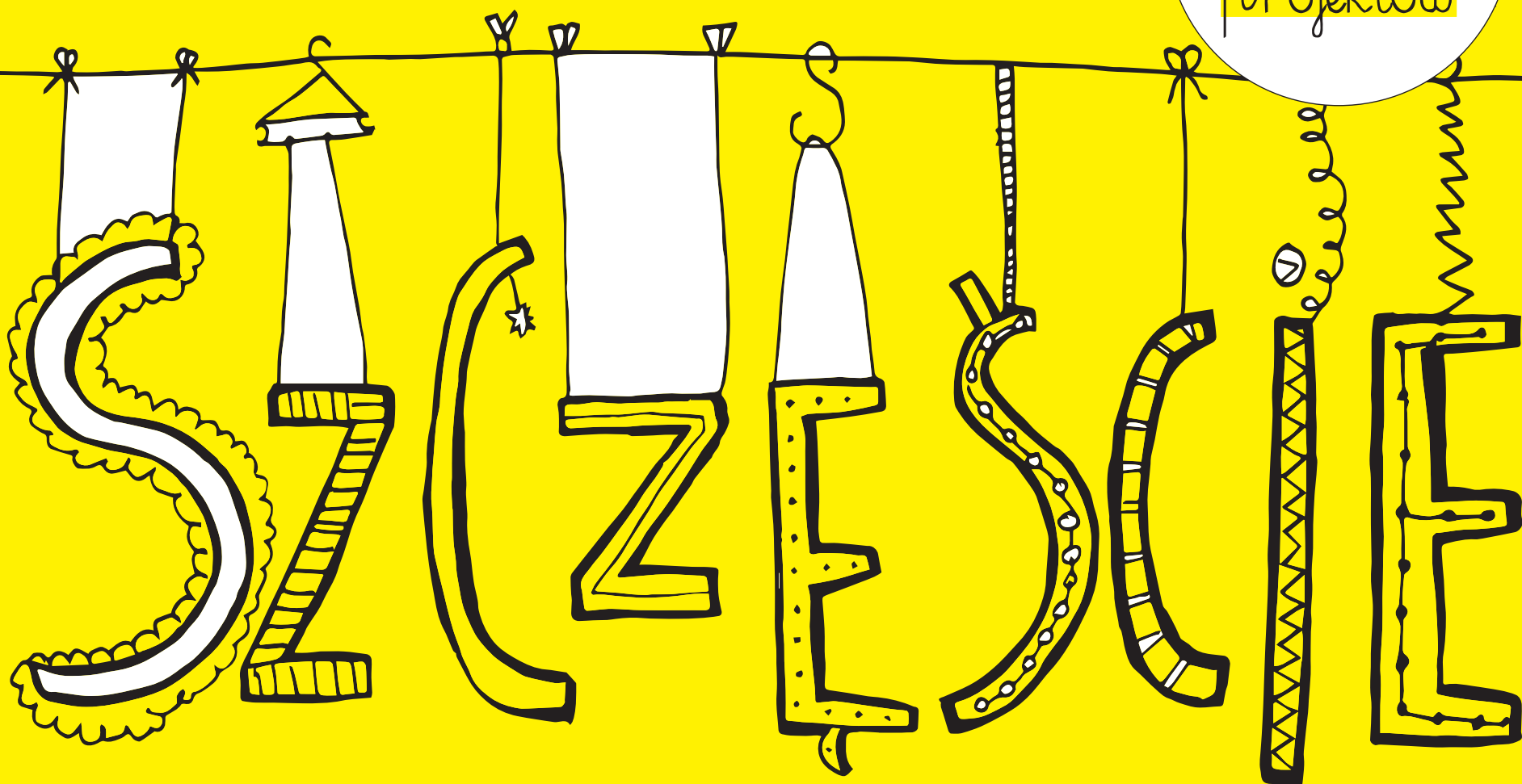


ELEMENTARZ

Szczęścia



Imię i nazwisko właściciela Elementarza



Synonimy szczęścia:

promienność, radość, uciecha, rozradowanie,

wesele, zadowolenie, wesołość, pogodny nastrój,

blógostan, upojenie, ekstaza, przyjemność,

spełnienie, dobrobyt.

Wstępniak

Projekt „O szczęściu” to interaktywne działanie w przestrzeni Warszawy, w którym wzięło udział kilkunastu twórców: antropologów, artystów, socjologów, pedagogów, filmowców i innych miejskich aktywistów. Stworzyliśmy kilkanaście projektów, będących subiektywną interpretacją pojęcia ‘szczęście’. Znajdziecie je na mieście.

Zatrzymajcie się przez chwilę w terażniejszości i poczytajcie. To zatrzymanie się na chwili przybliży nas do szczęścia. Szczęście w końcu jest w naszej głowie i jeśli za dużo się w niej kotłuje to bardzo trudno je dostrzec. Cytując Hamleta:

„Rzeczy nie są dobre czy złe same w sobie. Są takie, jakimi nam się wydają.”

Koncepcja projektu:
Joanna Kozera
Anna Skopińska
Agnieszka Skopińska

Projekt graficzny
i ilustracje:
Anna Skopińska RebelZOO
www.rebelzoo.eu

Organizatorzy:

**BOZW
OJ W
BIAŁY
DZIEŃ**

 **duży
pokój**


Rebel www.rebelzoo.eu

Projekt współfinansuje:

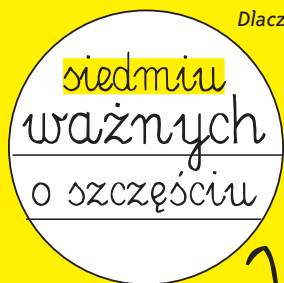


MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Mamy nadzieję, że Elementarz Szczęścia będzie dla Was inspirujący. Znajdziecie w nim nie tylko teorie szczęścia, ale także ćwiczenia, dzięki którym szczęście będzie mogło być bardziej obecne w Waszym życiu. Warto zastosować te ćwiczenia, żeby sprawdzić jak działają, a może przy okazji doświadczyć słynnego „flow” - tzw. przepływu, kiedy zatracicie się w czasie, przestrzeni i będziecie całym sobą oddawać się działaniu. Tak działało się z nami podczas tworzenia tego projektu. Takich chwil życzymy Wam jak najwięcej.

Asia, Aga i Ania



Władysław Tatarzkiewicz

„Poczucie szczęścia jest objawem zdrowia psychicznego, naturalnym, choć nie zawsze możliwym. A zdrowie jest warunkiem szczęścia, istotnym, choć nie jedynym”.

Wielu filozofów na przełomie dziejów podejmowało się zdefiniowania i wyjaśnienia: czym jest szczęście? Jednym z nich był właśnie Władysław Tatarzkiewicz. Jego dzieło to rzetelna i dogłębna analiza pojęcia „szczęście”.

Tatarzkiewicz wyróżnia cztery podstawowe rodzaje SZCZĘŚCIA:

1. SZCZĘŚCIE jako „wybitnie dodatnie wydarzenia” – jak sama nazwa wskazuje są to wydarzenia, które pozytywnie wpłynęły na bieg życia jednostki powodując stan szczęścia.

2. SZCZĘŚCIE jako „wybitnie dodatnie przeżycia” – tutaj zahaczamy o sferę przeżyć wewnętrznych jednostki, które ta jednostka uznaje za dodatnie.

3. SZCZĘŚCIE jako posiadanie największej miary dóbr dostępnej człowiekowi. Można tutaj wyróżnić dwa rodzaje dóbr: dobra materialne, które podnoszą status życia jednostki i dobra psychiczne takie jak np. cnota.

4. SZCZĘŚCIE jako zadowolenie z życia – tutaj główną rolę odgrywa całociowy bilans szczęścia w życiu danej jednostki. Jeśli jest on dodatni to można powiedzieć, że życie

takiej jednostki było szczęśliwe. Tatarzkiewicz wyróżnił następujące definicje szczęścia:

1. Definicja doznania szczęścia:

„szczęściem jest trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia”.

2. Definicja życia szczęśliwego:

„życie dające trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie”.

