz coś, dzięki czemu Twoim zdaniem powinieneś się poczuć szczęśliwszy, po pewnym czasie wrócisz do pierwotnego stanu emocjonalnego. Jeśli więc jesteś zasadniczo szczęśliwym człowiekiem, nowy nabytek nie sprawi, że staniesz się znacznie szczęśliwszy na dłuższą metę. A jeśli jesteś zasadniczo *nie-szczęśliwym* człowiekiem, to zakup najnowszego gadżetu raczej na pewno nie wywoła u Ciebie długotrwałego poczucia szczęścia.

W jednym z badań<sup>15</sup>, które często się przytacza w celu zilustrowania tego zjawiska, wykazano, że pomimo ogromnej krótkotrwałej radości osoby, które wygrały duże sumy na loterii, po 18 miesiącach od szczęśliwego trafu nie były znacznie szczęśliwsze niż inne. Ludzie wracają do bazowego poczucia szczęścia po ślubie, kupnie nowego domu czy awansie zawodowym — a wszak po każdej z tych rzeczy oczekujemy, że trwale nas uszczęśliwi.

---

<sup>15</sup> <https://web.archive.org/web/20160515201730/http://members.ziggo.nl/peterkooreman/pcl.pdf>



Wspomniany termin po raz pierwszy pojawił się w rozprawie Brickmana i Campbella *Hedonic Relativism and Planning the Good Society* („Relatywizm hedonistyczny i planowanie dobrego społeczeństwa”)<sup>16</sup>, opublikowanej w 1971 roku. Autorzy opisali ludzką tendencję do pozostawania na bazowym poziomie szczęścia niezależnie od zewnętrznych czynników lub zmian w ich sytuacji socjoekonomicznej, takich jak zawarcie małżeństwa, wzrost przychodów czy powiększenie rodziny.

Z jednej strony więc pieniądze w określonych sytuacjach mogą kupić szczęście, z drugiej zaś koncepcja bieżni hedonistycznej wyjaśnia, dlaczego ludzie zamożni nie są szczęśliwsi niż biedni, a także dlaczego szczęśliwi bywają ci, którzy niewiele mają dóbr materialnych i żyją stosunkowo prostym życiem.

Dzieje się tak, ponieważ ludzie mający skromny dobytek potrafią się nim cieszyć, zamiast traktować go jak coś oczywistego. Są wdzięczni za swój stan posiadania i nie szukają bez przerwy nowego cacka do kolekcji. Teoria hedonistycznej bieżni uczy nas, że na długoterminowe szczęście rzadko wpływają duże pozytywne lub negatywne życiowe zmiany. Przeżywszy dobre albo złe chwile, wracamy do indywidualnego bazowego poziomu szczęścia.

Jeśli zaś chodzi o dobra materialne, po pewnym czasie stają się czymś, czego używamy nawykowo, gaśnie więc otaczający je niegdyś blask nowości. A gdy przestają być kuszące, tracą status obiektu pragnień i przemieniają się w obiekt potrzeby. To zaś oznacza, że pozbawiony owych pożądaných niegdyś przedmiotów odczułbyś ich stratę silniej, niż odczuwasz radość z ich posiadania.

Wyobraź sobie na przykład, że za kilka miesięcy ma się ukazać nowy model smartfona i nie możesz się już doczekać, by go kupić. Myślisz

---

<sup>16</sup> <http://www.oalib.com/references/7377976>

sobie, że gdy tylko go dostaniesz, będziesz szczęśliwy, a wszystkie życiowe problemy odejdą w cień.

Wreszcie ów dzień nadchodzi: kupujesz telefon i podekscytowany sprawdzasz, jak zmieni się przez to Twoje życie. Ale po kilku dniach używasz telefonu tak samo jak poprzedniego i okazuje się, że nic się za jego sprawą nie zmieniło. Zamiast nagrody, na jakąś czekałeś, urządzenie okazało się zwykłym przedmiotem codziennego użytku.

I tak jest z każdą błyskotką kupowaną z nadzieją, że przyniesie wyczerkiwaną satysfakcję.

## **Powód 2. Nie potrafimy sprostać życiowym oczekiwaniom**

W amerykańskiej kulturze szanuje się szalone marzenia, które są wręcz obiektem kultu: „Możesz zostać milionerem! Możesz zdobyć wymarzoną pracę! Dostaniesz awans! Ty także umiesz napisać best-seller!”. Dzieci zachęca się do wyobrażania siebie w rolach superbohaterów i księżniczek z bajki. Grają w gry, w których niewielkim wysiłkiem zdobywają ogromne moce i ratują świat. Czytają powieści, w których przystojni, zabawni i romantyczni mężczyźni rywalizują o uczucia bohaterki tak sugestywnie, że czytelniczka potrafi wejść w jej buty. Oglądają tysiące reklam obiecujących im spełnienie marzeń za dziesięć dolarów.

A potem wpadają w tryby realiów: nudna praca za biurkiem od dziesiątej do siedemnastej, związki z problemami i rutyna codzienności. Wszystkie te marzenia mają swoją cenę<sup>17</sup>.

---

<sup>17</sup> <http://waitbutwhy.com/2013/09/why-generation-y-yuppies-are-unhappy.html>

Gdy przepaść między oczekiwaniami a rzeczywistością staje się zbyt wielka, ludzie są nieszczęśliwi.

Ich podświadomość próbuje więc znaleźć wyjście z sytuacji.

W idealnym świecie podświadomość stwierdziłaby pragmatycznie: „Ponieważ porwałeś się z motyką na słońce, obniżę twoje oczekiwania do normalnego poziomu”.

