Hledání tajemství šťastných lidí

Kdo by si nepřál být permanentně šťastný. Někdo za štěstí považuje dobře placené místo, druhý vůz, velikou vilu či výhru ve sportce. Další ho spojuje se spokojenou rodinou a pevným zdravím. Každý člověk má jinak nastavené životní hodnoty, a sám si určuje priority.

Spokojenost a vyrovnanost byla a je považována za recept na šťastný a plnohodnotný život. Na cestě za štěstím, zdravím a dobrou náladou zapomeňme na vlastní sobeckost a prospěch. Buďme vstřícní a ohleduplní, snažme se učinit spokojené i ostatní lidi. Pohlížejme na své okolí s úctou, láskou a pochopením. Hledejme, objevujme a oceňujme kvality lidí kolem nás. Nenechme ovládat náš život strachem, zlobou, nespokojeností, záští a také myšlenkami, že bychom byli šťastnější na místě svého souseda, kolegy, šéfa, nebo filmové hvězdy. Nevěřte tomu, že velké bohatství, luxusní auto a plná peněženka musí být známkou šťastného života. Neřiďte se tím, co vidíte, pod povrchem se často skrývají mnohé útrapy, starosti a slzy. Naslouchejte, řiďte se srdcem, nebuďte lhostejní.

Problémy se nikomu nevyhýbají. Někdo se pod nimi hroutí, jiný přistupuje k jejich řešení rázně a s nadhledem. Tajemství šťastných lidí spočívá také v tom, že se snaží problematickou situaci řešit a pochopit její příčinu. Každý jsme jiný – jedinečný a něčím výjimečný. Věřte, že šťastní lidé si dokážou vychutnat každou chvilku. I malé cíle je vedou ke štěstí, nehoní se za přeludem, netlačí na pilu a některé věci nechají volně plynout.

Stále se za něčím honíme, žijeme ve velkém stresu, myslíme si, že se bez nás svět neobejde. Pak vstoupí do našeho života něco zcela nečekaného. Přijde nemoc, úraz, od chod někoho blízkého, výpověď z práce, rozvod nebo finanční krize. Štěstí najednou dostane jiný roměr. V kritických chvílích si člověk uvědomí, co je pro něj opravdu důležité, nad čím ztrácel čas a co jsou pouhé prkotiny. Pozná sílu pravých přátel a zázemí rodiny. Když ho život podrobí zatěžkávací zkoušce, nepřeje si nic jiného, než aby se vše vrátilo do starých kolejí. Obyčejný život mu po takové ráně může připadat neskutečně krásný.

Na štěstí neexistuje žádný universální recept. Důležité je, jak člověk život přijímá, jak si sám sebe váží a jak k němu přistupují ostatní. Negativní emoce a černé myšlenky plodí jen další negativa. Pozitivní přístup k životu chce trénink, jako cokoli jiného a také čas. Začínejte proto den s vděčností za svůj život, za rodiče, partnera, děti, kolegy, přátele a za všechno co máte. Usmívejte se, děkujte a s vděčností přijímejte, když někdo poděkuje vám. Neubližujte, važte slova, která vyřknete, protože je už nikdy nelze vzít zpět. Odpouštějte, protože je dobré si uvědomit, že život je jedinečný a některé věci se už nemusí opakovat. Každý den je darem, kterého je třeba si vážit a nepromarnit ho, neboť v životě samém se skrývá tajemství šťastných lidí.

Ivana Benediktová, pracovnice v sociálních službách