Tatarzkiewicz podzielił naturę pojęcia szczęście na subiektywną i obiektywną. Stwierdził także, że sprecyzowana definicja szczęścia jest nieosiągalna. Największe rozbieżności według Tatarzkiewicza nie dotyczą pojęcia szczęście, ale recepty na bycie szczęśliwym.

O to jak być szczęśliwym spierało się wielu filozofów. Przeszkodą mogą być tu jednak osądy zewnętrzne danych osób. Każdy z nas posiada swoje indywidualne szczęście i na dodatek nie zawsze ten kto jest szczęśliwy takim się właśnie wydaje społeczeństwu. Szczęście w dużej mierze zależy nie tylko od warunków zewnętrznych życia człowieka, ale i od jakości jego samopoczucia w danych warunkach.



WŁADYSŁAW TATARZKIEWICZ
(1886 r.–1980 r.) – filozof i historyk filozofii, estetyk i etyk, historyk sztuki, członek Polskiej Akademii Umiejętności i Polskiej Akademii Nauk.

B

jak bogactwo

MAM

DOBRO

DOBRO

Kto chce szczęścia, niech się wystrzeże dóbr zewnętrznych

Tatarkiewicz wyróżnia:

➔ **DOBRA MATERIALNE** jak: bogactwo, które utracone czyni nieszczęśliwym, ale też nigdy nieosiągnięte przysparza smutków

➔ **DOBRA SPOŁECZNE** jak: władza, sława lub zaszczyty.

P

jak potrzeby

ZAKAZY DLA SZCZĘŚLIWYCH
na podstawie książki
„O Szczęściu”



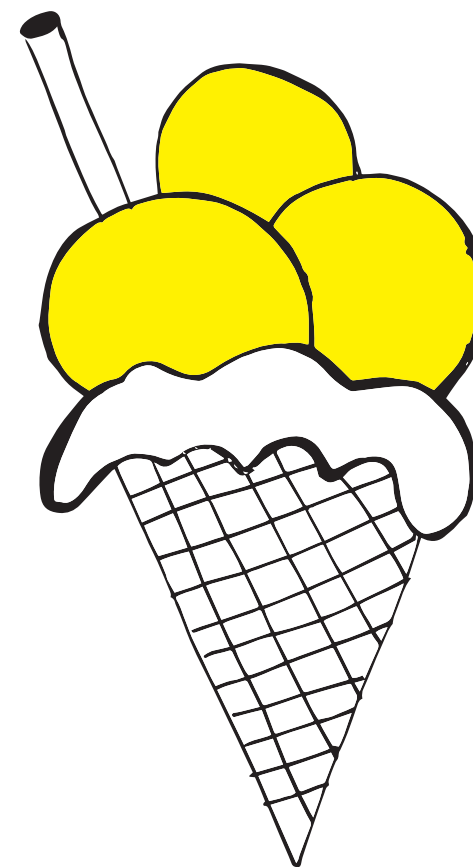
Kto chce szczęścia, niech ogranicza potrzeby

„Wiele pragnień ma swe źródło w nieznaności tego, czego się pragnie”, twierdzi Tatarkiewicz.

Gdy już uda nam się osiągnąć to, czego pragniemy, doznajemy rozczarowania. Jednak najważniejsze jest to, że gdy czegoś bardzo pragniemy, idealizujemy to, a gdy już spełnimy swoje pragnienie rozumiemy, że zwiody nas nasze własne oczekiwania.

P

jak przyjemności



Kto chce szczęścia, niech unika przyjemności

Szczęście kontrastuje z nieszczęściem, a przyjemność z cierpieniem. Cierpienie może być motorem do działań mających na celu przyjemność. Niemożliwym jest doznawanie przyjemności bez wcześniejszego przeżycia cierpienia. A zbyt duża ilość przeżyć przyjemnych może być uciążliwa, a nawet przykra.

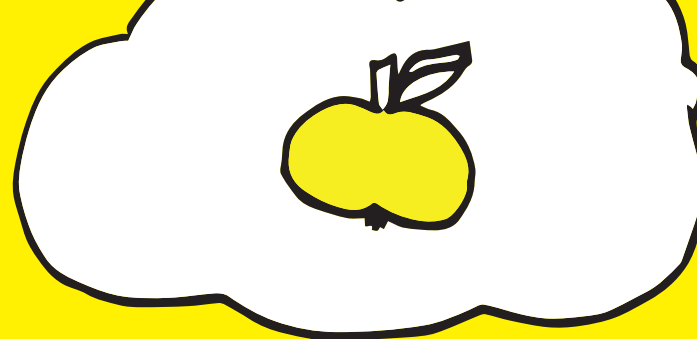
„Radość doznawana wraz z cierpieniem jest głębsza i trwalsza”. Tatarkiewicz słusznie zauważa wadę „trzech zakazów filozofów”, że „nie każdy umie żyć bez środków materialnych, ograniczać swe potrzeby i cierpliwie znosić cierpienia”.

Budda

„To, czym jesteśmy dzisiaj, jest owocem naszych wczorajszych myśli, a myśli, których dzisiaj doświadczamy, budują nasze jutro. Życie zatem jest wytworem naszego umysłu”.

Dopóki nie poznamy natury naszego umysłu, nie będziemy świadomi tego, że pozytywne słowa, życzenia i działania prowadzą do pozytywnych doświadczeń.

Chcąc streścić buddyjską naukę do jednego przesłania, brzmiałoby ono: wszystko, co żyje, szuka szczęścia i pragnie uniknąć cierpienia. Pragnienie szczęścia jest motorem wszystkich ludzkich działań. Szukamy szczęścia najróżniejszymi sposobami: gdy pracujemy, zakładamy rodzinę, podróżujemy, uprawiamy sport, słuchamy muzyki lub gdy kupujemy piękne przedmioty. Wydarzenia zachodzące w świecie zewnętrznym wpływają na nas tylko poprzez sposób w jaki je interpretujemy. Jeśli zatem, nauczymy się kontrolować interpretacje, będziemy mogli panować nad otaczającym nas światem.



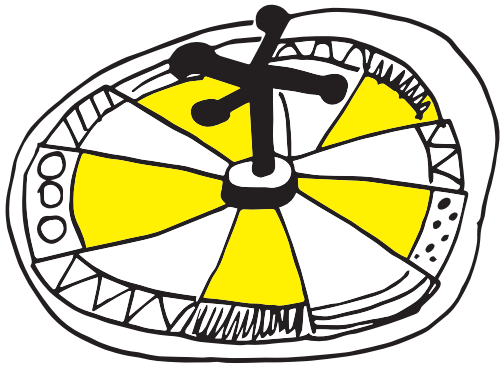
BUDDA SIAKJAMUNI (ok. 563–483 p.n.e.)
właśc. Siddhartha (imię od rodziców),
Gotama (przydomek) z rodu (klanu) Śakjów
– mędrzec, założyciel jednej
z najważniejszych religii świata: buddyzmu.

R

jak ruletka

ŻYCIE TO
RULETKA?

Serio-?



Jak zmienić swój umysł?