W mniej idealnym świecie człowiek zaczyna główkować nad swoim losem i przez pewien czas czuje się przez to jeszcze bardziej nieszczęśliwy. W poczuciu bezsilności rezygnuje z absurdalnych marzeń i po urealnieniu swoich oczekiwań zaczyna wieść szczęśliwsze życie, wolne od nadmiaru myślenia. Choć scenariusz ten zdaje się mało wiarygodny, prawdopodobnie właśnie tak sprawy toczyły się setki lat temu — poczucie beznadziei i wewnętrzne rozważania służyły korygowaniu nierealnych dążeń.

W jeszcze mniej idealnym świecie staramy się wprowadzić urealnić oczekiwania i doceniać to, co mamy, lecz współczesna kultura i setki miliardów dolarów pompowanych corocznie w reklamy sprawiają, że czujemy się nieusatysfakcjonowani.

**Branża reklamowa nauczyła się tak znakomicie sterować naszymi myślami, że nie tylko pragniemy rzeczy, których nie możemy mieć, ale czujemy, że się nam one należą.**

Czujemy, że należy nam się fura pieniędzy i wymarzona praca, w pełni satysfakcjonujący związek oraz szacunek innych względem naszych opinii. I czujemy, że przez większość czasu powinno nam być po prostu dobrze.

A gdy coś zburzy tę wizję, co zresztą jest nieuniknione, niełatwo przychodzi nam pogodzić się z tym normalnym wszak aspektem życia; zaczynamy główkować, czemu nie dostajemy tego, na co zasłużyliśmy.

Czasami skupiamy się na niegodziwości świata: zastanawiamy się, dlaczego życie nie spełnia naszych oczekiwań. Kiedy indziej przychodzi nam na myśl, że to z nami musi być coś nie tak, skoro nie potrafimy osiągnąć swoich celów.

Obsesja na punkcie prawa do czegoś może prowadzić do niekończących się rozważań: dlaczego nie robię kariery zawodowej? Dlaczego nie jestem bogaty? Dlaczego nie wykorzystałem szansy, jaką stwarzał boom ekonomiczny sprzed dekady?

Opierając się na przeświadczeniu, że pewne rzeczy się nam zwyczajnie należą, zaczynamy drążyć jeszcze głębiej:

*Może szef nie daje mi awansu, bo boi się, że kiedyś zastąpię go na jego stanowisku?*

*Może wszystko przez to, że rodzice nie sfinansowali mi nauki na prestiżowej uczelni?*

*Może to przez obowiązki rodzinne, które pętają mi ręce?*

*Może nie jestem taki cwany jak wszyscy inni?*

Tymczasem prawda jest taka, że świat wcale nie jest tak łaskawy, jak nam się roi. To normalne, że nie dostałeś awansu, że masz nieudany związek czy od czasu do czasu jest Ci źle.

Gdyby myślenie życzeniowe było nieszkodliwe, zachęcałbym Cię do bujania w obłokach, ile dusza zapagnie.

Ale nie jest.

**Poczucie szczęścia jest w dużej mierze uzależnione od różnicy między oczekiwaniami a rzeczywistością. Społeczeństwo zachęca do snu o potędze: możesz być mądrzejszy, bardziej seksowny, bogatszy i po prostu lepszy. Co się stanie, gdy porównasz ów sen z rzeczywistością?**

### **Powód 3. Wypełniamy codzienność nieustającym stresem**

Wyobraź sobie poczucie szczęścia jako górę lodową. Jej wierzchołek to czynniki bezpośrednio odpowiedzialne za jego odczuwanie — emocjonalne, środowiskowe czy interpersonalne. Możesz sądzić, że to właśnie one odpowiadają za nagły przyływ negatywnych emocji. Niewykluczone jednak, że istnieje wiele ukrytych powodów, które przyczyniają się do nieoczekiwanego poczucia nieszczęścia.

Przypuśćmy, że czujesz się zdenerwowany. Możesz *sądzić*, że to przez kłótnię rodzinną, ale to tylko jedna, powierzchowna emocja. Może Twoje poirytowanie jest wywołane wieloma innymi, nieoczywistymi problemami, takimi jak:

- niewyspanie,
- brak swobody w pracy,
- nierealne oczekiwania,
- garbienie się,
- powrót do zdrowia po przeziębieniu,
- niestabilność finansowa,
- zbyt długi czas spędzony na siedząco,
- nadmiar cukru w jadłospisie,
- umiarkowana bezsenność,
- zbyt szybkie tempo życia,
- niedobory witamin,
- brak aktywności fizycznej,
- brak seksu.

(Na stronie internetowej oryginalnego wydania książki możesz obejrzeć rysunek ilustrujący opisaną sytuację)<sup>18</sup>.

Za kulisami kryją się dziesiątki czynników mających wpływ na Twoje emocje. Skrócenie snu o godzinę raz na jakiś czas nie będzie miało żadnych negatywnych następstw, lecz co się stanie, jeśli sytuacja ta będzie się powtarzała każdego dnia całymi tygodniami? Stanie się ona chronicznym czynnikiem stresującym.

Jaki płynie z tego wniosek?

Umiarkowane stresory rzutują na nas stopniowo. Ponieważ zwykle działają niejednocześnie, ludzie łatwo bagatelizują ich negatywny wpływ na poczucie szczęścia lub nawet ich nie dostrzegają.

Jak przysłowiowej żabie, którą po wrzuceniu do garnka z zimną wodą można ugotować na śmierć, stopniowo podnosząc temperaturę, łatwo jest nam przywyknąć do umiarkowanych uciążliwości — aż wreszcie któregoś dnia okazuje się, że stały się nieodłącznym elementem naszego życia.

### **Ukryte stresory wyzwalają negatywne emocje i wzmacniają je.**

Przykra uwaga ze strony partnerki czy partnera, którą w zwykłych okolicznościach puściłoby się mimo uszu, nagle staje się przyczyną nieszczęścia i prowadzi do niepohamowanego smutku albo wybuchu gniewu zwieńczonego sprzeczką.

Co gorsza, większość chronicznych bodźców stresujących wymyka się introspekcji.