Aby zmienić nasz umysł musimy zrobić coś, co zmieni repertuar naszych myśli i pomoże wyzbyć się przywiązań. Medytacja jest jednym ze sposobów skutecznie obniżającym poziom lęku i wzmagającym zadowolenie z życia. Według Buddy przywiązania przypominają grę w ruletkę, w której ktoś inny kręci kołem. Gra jest ustawiona tak, że im dłużej gramy, tym większe ponosimy straty. Jest tylko jeden sposób, żeby wygrać – trzeba odejść od stołu. A jedyna droga ku odejściu od stołu i zapanowaniu nad swoimi reakcjami na zmienne koleje losu prowadzi przez medytację i ujarzmienie swojego umysłu. Chociaż czyniąc to, rezygnujemy z przyjemności wygrywania, uwalniamy się jednak od nieznośnego cierpienia, jakie pociągają za sobą porażki. „Posmakowawszy samotności i spokoju, człowiek staje się wolny od skaz”. (na stronie 27 przeczytasz o tym jak medytować)

P

jak pogoni

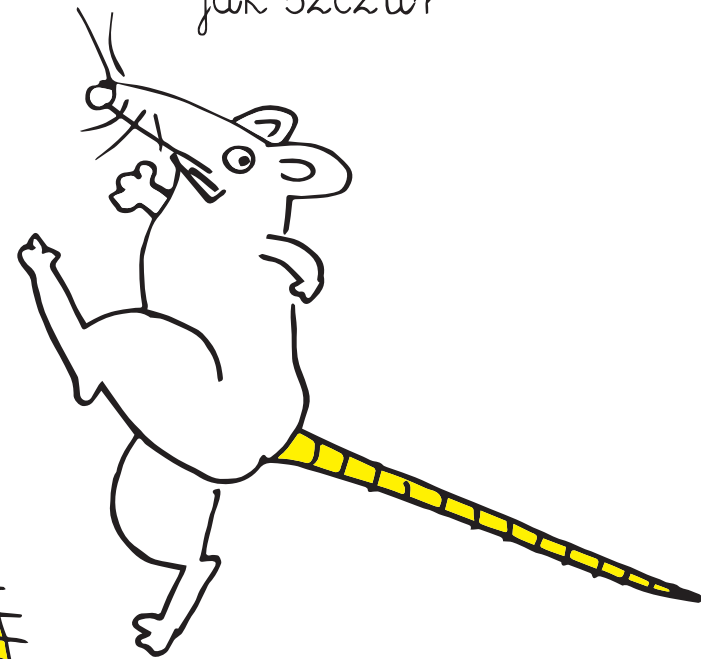
Już to widzę
Pytam, gdzie w takim razie?

W pogoni za szczęściem

Według buddystów, dążenie do zdobywania dóbr zewnętrznych i próby naginania świata do własnych pragnień nie są niczym więcej niż tylko pogonią za wiatrem. Szczęście można znaleźć wyłącznie w sobie, poprzez zerwanie więzi ze wszystkim, co znajduje się na zewnątrz i poprzez wykształcenie w sobie postawy akceptacji. Ta idea jest rozwinięciem myśli, że życie jest takie, jakim uczyniły je nasze myśli, a nasz stan psychiczny w dużej mierze determinuje sposób w jaki postrzegamy świat.

S

jak szczur

Czy przypadkiem
nie uczestniczę
w wyścigu szczurów?

Budda, Epiktet i inni mędrcy

zachęcali do wycofania się z wyścigu szczurów. Zaproponowali hipotezę: szczęście pochodzi z naszego wnętrza, więc nie możemy go znaleźć, naginając świat do swoich pragnień. Buddyzm naucza, że przywiązanie do ziemskich wartości nieuchronnie pociąga za sobą cierpienie i proponuje metody zrywania takich więzi. Stoicy namawiali do tego, żeby skupiać się na tym, co możesz kontrolować czyli na myślach i reakcjach. Zrówno buddyści jak i stoicy pokazują jak znaleźć harmonię i szczęście uczestnicząc w nieustannie zmieniającym się świecie. Pogoń za zewnętrznymi dobrami i celami może nam przynieść zaledwie chwilową radość. Musimy zatem pracować nad naszym światem wewnętrznym.

*Czy wobec tego analiza odczuć
i przekonań oraz zmiana myśli
przybliży mnie do szczęścia?*

Aaron Beck

„To nie rzeczy same w sobie nas martwią, ale opinie,
które o nich mamy”. (Epiktet)
- ta myśl starożytnego mędrca
streszcza całą filozofię terapii

W latach sześćdziesiątych dr Aaron Beck stworzył tzw. terapię poznawczą, która koncentruje się przede wszystkim na tym, by pomóc pacjentowi zmienić jego negatywne wzory myślenia. Jest usystematyzowana, krótkoterminowa i zorientowana na teraźniejszość, nastawiona na rozwiązywanie aktualnych problemów. Model poznawczy terapii opiera się na przekonaniu, że zniekształcone i nieprzystosowawcze myślenie (wpływające na nastrój i zachowanie pacjenta) jest nieodłączną cechą wszystkich zaburzeń psychicznych. Dlatego tylko realistyczna ocena rzeczywistości i zmiana myślenia prowadzi do poprawy nastroju i zachowania, a utrzymująca się poprawa jest wynikiem zmiany głębokich przekonań pacjenta, z powodu których z trudem przystosowuje się do dziejącej się rzeczywistości.

*Czy mam jakieś
przekonania,
jakie?*

AARON BECK
(ur. 1921) – amerykański
psychiatra i emerytowany profesor
Uniwersytetu w Pensylwanii.
Uważny za jednego z twórców
terapii poznawczej.



A

jak automatyzm

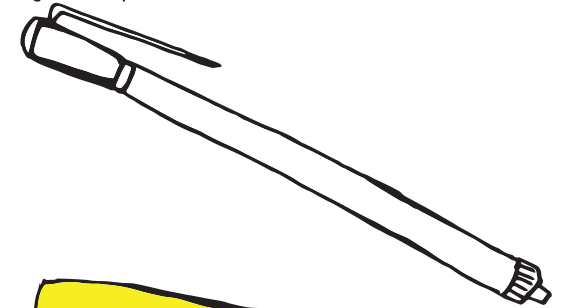
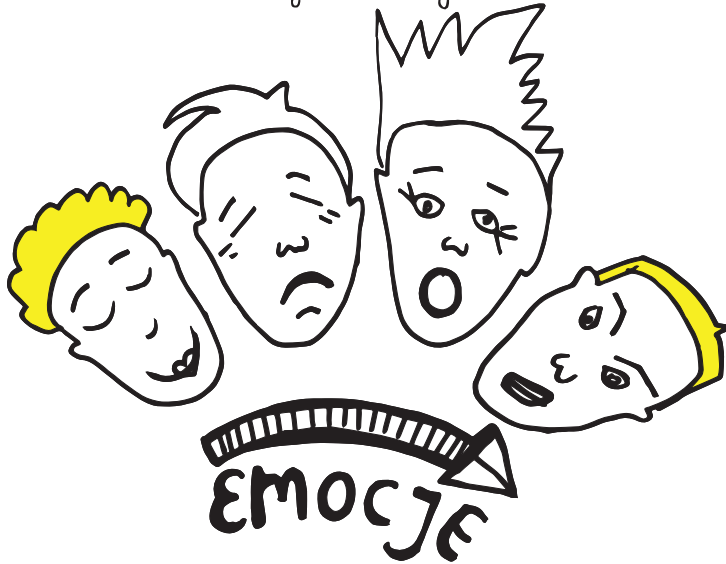
M

jak myśli

P

jak przekonania

Co myślisz o...

ZDRADZIE
MIŁOŚCI
PRZYJAŹNI

Jestem (a) gruby. *!!!*
Nigdy się nie
zahodzam
Przyjaźń nie ma
żadnej wartości

Dlaczego
tak się
czuję?

Myśli automatyczne

Nasze emocje i zachowania pozostają pod wpływem sposobu, w jaki postrzegamy zdarzenia. Nasze uczucia zależą nie tyle od sytuacji, co od sposobu w jaki ją konstruujemy i co o niej myślimy. Myśli, które pojawiają się w danej sytuacji są tzw. myślami automatycznymi. Najczęściej są szybkie, krótkie i nie zdajemy sobie sprawy z ich istnienia, ale uświadamiamy sobie następujące po nich emocje. W rezultacie bezkrytycznie przyjmujemy je za prawdę i reagujemy nawykowo. Czasem inaczej niż naprawdę byśmy chcieli.

Rozpoznawania automatycznych

Myśli można się nauczyć, śledząc zmiany nastroju. Kiedy zauważymy u siebie zmianę emocji, zastanówmy się: Co przed chwilą przyszło mi na myśl?

Przekonania

Od dzieciństwa formułujemy przekonania dotyczące nas samych i naszych światów. Te tzw. przekonania kluczowe ukształtowały się we wczesnym dzieciństwie, kiedy nie posiadaliśmy jeszcze refleksyjnej świadomości i kiedy przekonania osób znaczących (rodziców, dziadków, opiekunów i innych osób) stawały się naszymi przekonaniem.

➔ **Przekonania kluczowe** kształtują opinie dotyczące sytuacji, te z kolei wpływają na rodzaj automatycznych myśli, które decydują o tym jak się czujemy i jak się zachowujemy.

➔ **Jedynie rozpoznanie kluczowych przekonań i ich zmiana** może przekształcić automatycznie pojawiające się myśli. Te zaś wpłyną na zmianę naszych uczuć i zachowań.

Srikumar Rao

„Nie skupiam się na szczęściu jak na celu czy końcu. W dążeniu do szczęścia najważniejsza jest podróż, droga”.

Zainteresowanie szczęściem zaczęło się u Srikumara od bardzo prywatnego doświadczenia. Sam miał problem, aby po porannym przebudzeniu czuć się szczęśliwym. Odnosił sukcesy zawodowe. Z czasem jednak wartości, które reprezentowała korporacja, w której pracował, zaczęły go uwierać. Pragnął odmienić swoje życie i zatrudnił się na uniwersytecie. Szybko okazało się, że ten niby bezpieczny świat też jest pełen polityki, gier i wszystkiego tego, czego Srikumara nie lubił w korporacji. Całe życie czytał dużo książek o duchowości, zwłaszcza z kręgu wschodniego, z którego pochodził. Lektury wprowadzały go w pozytywny stan, ale po odłożeniu książki powót do codzienności był rozczarowaniem. Wpadł na pomysł, aby stworzyć kurs dla studentów, na którym próbowałby znaleźć odpowiedź na pytanie: jak proponowane przez różnych myślicieli drogi do szczęścia przekładają się na życie?

Rao podkreśla w wywiadach: „Tak naprawdę nie wymyśliłem nic nowego, wpadłem na pomysł, jak zrobić użytek z tamtych mądrości. Wierzę, że w nich jest recepta na szczęśliwe życie. Wiem, że nie ma jednej drogi, dlatego nigdy nie daję studentom gotowych rozwiązań. Sami je wypracowują. Jeśli widzę, że ktoś szuka gotowca, odpowiadam, że nie ma to sensu, by uczestniczył w moim kursie. Rozwiązanie nie przychodzi z zewnątrz. Podobnie jak szczęście. Szczęście to stan umysłu, a nie warunki zewnętrzne.”

SRIKUMAR S. RAO

(ur. 1951) – wykładowca nowojorskiej Columbii, londyńskiej School of Economy, kalifornijskiego Berkeley i Kellogg School of Management na Northwestern University, autor dwóch bestsellerów: „Are You Ready to Succeed” i „Happiness at Work”.



W

jak warunek

Jeśli
TO
się
STANIE,
będę
szczęśliwy

Myślenie warunkowe

Myślenie warunkowe jest zaszczipiane w nas od narodzin. Jest to jednak dalece błędne założenie, zakładające, że szczęście nie jest wewnętrznym stanem człowieka, tylko czymś, co przychodzi z zewnątrz i może pojawić się na naszej drodze pod określonymi warunkami. Takie myślenie kryje w sobie pułapkę. Przecież zawsze jakiś warunek nie będzie spełniony i czegoś będzie nam brak. Zawsze pojawi się jakieś nowe „jeśli”.

Ż

jak życie

życie

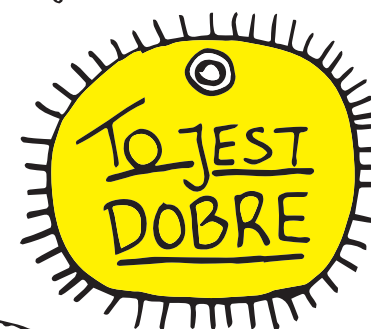
ZINTEGROWANE

Życie jako jedność

Według Srikumara nie ma czegoś takiego jak podział na życie zawodowe i życie prywatne. Jak mówi Srikumara: „Nie wierzę ludziom, którzy mówią: Wiesz, żona się ze mną rozwodzi, dzieci mnie nie poznają, własny pies mnie wczoraj pogryzł, nawet moja kochanka ma romans, ale świetnie mi idzie w pracy. To tak nie działa! Twoje życie jest zintegrowane. Życie jest jednością, która gra albo nie gra.”

ε

jak etykiety



Etykiety

Ludzie często odruchowo chcą zakwalifikować każdą sytuację. Uznać ją za dobrą lub złą. Robią to automatycznie, bez namysłu. Tymczasem, za każdym razem, kiedy nakleja się na jakieś wydarzenie etykietkę: „złe”, to zaczyna się cierpienie. Nie da się uniknąć złych rzeczy. Nie można przewidzieć złamania nogi, ale można zdecydować jak do niego podejść. Jeśli od razu zaczniemy się zamartwiać, co teraz z pracą, ile będzie kosztowała rehabilitacja, jak bardzo będzie bolało, to nie tylko sobie nie pomożemy, ale dołożymy sobie dodatkowy bałagan cierpienia, którego możemy nie udźwignąć. Etykiety to dokładanie sobie niepotrzebnego bałaganu. Niesiemy go na własne życzenie.

Martin Seligman

„Optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii, co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej”.

Martin Seligman w 1998 roku zapoczątkował dziedzinę zwaną psychologią pozytywną. Uważał, że dotychczasowa psychologia zeszła na tzw. manowce. Seligman twierdził, że psychologowie przejawiają obsesyjne zainteresowanie patologią i ciemną stroną natury ludzkiej, zamykając oczy na to co, w ludziach dobre i szlachetne. Zwrócił także uwagę na fakt, że psychologowie stworzyli ogromny podręcznik DSM (podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych) pozwalający na diagnozowanie wszelkich możliwych chorób psychicznych, wad charakteru i problemów z zachowaniem. Nie wypracowali jednak języka, jakim mogliby opisać najważniejsze poziomy ludzkiego zdrowia, uzdolnień i możliwości. Jednym z pierwszych celów Seligmana było opracowanie podręcznika diagnostycznego opisującego ludzkie zalety i cnoty.

Wraz z innym psychologiem, Christopherem Petersonem z Uniwersytetu Michigan, Seligman postanowił stworzyć listę mocnych stron i cnót, która byłaby trafna w odniesieniu do wszystkich ludzkich kultur.



MARTIN SELIGMAN
(ur. 1942 r.) – amerykański psycholog. Twórca teorii wyuczonej bezradności. Profesor University of Pennsylvania. Twórca pojęcia „psychologia pozytywna”, dyrektor Positive Psychology Center.

L

jak lista

LISTA**24 cechy charakteru**

Oto lista mocnych stron i cnót stworzona przez Seligmmana i Petersona. Składa się z 24 podstawowych cech charakteru, z których każda wiedzie do cnót nadrzędnych.

1. MĄDROŚĆ I WIEDZA

Ciekawość
Umiłowanie nauki
Osądzanie (Ocenianie)
Oryginalność
Inteligencja Emocjonalna
Umiejętność patrzenia z różnych punktów widzenia

2. ODWAGA

Męstwo i dzielność
Wytrwałość
Prawość

3. WSPANIAŁOMYŚLNOŚĆ

Dobroć
Zdolność do kochania i bycia kochanym

4. SPRAWIEDLIWOŚĆ

Postawa Obywatelska
Uczciwe i równe traktowanie innych
Zdolności przywódcze

5. WSTRZEMIĘZLIWOŚĆ

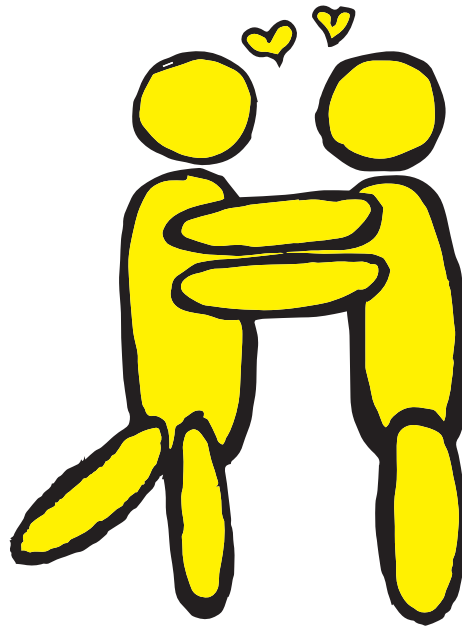
Samokontrola
Rozwaga
Skromność i pokora

6. TRANSCENDENCJA

Poczucie piękna i doskonałości
Wdzięczność
Nadzieja
Duchowość
Wybaczenie
Wesołość i humor
Zapał

R

jak relacje



RELACJE

Bogate i satysfakcjonujące relacje społeczne

Martin Seligman obserwował szczęśliwych ludzi i mniej szczęśliwych. Odkrył, że to różni te dwie grupy to właśnie posiadanie lub brak licznych i satysfakcjonujących relacji społecznych. Posiadanie w swoim otoczeniu ludzi, o których dbamy i którzy dbają o nas i z którymi dzielimy życie: wydarzenia, myśli i uczucia wzmagają nasze poczucie sensu.