---

<sup>18</sup> <http://happierhuman.wpengengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/05/Complexity-of-Emotion3.jpg>

Choćbyś godzinami siedział i zastanawiał się, co wywołało gniew i smutek, nieustannie będziesz wracał myślami do kłótni, do problemów z partnerem czy do problemów ze sobą. Nawet nie przejdzie Ci przez myśl, że mogły one narodzić się na gruncie marnego jadłospisu albo trzech wypitych kubków kawy.

*Do czego mierzam?*

Otóż bardzo często pozwalamy tym chronicznym stresorom się nawarstwiać. Może się wydawać, że nie stanowią większego problemu, lecz z czasem zaczynają się kumulować i zadawać poczuciu szczęścia dotkliwe szkody.

## **Powód 4. Uzależniliśmy się od technologii**

Nadmierne używanie gadżetów, takich jak smartfony, tablety czy komputery, od dawna powiązано z wieloma negatywnymi następstwami — w szczególności stwierdzono, że u wielu grup ludzi prowadzą one do stanów depresyjnych i problemów lękowych.

Badanie<sup>19</sup> przeprowadzone niedawno przez psychologów z Uniwersytetu Stanowego San Diego ujawniło zależność między długotrwałym przesiadywaniem przed ekranem a spadkiem poziomu szczęścia u nastolatków i dorosłych. Zespół dr Twenge odkrył<sup>20</sup>, że w 2012 roku, gdy większa część mieszkańców Ameryki posiadała już smartfony, poziom szczęścia w społeczeństwie nieoczekiwanie spadł. Nastolatki były mniej zadowolone z życia, przyjaźni i radości czerpanej z różnych zajęć.

---

<sup>19</sup> <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Femo0000403>

<sup>20</sup> <https://patch.com/us/across-america/why-screen-time-making-you-unhappy>

W tym samym badaniu dorośli zgłaszali spadek ogólnej satysfakcji z życia oraz częstotliwości zbliżeń seksualnych. Informowali natomiast, że czas spędzany z telefonami wydłużył się — i nadal rośnie.

Okazało się też, że to długie przesiadywanie przed ekranem wpędza młodych ludzi w poczucie nieszczęścia, a nie na odwrót — że poczucie nieszczęścia skłania ich do takiego ślęczenia.

W kolejnym badaniu<sup>21</sup> dr Twenge stwierdzono istnienie zależności między nasileniem skłonności samobójczych i depresji a nadmiernym posługiwaniem się elektronicznymi gadżetami.

Przyczyny ludzkiego nieszczęścia bywają różne. Biorąc pod uwagę fakt, że gros czasu spędzanego przed ekranem przeznaczają się na media społecznościowe<sup>22</sup>, jest to jedna z potencjalnych przyczyn rosnącego niezadowolenia. Powodów jest kilka:

- **Przeglądając wiadomości w serwisach społecznościowych, ludzie porównują się z innymi.** Jeden z czytelników<sup>23</sup> recenzujących książkę dr Twenge nazwał korzystanie z mediów społecznościowych „polowaniem na akceptację”. Psychologowie stwierdzili, że tendencja do porównywania się z innymi odbiera nam szczęście.
- **Serwisy społecznościowe stały się zamiennikiem bezpośrednich kontaktów.** Spędzanie w nich ogromnych ilości czasu pozbawia nas okazji do tworzenia znaczących i prawdziwych więzi z innymi ludźmi.

---

<sup>21</sup> <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171114091313.htm>

<sup>22</sup> <https://www.twinword.com/blog/how-people-spend-their-time-on-the-internet-infographic/>

<sup>23</sup> <https://www.amazon.com/gp/customer-reviews/R2H2V81ARL6AXL/>



- **Ludzie są niedospani.** Media społecznościowe są największym pożeraczem czasu na godzinę (lub kilka godzin) przed snem. Ponieważ sen jest niezbędny dla zdrowia i dobrego samopoczucia, odbierając go sobie, tworzysz grunt pod własne nieszczęście.

Czy istnieje rozwiązanie? Badanie przeprowadzone przez dr Twenge ujawniło, że całkowita abstynencja od ekranów nie jest najlepszym wyjściem. Wystarczy jednak ograniczyć przesiadywany przed nimi czas do nie więcej niż dwóch godzin dziennie, by poziom szczęścia znów zaczął rosnąć. (O tym, jak to osiągnąć, przeczytasz w części poświęconej złym nawykom, które przyczyniają się do poczucia nieszczęścia).

## **Powód 5. Wierzimy w istnienie dróg na skróty do szczęścia**

Różne artykuły na temat samodoskonalenia obiecują, że wszelkie problemy można rozwiązać w pięciu prostych krokach.

Ich autorzy kłamią. Niestety, nie mają większego wyboru.

„Rozwiązanie problemu zajmie ci 40 godzin i wymaga wykonania 25 czynności. Ponadto przedsięwzięcie jest obciążone 50-procentowym ryzykiem niepowodzenia”.

Kto chciałby czytać coś takiego?

Nic dziwnego, że ludzie kupują książki takie jak *Sekret* Rhondy Byrne, oczekując życiowej transformacji.

Mając tego typu książki, przestawiają się z myślenia: *Muszę ciężko pracować, żeby zarobić pieniądze na: Pieniądze same popłyną do mnie szerokim strumieniem.*

Niestety, świat tak nie działa. Ludzie pragną jednak łatwych rozwiązań i chcą w nie wierzyć.

A gdy pieniądze nie zaczynają płynąć, główkują: *Czy coś jest ze mną nie tak? Może za mało się staram? Może mam zbyt negatywne nastawienie? Bóg mnie nie kocha! Może powinienem poczekać dłużej...?*

Problemem nie jest nawet skłonność do stosowania szybkich rozwiązań. One bowiem w większości przypadków działają:

- Jesteś głodny? Idź do sklepu i kup coś do jedzenia.
- Najbliższy sklep jest oddalony o pięć kilometrów? Pojedź autem.
- Myślisz o porozmawianiu z kimś na drugim końcu świata, a nie chcesz pisać listu i czekać tygodniami na odpowiedź? Zadzwoń.

Dysponujemy systemami, które produkują szybkie rozwiązania na masową skalę. **Problem polega na tym, że zbyt im zaufaliśmy. Owszem, szybkie rozwiązania są skuteczne, ale w większości przypadków, a nie za każdym razem.**

Jeśli po kilku dniach problem nadal pozostaje nierozwiązany, zakładamy, że coś musiało pójść nie tak, i zaczynamy główkować.

Sądzimy, że z każdej przygnębiającej czy irytującej sytuacji musi być jakieś szybkie wyjście. Zmienić pracę, zmienić partnera, przestać rozmawiać z rodzicami. Czasami są to słuszne decyzje, lecz jeśli podejmuje się je tylko po to, by szybko zaleczyć niezadowolenie, mają tendencje do nawarstwiania się i przemieniania w długi łańcuch porażek, który staje się żywną pożywką dla obsesyjnych rozważań. To zaś wiąże się z następnym problemem...

## Powód 6. Często toczyliśmy obsesyjne rozważania na każdy temat

Jest coraz więcej otyłych ludzi. Zważywszy na rosnące obwody w pasie i wskaźniki chorób sercowo-naczyniowych, nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Nazywamy to *pandemią otyłości*.

Równolegle rozwija się jednak jeszcze jedna, równie groźna pandemia.

Dlaczego rośnie wskaźnik zapadalności na depresję?

Dlaczego czujemy się bardziej zestresowani niż kiedykolwiek wcześniej?

### **Bo dopadła nas pandemia ruminacji.**

Jak się okazuje, 20% osób z pokolenia wyżu demograficznego (tzw. *baby boomers*), 52% osób z pokolenia X oraz 73% osób z pokolenia Y popada w ruminacje<sup>24</sup>.

Czym są ruminacje?

Polegają one na przykład na obsesyjnym wracaniu myślami do krytycznej uwagi na temat czegoś, co zrobiłeś. Albo na uporczywym przywoływaniu na myśl scen z nieudanej rozmowy o pracę. Albo na nieustannym przypominaniu sobie kulminacyjnego momentu kłótni z nastoletnią córką, która wykrzyczała Ci, że jesteś złym rodzicem.

Jeśli masz skłonności do tego rodzaju zachowań, popadasz w ruminacje.

---

<sup>24</sup> <http://happierhuman.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/05/Explaining-the-Gender-Difference-in-Depressive-Symptoms.pdf>

Naukowcy zaliczają je do reakcji negatywnych<sup>25</sup> z uwagi na to, że myśląc w ten sposób osoby koncentrują się przede wszystkim na własnych negatywnych emocjach, ich przyczynach oraz przykrych następstwach, a nie na podejmowaniu działań w celu rozwiązania problemu.

*Ruminacje* są obsesją na punkcie krytycznych uwag względem Ciebie albo Twoich działań, dawnych błędów lub innych nieprzyjemnych zdarzeń, które miały miejsce w przeszłości. W psychologii ruminacje uważa się za możliwy objaw choroby psychicznej lub jej początku<sup>26</sup>.

Do ruminacji dochodzi, gdy:

- Raz po raz wracasz myślami do konfliktu, snując alternatywne, lepsze scenariusze jego rozwiązania.
- Narzekasz i rozpowiadasz wokół o wyrządzonych Ci krzywdach.
- Starasz się usilnie zrozumieć, dlaczego życie nie spełnia Twoich oczekiwań.
- Nurzasz się we własnym smutku.
- Odnosisz wrażenie, że bałagan, który masz w głowie, ogranicza Twoje życiowe wybory.

Ruminacje mogą bardzo przeszkadzać w życiu, bo bezpośrednio i negatywnie rzutują na emocje. Tworzą niekorzystne, błędne koła myślenia. Przyczyniają się do poczucia alienacji. Co gorsza zaś, skupieniem na ruminacjach zniechęcasz do siebie ludzi. Wszystko to zaś może wyrządzić Twojemu poczuciu szczęścia gigantyczne szkody.

---

<sup>25</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4414423/>

<sup>26</sup> <https://www.wsj.com/articles/worrying-about-the-future-ruminating-on-the-past-how-thoughts-affect-mental-health-1439223597>

## **Powód 7. Często odraczamy nagrodę, przesuwając ją w przyszłość**

Całe życie uczą nas sztuki opóźnionej gratyfikacji.

- Od urodzenia do studiów: ucz się, choć nienawidzisz się uczyć; musisz się uczyć, żeby dostać dobrą pracę!
- Pierwsze lata pracy: zrób szefowi tę cholerną kawę! Potrzebujesz awansu, żeby spłacić długi i kupić na kolejny kredyt dom, którym zrobisz wrażenie na przyjacielach i rodzinie.
- Wiek średni: praca, praca, praca! Kryzys wieku średniego? Szukanie sensu w pracy? Zapomnij, słonko. Musimy odkładać, żeby dzieci miały dobry start.
- Ambitni pięćdziesięciolatekowie: sumka na czarną godzinę jest za mała! Tyraj więcej!
- Emerytura: wreszcie możesz się bawić, przesuwając granice, pogłębiać więzi i być szczęśliwym, tylko czy aby na pewno...?
- Śmierć.

Nie wiem jak Tobie, ale mnie takie podejście do życia kojarzy się z chomikiem w kołowrotku. Zamiast żyć chwilą, nieustannie skupiasz się na kolejnym etapie procesu, aby odgonić strach i wzmocnić poczucie bezpieczeństwa.