Ćwiczenie:

Pomyśl o osobach, które są dla Ciebie bliskie. Czy spędzasz z nimi tyle czasu, ile byś chciał. Jeśli nie, czy możesz to zmienić?

CH

jak chwalenie



Seligman zachęca do napisania listu pochwalnego do kogoś, kogo cenimy oraz do odwiedzenia osób, które chcemy osobiście pochwalić. Taki list nie jest listem, w którym dziękujemy. To bardziej refleksja nad znaczeniem relacji i przyjemnościami jakie z bycia w tej relacji otrzymujemy. Opisuje konkretne doświadczenia oraz wszystko to, co w relacji przybliży nas do szczęścia.

Skupienie się na znaczących i przyjemnych doświadczeniach wpływa pozytywnie na relacje.

Ćwiczenie:

Zrób z tego rytuał i pisz co najmniej jeden lub dwa listy w miesiącu adresowane do ludzi, na których ci zależy: rodzina, przyjaciele, partner.

DOKOŃCZ ZDANIA

Bycie zakochanym oznacza...

Bycie lepszym przyjacielem to....

Bycie lepszym partnerem...

Zdaję sobie sprawę z ...

Żeby zaprosić miłość do mojego życia...

Odpuszczę i pozwolę sobie doświadczyć czym jest miłość...

Bruce Lipton

„Po 15 latach badań doszedłem do wniosku, że nie jesteśmy ofiarami naszych genów, ale panami naszego przeznaczenia, zdolnymi tworzyć życie przepętnione zdrowiem, szczęściem i miłością”.

Przez prawie pięćdziesiąt lat trwaliśmy przy iluzji, że nasze zdrowie i przeznaczenie były zaprogramowane w naszych genach. Koncepcja ta odnosi się do determinizmu genetycznego. Podczas gdy biologzy komórkowi udowadniają, że nasze geny są kontrolowane i kształtowane przez sygnały pochodzące z naszych myśli i emocji, a konkretnie ze sposobu, w jaki postrzegamy nasze otoczenie. Bruce Lipton bezsprzecznie udowodnił, że błony komórkowe naszego ciała odbierają bezpośrednie sygnały ze środowiska, następnie informacje te koordynowane są przez mózg. W mózgu odebrane sygnały zostają przefiltrowane przez proces naszego postrzegania, na który składają się nasze doświadczenia i przekonania, które są z kolei konsekwencją naszych nowych wyborów. Jakie znaczenie ta wiedza ma dla naszego losu? Otóż kształtujemy swoje życie przez sposób, w jaki odczytujemy otoczenie i to tylko

nasza decyzja, jakie założymy filtry. W zależności od tego, jakie założymy filtry, przejdziemy przez życie godnie, zdrowo i radośnie lub pogrążymy się w otchłani wiecznego strachu, złości i niezaspokojenia, licząc, że kolejny samochód, kolejny partner, kolejna praca będzie lepsza. Otóż nie będzie, jeśli nie zmienimy naszych przekonań.

Z pomocą przychodzi świadomy umysł czyli część mózgu zwana korą przedczołową oferując nam wspaniałomyślnie wolną wolę. Jest to niezwykle ważna cecha pozwalająca nam rozważać historię naszego życia i świadomie zaplanować przyszłość. Wyposażony w zdolność autorefleksji samświadomy umysł jest niezwykle potężny. Może obserwować każde nasze zaprogramowane zachowanie, ocenić je i podjąć decyzję o zmianie niekorzystnego dla nas nawyku.



BRUCE LIPTON
(1944 r.–) – amerykański biolog znany z promowania idei, która zakłada, że geny i DNA mogą być manipulowane przez wiarę człowieka i jego myśli.

D

jak dran

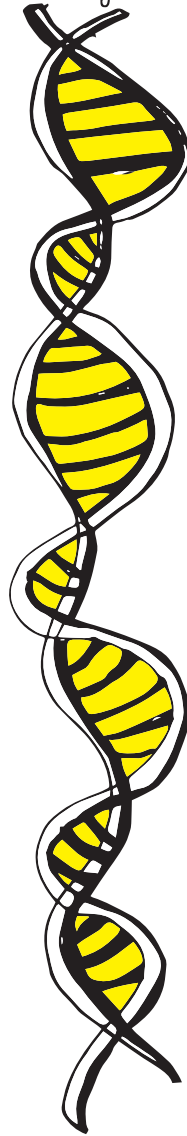


Jakie przekonania, taka rzeczywistość

Jeśli kobieta ma przekonanie, że wszyscy mężczyźni to dranie, jej system biologiczny będzie szukał potwierdzenia tej myśli w rzeczywistości (będzie spotykała mężczyzn, którzy pasują do jej wzorca myślowego). W następstwie swoich wyborów zacznie odczuwać ból – w ten sposób „komórki ciała” informują, że dla jej dobra należy zmienić przekonanie. Jeśli pozostanie ona głucha na pojawiające się symptomy lub sięgnie po „Prozac”, aby uciszyć sygnały (ból), komórki znajdą gorszy sposób na dostarczenie informacji - zazwyczaj jest on początkiem choroby.

G

jak gen

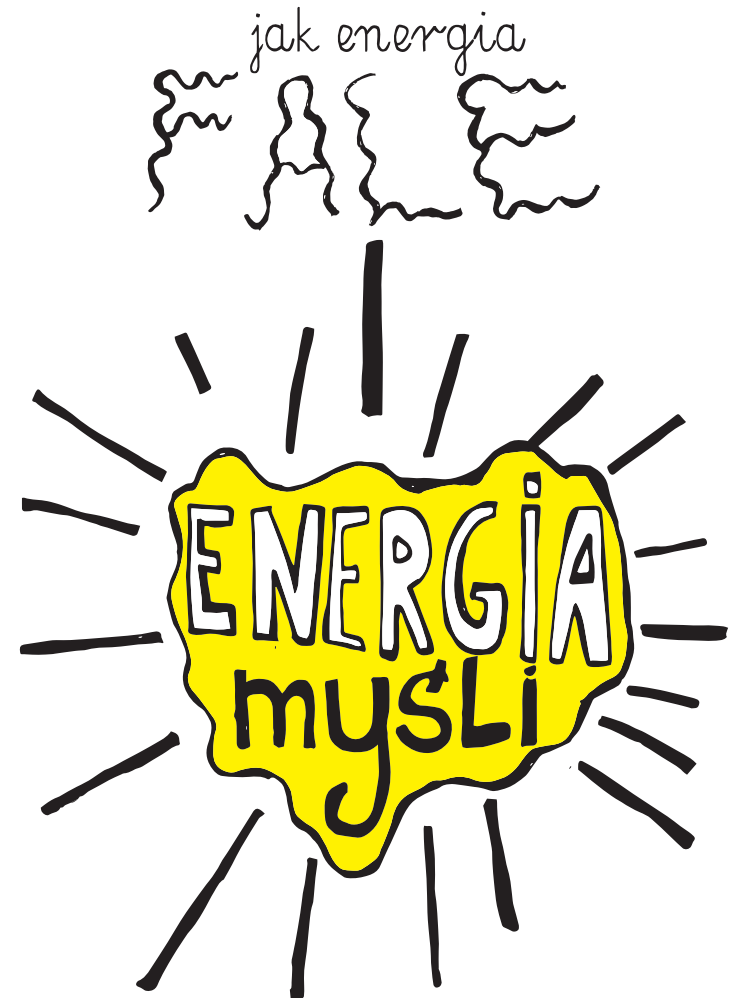


Na przekór genom

Naukowcy mają dane, z których wynika, że ludzie, którzy wygrali walkę z rakiem, tak naprawdę zmienili swoje nawykowe myślenie. Świat w międzyczasie wydał wiele bilionów dolarów na badania i leki opierając się na wierze w genetykę. Trudno teraz otwarcie przyznać się do błędu. Wszyscy w dziwny sposób zapomnieli, że determinacja genów nigdy nie była udowodniona, że zawsze pozostawała hipotezą.