To rzekłszy, według badania produktywności pracowników przeprowadzonego przez University of Warwick<sup>27</sup> oraz opracowanego przez badaczy z Wesleyan University badania przychodów<sup>28</sup> wynika, że ludzie

---

<sup>27</sup> <http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/research/centres/eri/bulletin/2009-10-3/ops/>

<sup>28</sup> <http://www.iwu.edu/economics/PPE19/1Como.pdf>

szczęśliwsi są średnio o 10 – 20% bardziej produktywni i zarabiają średnio o 10 – 30 tysięcy dolarów rocznie więcej niż ich mniej radosni rówieśnicy.

Która z poniższych wersji bardziej do *Ciebie* przemawia?

**Ambicja → większa produktywność → więcej pieniędzy → więcej szczęścia**

czy...

**Więcej szczęścia → większa produktywność → więcej pieniędzy?**

Uczestników wspomnianego badania przychodów po raz pierwszy zapytano o poziom odczuwanego szczęścia w 1979 roku, gdy mieli od 14 do 22 lat. Jak się okazało, ten jeden wskaźnik był potem skorelowany z wielkimi, sięgającymi tysięcy dolarów dysproporcjami w poziomie przychodów na przestrzeni kolejnych 31 lat ich życia. *To znaczy, że trzeba zacząć od szczęścia — inna kolejność zdarzeń się nie opłaca.*

## **Powód 8. Sądzymy, że dążenie do szczęścia jest przejawem egoizmu**

„Smutno ci? Uporaj się z tym jakoś albo idź do psychiatry. A jeśli czujesz się »normalny«, żyj tak jak dotąd i tyle”.

Niestety, to podejście reprezentuje większość Amerykanów.

Na przykład Gretchen Rubin z The Happiness Project<sup>29</sup> wspomina, że gdy postanowiła skupić się na osobistym szczęściu, ze wszystkich stron spadły na nią gromy.

---

<sup>29</sup> <http://www.happiness-project.com/>

Mąż nie rozumiał takiej potrzeby, a przyjaciele uznali ją za egoistkę. W kółko słyszała jedno i to samo pytanie: „Nie wystarczy ci dobry mąż i dwójka dzieci?”.

Ludzie bardzo łatwo podchwytują mylną interpretację czyjegoś dążenia do szczęścia. Skoro masz pracę, rodzinę, rachunki do zapłacenia i inne „dorosłe” obowiązki, łatwo dojść do wniosku, że skupianie się na pozytywach jest pobyżaniem sobie — a może wręcz czymś *samolubnym*.

Szczęście płynie z wielu źródeł: oczywiście na pierwszym miejscu z przyjemności, lecz także z życia mającego sens i cel, postępowania zgodnie z własnymi wartościami, udzielania się w wolontariatach, realizowania swoich pomysłów, okazywania wdzięczności, posiadania silnych więzi społecznych i brania udziału w życiu lokalnych wspólnot.

Czytając o 53 nawykach w dalszej części książki, przekonasz się, że wiele kluczy do szczęścia wiąże się z pomaganiem innym i pozytywnym wpływaniem na otaczający Cię świat. A jeśli chciałbyś utwierdzić się w przekonaniu, że szczęście nie ma *nic wspólnego* z egoizmem, zachęcam Cię do przeczytania poniższych materiałów<sup>30</sup>:

- *29 sposobów okazywania wyjątkowej wdzięczności*<sup>31</sup> — okazywanie wdzięczności jest przeciwieństwem egoizmu.
- *Uprzejmie i uważnie*<sup>32</sup> — nie chodzi o to, by nie robić innym, co Tobie niemiłe, lecz raczej o: „Tak jak traktujesz innych, tak też traktujesz siebie”. Gdy jesteś miły dla ludzi, nie tylko oni mają lepszy dzień.

---

<sup>30</sup> Te i większość innych odsyłaczy prowadzi do stron w języków angielskim — *przyp. tłum.*

<sup>31</sup> <https://liveyourlegend.net/29-ways-to-show-unique-gratitude-and-other-random-acts-of-kindness/>

<sup>32</sup> <https://zenhabits.net/kindfully/>

- *ABC stoicyzmu*<sup>33</sup> — szlachetne działanie nie wynika z surowej dyscypliny, lecz ze stuprocentowej dumy z siebie.
- *Szczęście w relacjach międzyludzkich jest zaraźliwe*<sup>34</sup> — szczęście rozprzestrzenia się wśród ludzi oddalonych od siebie o trzy poziomy znajomości. Szczęśliwszy świat zaczyna się od Ciebie.
- *Szczęście na ochotnika*<sup>35</sup> — pomaganie innym jest jedną z najskuteczniejszych metod pielęgnowania i pogłębiania poczucia szczęścia. To zarazem świetny sposób na rozwinięcie sieci kontaktów.

Czy te działania sprawiają na Tobie wrażenie egoistycznych?

Na mnie wcale.

---

<sup>33</sup> <http://hackthesystem.com/blog/stoicism-101-a-quick-guide-to-the-philosophy/>

<sup>34</sup> <http://www.cnn.com/2008/HEALTH/12/05/happiness.social.network/index.html>

<sup>35</sup> <http://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/health-benefits-of-volunteering>



## Dwa narzędzia do badania szczęścia

Dotychczas opowiadałem o szczęściu w kategoriach ogólnych. Wiesz już, jak ważna jest praca nad tym aspektem rozwoju personalnego, korzystnie wpływa on bowiem na wiele obszarów życia.

Jednej rzeczy na razie jednak *nie zrobiłem*, a mianowicie nie pomogłem Ci w udzieleniu odpowiedzi na banalne na pozór pytanie:

**„Jak bardzo jesteś teraz szczęśliwy?”.**

To pytanie może się *wydawać* proste, ale odpowiedź na nie wcale taka nie jest, bo my, ludzie, jesteśmy nieustannie zasypywani lawiną emocji, przeżyć, stresorów, zadań i kontaktów z otaczającym nas światem. W danej chwili możesz więc być szczęśliwy, ale dziesięć minut później popadniesz w przygnębienie.

Do czego zmierzam?

Choć nie da się określić bieżącego poziomu szczęścia ze stuprocentową dokładnością, jest kilka narzędzi, przy użyciu których możesz przynajmniej oszacować, jak się aktualnie czujesz.

W tej części książki opowiem o jednym z narzędzi do oceniania poziomu szczęścia (współczynnika Losady) oraz prostym wzorze (wspomnianym w książce *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*)<sup>36</sup>, które pomagają w zrozumieniu, dlaczego niektórzy ludzie zawsze zdają się szczęśliwi.

---

<sup>36</sup> <https://www.gandalf.com.pl/b/szczescie-od-madrosi-starozytnych-po/>

## Narzędzie 1. Współczynnik Losady (zwany też współczynnikiem pozytywności)

**Współczynnik Losady (współczynnik pozytywności, linia Losady, współczynnik Gottmana) jest sumą pozytywności systemu podzieloną przez sumę jego negatywności.**

Współczynnik pozytywności wywodzi się z badań nad stabilnością małżeństw i relacji, a konkretnie z analiz prowadzonych przez Johna Gottmana<sup>37</sup>. W toku dziesiątek badań i tysięcy obserwacji nauczył się on z ponad 90-procentową dokładnością przewidywać, czy dana para się rozwiedzie. Bardzo ważnym aspektem tej prognozy był stosunek wyrażenia pozytywnych do negatywnych.

Współczynnik ten był następnie badany w obszarze psychologii organizacyjnej przez Marciała Losadę<sup>38</sup>. Wykorzystując metodologię Gottmana do analizowania pracy zespołów biznesowych, Losada przyglądał się ośmioosobowym grupom, którym zlecono opracowywanie strategicznych planów.

Także i w tym przypadku proporcja między wyrażeniami pozytywnymi a negatywnymi pozwalała z dużym prawdopodobieństwem przewidzieć sukces zespołu, wyrażony zarówno twardymi rezultatami, takimi jak zyskowność, jak i bardziej miękkimi — jak ocena kolegów czy przełożonych.

Tym zaś, co ostatecznie doprowadziło do spopularyzowania współczynnika pozytywności, było przeprowadzone przez Barbarę Fredrickson badanie z dziedziny psychologii pozytywnej<sup>39</sup>. Stwierdziła

---

<sup>37</sup> <https://www.gottman.com>

<sup>38</sup> <http://losada.socialpsychology.org/>

<sup>39</sup> <https://fredrickson.socialpsychology.org/>

ona, że studenci o wskaźniku pozytywności powyżej 3,0 w przeważającej części są bardzo zdrowi psychicznie i świetnie funkcjonują w społeczeństwie.

Spostrzeżenia te zostały następnie potwierdzone w innych środowiskach (między innymi w domach opieki) i cytowano je ponad 700 razy. (Gwoli ścisłości, teoria współczynnika pozytywności została też obalona w jednym z badań)<sup>40</sup>.

### **Ile wynosi mój współczynnik i co on oznacza?**

Bez względu na to, czy wierzysz w możliwość mierzenia szczęścia, spróbuj przeznaczyć kilka minut na zbadanie swojego współczynnika pozytywności, aby lepiej zrozumieć, co czyni ludzi szczęśliwymi.

Na początek możesz zrobić następujący test online: <https://www.positivityratio.com/single.php>.

Zasadniczo Losada i inni odkryli, że wartości współczynnika z zakresu 3,0 – 6,0 są silnie skorelowane z dużą efektywnością. Im wyższy współczynnik, tym lepiej.

Być może przyszło Ci do głowy poniższe pytanie:

### **Czy mogę zwiększyć swój współczynnik?**

Ależ tak!

Przekonasz się, że istnieją dziesiątki pozytywnych strategii i nawyków psychologicznych, które możesz wykorzystać do zwiększenia współczynnika pozytywności.

---

<sup>40</sup> <https://www.the-scientist.com/the-nutshell/positivity-ratio-debunked-38894>

Ja na przykład, gdy po raz pierwszy zrobiłem ten test, osiągnąłem wynik 2,1. Potem jednak przez sześć miesięcy stosowałem kilka technik, które wkrótce opiszę (głównie były to metody zaliczane przez mnie do wspomnianej wcześniej kategorii wielkich dźwigni szczęścia). Teraz zaś, gdy piszę te słowa, mój współczynnik wynosi 3,2. Nie jest to może *wielka* zmiana, lecz bez wątpienia korzystna.

## Narzędzie 2. Formuła Haidta

W książce *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne* Jonathan Haidt zawarł prosty wzór, na podstawie którego można obliczyć ogólny poziom szczęścia:

**szczęście (S) = uwarunkowania biologiczne (U)  
+ okoliczności życiowe (O) + czynności wolicjonalne (W)**<sup>41</sup>

Czyli:

$$S = U + O + W$$

W odróżnieniu od współczynnika Losady, w przypadku tej formuły nie ma testów pozwalających wyliczyć poziom życiowej satysfakcji, sądzę jednak, że na jej podstawie można łatwiej zrozumieć, jak popracować nad *własnym* szczęściem.

Przyjrzyjmy się zatem każdemu z trzech wymienionych elementów.

---

<sup>41</sup> Przytoczona w tym miejscu terminologia, zob. Jonathan Haidt, *Szczęście. Od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne*, tłum. Agnieszka Nowak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.

## **Uwarunkowania biologiczne (U)**

Mam niezbyt dobrą informację dla tych, którzy nie urodzili się, tryskając szczęściem i entuzjazmem (ja zresztą też się do nich zaliczam). Otóż uwarunkowany biologicznie wysoki bazowy poziom szczęścia jest znakomitym punktem wyjścia.

Oto wniosek z jednej z analiz<sup>42</sup>:

Badania na bliźniętach pokazują zasadniczo, że od 50 do 80% różnic w średnim poziomie szczęścia między ludźmi można lepiej wyjaśnić rozbieżnościami genetycznymi niż życiowymi doświadczeniami.