E

jak energia



Siła myśli

Informacje publikowane przez biologów pokrywają się z wiedzą, którą dostarcza nam fizyka kwantowa udowadniająca, że świat jest zbudowany z wirów energii, które bezustannie obracają się i drgają. Każdy z nas emanuje swoim indywidualnym niewidocznym zapisem energetycznym. Elektromagnetyczne pole serca i mózgu wysyła sygnały na podobieństwo fal radiowych, które oprócz właściwości nadających mają również cechy magnetyczne. Na tej podstawie to, w co głęboko wierzymy, zawsze znajdzie odzwierciedlenie w naszej rzeczywistości. Nie pozostaje nic innego niż myśleć o szczęściu.



Mapa Projektów

Czyli gdzie w Warszawie możecie znaleźć prace uczestników projektu dotyczące szczęścia!

5 lipca, godz. 19

1.

» WERNISAŻ PROJEKTU O SZCZĘŚCIU
INSTALACJA FOTOGRAFICZNA

Maciej Kacprzak

Gdzie? Państwo Miasto na trawie, ul. Jazdów 3/12

5 lipca - 30 sierpnia

2.

» INSTALACJA FOTOGRAFICZNA

Maciej Kacprzak

Gdzie? Państwo Miasto na trawie, ul. Jazdów 3/12

5 lipca - 30 sierpnia

» AKCJA TRAVELING HAPPINESS
PODRÓŻUJĄCE PO ŚWIECIE WIZYTÓWKI
I VLEPKI Z CYTATAMI O SZCZĘŚCIU
W RÓŻNYCH JĘZYKACH - DO PRZEKAZANIA
DALEJ

Dorota Okulicz i Aleksandra Gwardyjs

Gdzie? Więcej dowiecie się na:
www.facebook.com/travelinghappiness

5 lipca - 30 sierpnia

» STRONA INTERNETOWA
WWW.OGRODSPOLCZNY.PL ORAZ
PLAKATY W KLATKACH SCHODOWYCH

Sylwia Sieczkowska

Gdzie? Państwo Miasto na trawie ul. Jazdów 3/12

5 lipca - 30 sierpnia

» PIENIĄDZE DAJĄ SZCZĘŚCIE
AKCJA SPOŁECZNA NA BANKNOTACH 10 ZŁ
Kasia Kwiatkowska i Grzegorz Simborowski

Gdzie? Więcej dowiecie się na:
www.facebook.com/pieniazdedajaszczescie

AKCJA

POKAZ/WYSTAWA

5 lipca - 30 sierpnia

3.

» TANIEC (O SZCZĘŚCIU) NA MURACH

Tessa Was

Gdzie? min.: Państwo Miasto na trawie, ul. Jazdów 3/12

5 lipca - 30 sierpnia

4.

» NAKLEJKI Z CYTATAMI
O SZCZĘŚCIU Z LITERATURY

Natalia Czerkawska

Gdzie? W witrynach w okolicach ul. Mokotowskiej
i w Państwo Miasto na trawie ul. Jazdów 3/12

5 lipca - 30 sierpnia

5.

» BIELARUS STOCK
- ZDJĘCIA Z BIAŁORUSKICH ARCHIWÓW
RODZINNYCH Z „PRZEDCFYFROWEJ” ERY

Tania Rewt

Gdzie? W lokalach prz ulicy Brzeskiej

6.

» INSTALACJA FORMY SZCZĘŚCIA SĄ
ROZMAITE... ODWOŁUJĄCA SIĘ DO
SURREALISTYCZNEGO TEKSTU CORTAZARA

Anka Dobrak

Gdzie?

lipiec i wrzesień

7.

» DIY HAPPY STICKER - VLEPKA, NA
KTÓREJ MOŻNA NAPISAĆ/NARYSOWAĆ
(WSZELKIE FORMY DOZWOLONE)
POZYTYWNA WIADOMOŚĆ. POZYTYWNYM
KOMUNIKATEM MOŻNA PODZIELIĆ SIĘ
NA TABLICY W JCC LUB GDZIEKOLWIEK NA
MIEŚCIE

Flanna „Pandorella” Olszewska

Gdzie? JCC Warszawa, ul. Chmielna 9A

20 lipca

8.

» FILM ANIMOWANY, CORAZ CISZEJ

Kamila Grzybowska Sosnowska

Gdzie? Kredkafe, al Wyzwolenia 14

21 lipca - 30 sierpnia

9.

» SZCZĘŚCIE OCZAMI DZIECI
WYSTAWA RYSUNKÓW

Iza Wojciechowska

Gdzie? Hotel B&B, Aleja Krakowska 193

30 lipca - 30 sierpnia

10.

» GRAFIKA

Daria Mielcarzewicz

Gdzie? Warsztat, pl. Konstytucji 4

20 lipca, godz. 11-22

11.

» STOISKO PROJEKTU O SZCZĘŚCIU
PODCZAS PIKNIKU
„PRZYGODA NA MDM-IE”

Gdzie? Plac Konstytucji, Plac Zbawiciela i okolice

9 sierpnia, godz. 12:00

12.

» FLASH MOB, CZYTANIE W PARKU
SZCZĘŚLIWICKIM

Joanna Kozera

Gdzie? Park Szczęśliwicki godz.

30 sierpnia

13.