Właśnie tak; nawet 50 – 80% szczęścia wynika z czynników genetycznych, na które zasadniczo nie mamy żadnego wpływu. (Jak to dobrze, że ta książka powstała nie bez powodu, istnieją bowiem potwierdzone naukowo metody trwałego zwiększania poziomu szczęścia).

## **Okoliczności życiowe (O)**

Szczęście nie rośnie od kupna nowego samochodu czy dużego domu, o którym marzyłeś. Zgodnie z teorią bieżni hedonistycznej szybko przywykamy do nowych przedmiotów, zabawek, mebli, urządzeń elektrycznych, domów czy lodówek. Przez kilka dni, tygodni albo miesięcy możesz się czuć trochę szczęśliwszy, ale potem wrócisz do swego biologicznego punktu bazowego.

Haidt stwierdził jednak, że trzy aspekty bytowe mają bardzo silny pozytywny albo negatywny wpływ na poziom szczęścia. Oddam mu głos:

---

<sup>42</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2593100/>

1. **Dojazdy do pracy.** „Wiele osób decyduje się na zamieszkanie w sporej odległości od swego miejsca pracy, ponieważ dzięki temu może się przeprowadzić do większego domu. Problem w tym, że ludzie szybko przyzwyczajają się do większej przestrzeni i przestają czerpać z niej przyjemność, nigdy jednak nie przystosowują się w pełni do dłuższych dojazdów do pracy, zwłaszcza jeśli codziennie muszą pokonywać zatłoczone trasy. Nawet po wielu latach takich dojazdów osoby, które codziennie przemierzają długie kilometry zatłoczonych dróg, docierają do miejsca pracy z podwyższonym poziomem hormonów stresu”<sup>43</sup>.
2. **Brak kontroli.** „(...) zmodyfikowanie środowiska instytucjonalnego w taki sposób, aby wytworzyć u pracowników, studentów bądź pacjentów silniejsze poczucie kontroli, jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zwiększenia poziomu ich zaangażowania, energii i poczucia szczęścia”<sup>44</sup>.
3. **Relacje.** „Czynnikiem, który zdaniem większości badaczy pod względem ważności przebija wszystkie pozostałe, jest jakość i liczba związków interpersonalnych. Dobre związki nas uszczęśliwiają, a osoby szczęśliwe mają więcej pozytywnych relacji niż ludzie nieszczęśliwi. (...) konflikty z innymi — codzienne utarczki z kolegą z pracy lub ze współlokatorem albo nieustanne konflikty ze współmałżonkiem — są jednym z najistotniejszych czynników, które obniżają poziom odczuwanego przez nas szczęścia. Konflikty interpersonalne to coś, do czego nie jesteśmy w stanie się przystosować. Zatruwają nam życie — każdego dnia, również wtedy, kiedy nie spotykamy osoby, z którą jesteśmy skłóceni, ponieważ nawet wówczas nie przestajemy myśleć o trwającym konflikcie”<sup>45</sup>.

---

<sup>43</sup> J. Haidt, *Szczęście*, *op. cit.*

<sup>44</sup> *Ibidem.*

<sup>45</sup> *Ibidem.*

## Czynności wolicjonalne (W)

Istnieją trzy kategorie działań ochotniczych, które w dający się przewidzieć sposób zwiększają poziom szczęścia:

1. **Wyrażanie wdzięczności** i uprzejmości to sposób na walkę ze zjawiskiem adaptacji. W chwili, gdy zaczynamy traktować coś dobrego za oczywistość, przestaje nas to cieszyć. Wyrażając wdzięczność, możemy cofnąć skutki tego procesu.

Według Haidta: „Badani, którzy mieli co tydzień wykonywać przypadkowy gest życzliwości albo przez kilka kolejnych tygodni zliczać wszystkie miłe zdarzenia, jakie ich spotykały, przejawiali nieznaczny, lecz trwały wzrost poziomu poczucia szczęścia. Zatem weź sprawy w swoje ręce! Wybierz czynności, które dają Ci gratyfikację, wykonuj je regularnie (lecz nie do znużenia) i ciesz się wzrostem poczucia szczęścia”<sup>46</sup>.

2. **Medytacja** oraz stosowanie technik uważności pozwalających bardziej cieszyć się chwilą bieżącą, aniżeli łamać sobie głowę nad przeszłością lub niepokoić przyszłością, może korzystnie wpłynąć na nastrój w krótkim oraz w długim terminie.
3. **Wywoływanie zjawiska przepływu**<sup>47</sup> i rozwijanie naszych mocnych stron zostało przez naukowców powiązane ze zwiększonym poczuciem satysfakcji. Przepływ rozumiem tutaj w szerszym znaczeniu; jako takie zorganizowanie dnia oraz otoczenia, aby było Ci przyjemniej, a aktywności pobudzały umysł do działania.

---

<sup>46</sup> *Ibidem*.

<sup>47</sup> Przepływ (ang. *flow*) to koncepcja psychologiczna zaproponowana przez węgierskiego psychologa Mihály'a Csíkszentmihályiego, który opisał ją jako bliski euforii stan zupełnego zatopienia w wykonywaniu jakiejś czynności — *przyp. tłum.*

Dysponujesz teraz dwoma narzędziami służącymi do mierzenia *Twojego* aktualnego poziomu szczęścia. Mam też nadzieję, że przy okazji nieco lepiej poznałeś tajniki życiowej satysfakcji oraz działań, które możesz podjąć, aby zaczerpnąć więcej z każdego dnia.

Teraz, po zaznajomieniu się z niektórymi aspektami badań o szczęściu, możesz przyjrzeć się 53 nawykom, które warto wpleść w codzienność. Zanim przejdę do sedna sprawy, zrobię krótki przegląd podziału tych nawyków na kategorie.