» FINISAŻ PROJEKTU O SZCZĘŚCIU
DEBATA POKAZ FILMIU I POSUMOWANIE
PROJEKTU

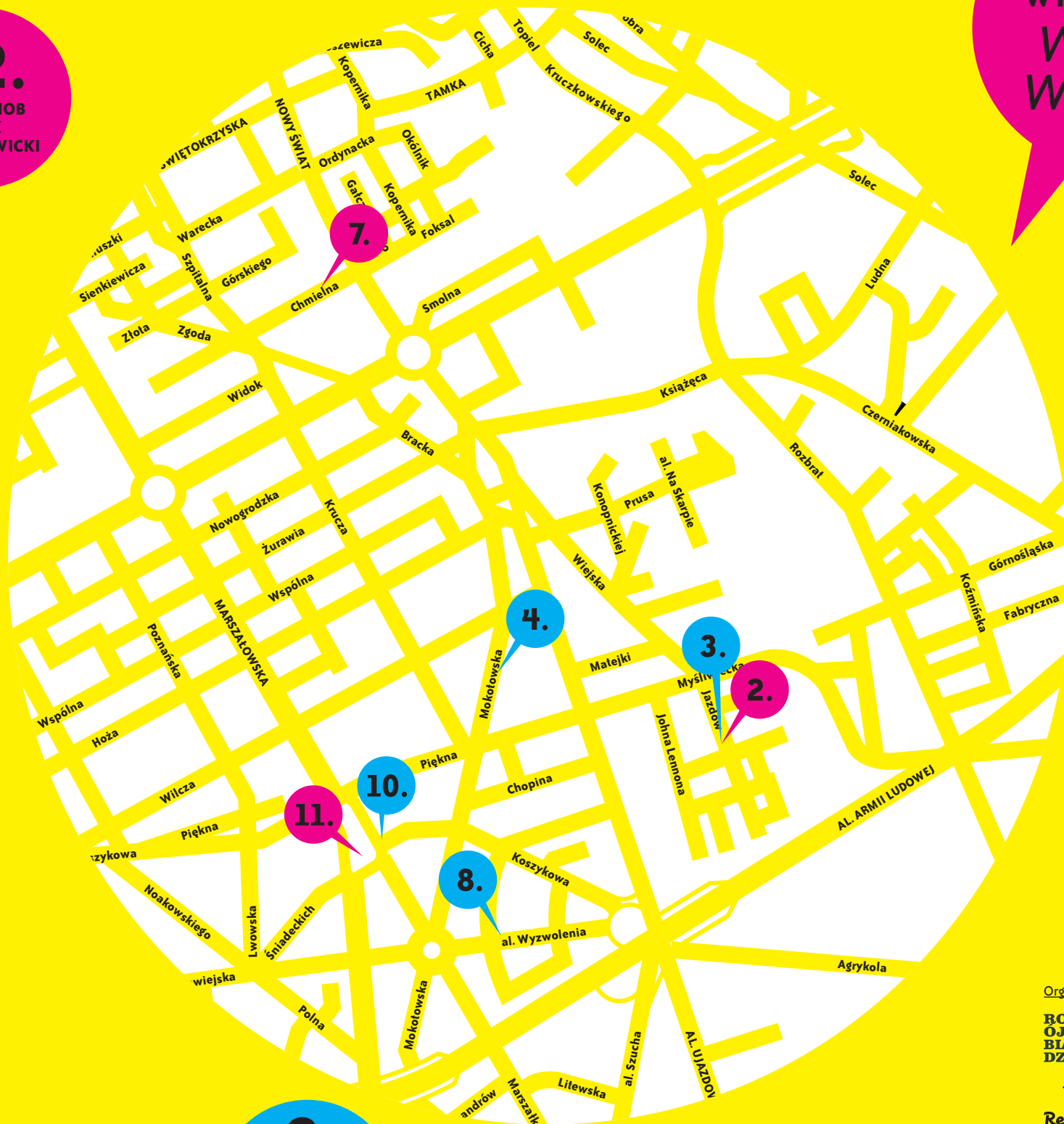
Gdzie? Duży Pokój, ul. Koszykowa 24/12

WYMIJ MAPKĘ I ZWIEDZAJ PROJEKTY!

12.
FLASH MOB
PARK
SZCZĘŚLIWICKI

NA WSZYSTKIE
WYDARZENIA
**WSTĘP
WOLNY!**

5.
BELARUS STOCK
UL. BRZESKA



9.
WYSTAWA
RYSUNKÓW
AL. KRAKOWSKA
193

11.

10.

8.

4.

3.

2.

Koncepcja projektu:
Joanna Kozera
Anna Skopińska
Agnieszka Skopińska

Projekt graficzny
i ilustracje:
Anna Skopińska RebelZOO
www.rebelzoo.eu

Organizatorzy:

BOZW
OJ W
BIAŁY
DZIEŃ

duży
pokój


Rebel www.rebelzoo.eu

Projekt współfinansuje:



MIASTO
STOLECZNE
WARSZAWA



Zygmunt Bauman

„Niepewność jest naturalną cechą ludzkiego życia, a nadzieja pozbycia się niepewności – podstawowym motorem napędowym ludzkiego działania. Pozbycie się niepewności stanowi zasadniczy składnik każdej wizji szczęścia”.

„Oznaką przybliżenia się ku szczęściu jest przeredzenie się grona towarzyszy podróży”.

„Szczęście polega na zdobywaniu rzeczy, na które inni nie mają szans ani widoków”.

„Szczęście jest rzeczą dobrą - pożądaną i upragnioną. Lepiej jest być szczęśliwym niż nieszczęśliwym. To właściwie wszystko, co da się powiedzieć o szczęściu z pełnym przekonaniem”.

„Szczęście to jakość, która oddala się każdego dnia, ale nigdy nie znika z oczu, a odchodząc zachęca, by ruszać za nią w pogoń”.

ZYGMUNT BAUMAN (1925 –)
– polski socjolog, filozof, eseista, jeden z twórców koncepcji postmodernizmu
– ponowoczesności, płynnej nowoczesności, późnej nowoczesności.



S

jak szukanie



Trzeba umieć szukać

Jak mówił Sokrates, dla każdego człowieka stworzony jest świat, który specjalnie dla niego został przygotowany. Bieda polega na tym, że niektórzy szukają go w niewłaściwym miejscu. Trzeba pamiętać, że dobre życie składa się z poszczególnych cegiełek: poszukiwania szczęścia i przeżywania go. Nie ma uniwersalnej recepty na szczęśliwe życie.

L

jak los

ŻYCIE



czy

ŻYCIE



Zaznacz "x"
swoj wybór

Los człowieka

Według Baumana na drogę życiową każdego człowieka składa się los, czyli coś nad czym nie mamy kontroli oraz charakter każdego z nas. Los wyznacza nam zakres realistycznych opcji, a charakter wybiera te konkretne, które warunkują nasze wybory i drogę życiową.

W

jak wybór

Dobre
życie
to jest
DOBRE
ŻYCIE

Płynność

Życie ludzkie jest płynne i składa się z nieustannych wyborów. Nigdy nie mamy pewności czy wybraliśmy dobrze. Generalnie dobre życie polega na dążeniu do bycia dobrym człowiekiem, na kierowaniu się dobrem. Warto pamiętać, że dla każdego czym innym jest dobro. Istotne jest, aby trzymać się złotego środka, ponieważ człowiek jest syntezą sprzeczności, jednością świata duchowego i materialnego. Trzeba starać się zachować równowagę między nimi.

Wzór na szczęście

Happiness formula

Badacze szczęścia i psychologowie w latach 60-tych przeprowadzili badania, które dowiodły, że geny człowieka mają dość silne oddziaływanie na poziom odczuwanego szczęścia. Każdy człowiek odznacza się charakterystycznym dla siebie poziomem szczęścia. Nie jest to jedna, ściśle określona wartość, lecz potencjalny przedział, rozkład prawdopodobieństwa. To, czy znajdujemy się w dolnej czy górnej granicy tego podziału zależy od czynników zewnętrznych. To właśnie Seligman pod koniec lat 60-tych stworzył niewielką grupę ekspertów, która miała się zająć konkretnym zagadnieniem. Jedną z grup analizowała czynniki zewnętrzne wywierające wpływ na poczucie szczęścia.

Psychologowie Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon i David Schkade przeanalizowali dostępny materiał empiryczny i doszli do wniosku, że istnieją dwa zasadniczo odmienne rodzaje czynników zewnętrznych:

Okoliczności życiowe



Okoliczności życiowe odznaczają się stałością w czasie, przynajmniej w pewnym okresie naszego życia, a zatem są to czynniki, do których na ogół się przystosowujemy.

Czynności wolicjonalne

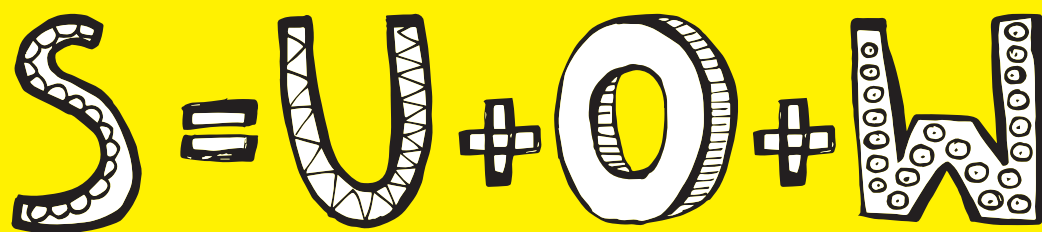
(zależne od naszej woli)

Zachowania, które wybieramy:

medytacja
gimnastyka
przyswojenie sobie
nowych umiejętności
wyjazd na wakacje

Ponieważ takie czynności muszą zostać wybrane, a większość wymaga wysiłku i koncentracji uwagi, w odróżnieniu od okoliczności nie mogą ot tak, po prostu zniknąć z naszej świadomości. Czynności wolicjonalne dają nam zatem dużo większą nadzieję na wzrost poziomu szczęścia i uniknięcie efektu adaptacji.