# Struktura książki Człowiek szczęśliwszy

Reszta tej książki jest prosta — to 53 nawyki podzielone na cztery główne kategorie.

## Wielkie dźwignie szczęścia

Nie oszukujmy się; niektóre metody są skuteczniejsze od innych. Zamiast zmuszać Cię do zgadywania, na czym skupić się w pierwszej kolejności, przeznaczyłem pierwszą sekcję na te nawyki, które mają największy wpływ na Twój rozwój osobisty i szczęście. Nazwałem je *wielkimi dźwigniami*, bo nawet gdybyś ograniczył się do nabrania *tylko* tych nawyków, będą one miały znaczący pozytywny wpływ na ogólną satysfakcję z życia.

Ciekawostką jest fakt, że w niezliczonych badaniach wielokrotnie potwierdzano skuteczność tych metod w zakresie nieznacznego zwiększenia zadowolenia z życia. Jeśli zatem chciałbyś zaczerpnąć z tej książki jak najwięcej i jak najszybciej, sugeruję, abyś skupił się na tych dziewięciu sugestiach.

## Znajdowanie szczęścia z innymi

Bodaj najprostszy sposób na szczęście polega na zbudowaniu silnej sieci wsparcia przyjaciół i rodziny — dotyczy to nawet introwertyków. Jak dowodzi wiele eksperymentów naukowych, jednym z głównych warunków szczęścia jest dzielenie się doświadczeniami z ważnymi osobami w życiu i prowadzenie wciągających rozmów. Biorąc to pod uwagę, poświęciłem jedną z części książki rozwijaniu sieci wsparcia.

## Znajdowanie szczęścia samemu

Z drugiej strony istnieje wiele nawyków, których możesz nabrać, aby każdego dnia poczuć się odrobinę szczęśliwszym we własnym zakresie. Niektóre to proste czynności wymagające zaledwie kilku minut dziennie; inne mogą wymagać całkowitej zmiany podejścia do życia.

## Znajdowanie szczęścia dzięki wyzbywaniu się złych nawyków

Każdy z nas ma jakieś złe nawyki, lecz niektóre mogą mieć poważny negatywny wpływ na ogólną jakość życia. Innymi słowy, czasami warunkiem szczęścia jest *wyzbycie się* czegoś, a nie *dodanie*. W tej części przedstawię ponad dwadzieścia złych nawyków, które warto ograniczyć do minimum lub wyeliminować zupełnie.

I jeszcze jedno: w dalszej części książki zamieściłem *bardzo wiele* odsyłaaczy. Większość z nich prowadzi do książek, stron internetowych i artykułów naukowych, które potwierdzają moje rozważania na poszczególne tematy. Jeśli nie masz pewności co do podstaw naukowych danego pomysłu albo po prostu chciałbyś dowiedzieć się więcej, gorąco polecam sięgnięcie po te dodatkowe informacje.

Na tym zakończę krótki przegląd 53 nawyków, które zostały opisane w dalszej części książki. Sugeruję, abyś rozpoczął od zapoznania się ze wszystkimi, wybrał spośród nich pomysły, które najbardziej trafiają Ci do przekonania, a następnie zrealizował je, korzystając ze wskazówek zamieszczonych na końcu książki.

Do dzieła.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Paradoksem jest, że rozwój cywilizacji zniszczył ludzki system kierowania emocjami. To, co tysiące lat temu pozwalało nam się rozwijać, teraz staje się przyczyną problemów. Zjawisko to łatwo wyjaśnić: żyjemy w środowisku, do którego ludzka psychika nie zdążyła się dostosować. W rezultacie dziś coraz trudniej regularnie doświadczać poczucia szczęścia. Pomimo zasobności i bezpieczeństwa jesteśmy mniej zdrowi, mniej towarzyscy i bardziej zestresowani. Nie czujemy się szczęśliwi.

Ta książka pomoże Ci to zmienić. Znajdziesz w niej 53 praktyczne nawyki, które pozwolą Ci poczuć więcej zadowolenia z życia. Sformułowano je w odniesieniu do osiągnięć nauki i po upewnieniu się, że skuteczność każdej sugestii jest udowodniona. Oczywiście, nie musisz wykształcić wszystkich 53 nawyków. Potraktuj ten zestaw jak szwedzki stół, z którego wybierzesz kilka propozycji, najlepiej pasujących do Ciebie i Twojego życia. Dowiesz się, jak kosztem minimalnego wysiłku wdrożyć je do codziennej rutyny i jakie konkretnie korzyści Ci przyniosą. W książce opisano też przyczyny, dla których współczesny człowiek czuje się nieszczęśliwy i niespełniony. Przekonasz się, że sporo unieszczęśliwiających spraw można po prostu... usunąć ze swojego życia.

Dzięki książce dowiesz się:

- dlaczego sukcesy odnoszą głównie szczęśliwi ludzie
- jakie swoje potrzeby powinniśmy zaspokajać każdego dnia
- czym są i jak działają „wielkie dźwignie szczęścia”
- jak zmierzyć swój aktualny poziom szczęścia
- jak skutecznie pozbyć się złych nawyków
- jak mądrze od ręki pozbyć się tego, co Cię unieszczęśliwia

**S. J. SCOTT** jest uznanym ekspertem w dziedzinie samorozwoju.

W swoich książkach zawsze koncentruje się na praktykach, które sprawdzają się w prawdziwym życiu i które można natychmiast zastosować. W wolnych chwilach czyta, gimnastykuje się i podróżuje.

**AMIT A.** jest autorem serwisu *Happier Human*, zawierającego wspaniale opracowane materiały łączące osiągnięcia psychologii pozytywnej z metodami ich praktycznego zastosowania w codziennym życiu.

Nie czekaj dłużej na szczęście, zacznij *być* szczęśliwym człowiekiem!

ebook dostępny na:

ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ISBN 978-83-283-8036-3



cena 49,00 zł