Jedną z głównych idei, jakie powstały na gruncie psychologii pozytywnej, jest formuła, którą Lyubomirsky, Sheldon, Schkade i Seligman nazwali „wzorem na szczęście” (happiness formula)



doświadczane
przez nas szczęście
uwarunkowane

biologicznie
potencjalny zakres
poczucia szczęścia

okoliczności
życiowe

czynności
wolicjonalne

Wyzwanie, z jakim musi zmierzyć się psychologia pozytywna, polega na wykorzystaniu metodologii naukowej do ustalenia, jakie rodzaje zmiennych (O i W) mogą sprawić, że nasze poczucie szczęścia (S) osiągnie najwyższy możliwy poziom (w obrębie potencjalnego przedziału). Okazuje się, że pewne okoliczności zewnętrzne (O) rzeczywiście mają istotne znaczenie dla poziomu odczuwanego szczęścia. Każdy z nas może wprowadzić w swoim życiu pewne zmiany, które nie podlegają w pełni zasadzie adaptacji i mogą trwale zwiększyć nasze poczucie szczęścia. Wydaje się, że warto do nich dążyć.



Okoliczności zewnętrzne, a poziom szczęścia

„Nikt nie zdoła żyć szczęśliwie, jeśli będzie miał na względzie jedynie siebie, jeśli wszystko będzie obracał na swoją korzyść. Trzeba żyć dla drugich, jeśli chcesz żyć dla siebie.” SENEKA

Czy w okolicy, w której mieszkasz jest głośno?

Badania dowodzą, że osoby, które muszą przywyknąć do stałych źródeł hałasu, nigdy się do nich nie przystosowują. Pod wpływem hałasu u badanych następuje spadek poziomu wykonania zadań poznawczych. Hałas, zwłaszcza przerywany i o zmiennym natężeniu, zakłóca koncentrację i wzmacnia stres. Warto zatem dążyć do wyeliminowania źródeł hałasu w swoim życiu.

Kontrola – czy jest czymś co przydaje się szczęściu?

Jednym z istotnych aspektów hałasu i ruchu ulicznego, właściwością, która sprawia, że oba czynniki tak bardzo zachodzą nam za skórę, jest fakt, że nie możemy ich kontrolować. Badania dowodzą, że 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.

Ile zajmuje ci dojazd do pracy?

Wiele osób decyduje się na zamieszkanie w sporej odległości od swojego miejsca pracy, ponieważ dzięki temu może przeprowadzić się

do większego domu. Problem w tym, że ludzie szybko przyzwyczajają się do większej przestrzeni i przestają z niej czerpać przyjemność, nigdy natomiast nie przyzwyczajają się do dłuższych dojazdów do pracy, zwłaszcza jeśli muszą pokonywać codziennie zatłoczone trasy. Nawet po wielu latach takich dojazdów osoby, które codziennie przemierzają długie kilometry zatłoczonych dróg, docierają do pracy z podwyższonym poziomem hormonów stresu. Warto zatem dążyć do poprawy warunków dojazdu do pracy.

Czy jesteś wysydliwy?

Ludzie atrakcyjni na ogół nie są bardziej szczęśliwi niż osoby niezbyt urodziwe. A jednak pewne korzystne zmiany w powierzchowności prowadzą do trwałego wzrostu poczucia szczęścia. Osoby, które poddały się operacji plastycznej, zwykle są zadowolone z jej wyników i jak dowodzą badania, osoby te są bardziej zadowolone ze swojego życia. Najlepiej jednak uwolnić się od ciężaru wstydu i braku akceptacji siebie. To droga do trwałego wzrostu pewności siebie i poczucia dobrostanu.

Co dają nam związki z innymi?

Czynnikiem, który zdaniem większości badaczy pod względem ważności przebija wszystkie

pozostałe, jest jakość i liczba związków z innymi ludźmi. Dobre związki nas uszczęśliwiają, a osoby szczęśliwe mają więcej pozytywnych relacji niż ludzie nieszczęśliwi. Jeśli chcesz przewidzieć, jak szczęśliwa jest dana osoba albo jak długo będzie żyła (a nie możesz zapytać o jej geny), to powinienś przyjrzeć się jej relacjom społecznym. Silne związki społeczne wzmacniają system odpornościowy, wydłużają życie (bardziej niż rzucanie palenia), przyspieszają proces powrotu do zdrowia po zabiegach chirurgicznych oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych. Ostatnie badania dowiodły, że wspieranie innych często wywiera na nas bardziej pozytywny wpływ niż otrzymywanie pomocy. Nie mylił się Arystofanes, który mówił: potrzebujemy innych jako dopełnienia nas samych.

Czy działanie zgodne ze wzorem sprawi, że będę

Większe poczucie szczęścia

Ludzie, którzy przyznają, że bardzo im zależy na pieniądzu, sławie czy urodzie, na ogół odznaczają się niższym poziomem poczucia szczęścia, a nawet gorszym stanem zdrowia niż osoby o niematerialistycznych celach. Jakie działania są zatem pożądane? Co oznacza „W” w naszym wzorze na szczęście?

Csikszentmihaly odkrył, że istnieje pewien stan, który sprawia wielu ludziom więcej przyjemności niż delektowanie się smakiem czekolady po upojnym seksie. To stan całkowitego zaabsorbowania zadaniem, które, choć niełatwe, pozostaje w zasięgu naszych możliwości. O człowieku, który znajduje się w takim stanie, mówi się, że „wpadł w trans”. Csikszentmihaly nazwał ten stan „przepływem” tzw. flow, ponieważ przypomina on ruch wykonywany bez wysiłku – trafiamy na właściwy prąd i dajemy mu się porwać.

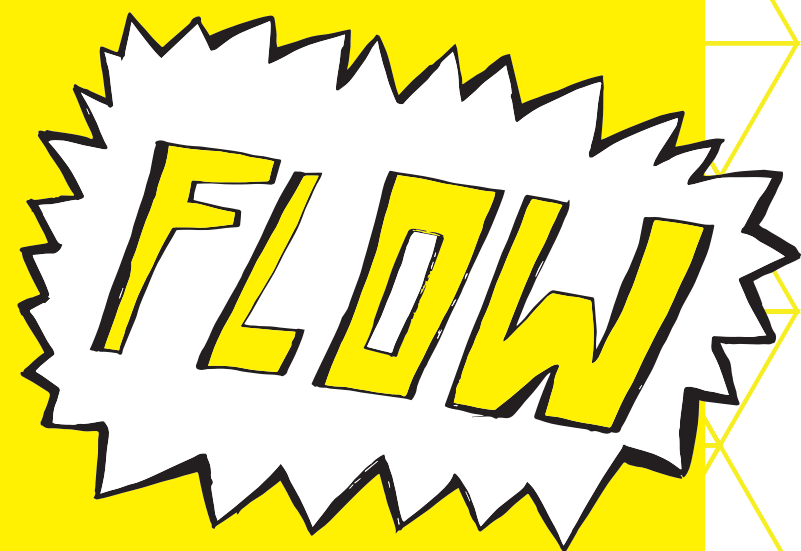
Często doświadczamy tego stanu podczas zadań fizycznych: kiedy jedziemy na nartach, pędzimy samochodem po krętych drogach albo uprawiamy sporty zespołowe. Jego doznaniu sprzyja muzyka lub działania innych osób, które wyznaczają ramy czasowe naszych zachowań (np. kiedy tańczymy, albo z zaangażowaniem rozmawiamy z przyjacielem). Takiego transu, czy też przepływu możemy także doświadczać podczas samotnego wykonywania czynności twórczych takich jak: malowanie, pisanie czy fotografowanie. Csikszentmihaly twierdził, że przeżycie tego uczucia jest możliwe tylko wtedy, kiedy mamy cel do osiągnięcia.

Oto czynniki, które decydują o wystąpieniu tego stanu:

1. Wykonywane zadanie musi być prawdziwym wyzwaniem, które całkowicie absorbuje Twoją uwagę.
2. Musisz mieć umiejętności, które umożliwią Ci sprostanie temu zadaniu.
3. Powinieneś na bieżąco otrzymywać informacje zwrotne dotyczące postępów pracy.

Ćwiczenie:

Zastanów się, kiedy ostatnio czuleś tzw. „przepływ”, kiedy byłeś kompletnie skupiony na zadaniu, czynności?



Hipoteza



ISTNIEJĄ DWIE WERSJE HIPOTEZY NIESZCZĘŚCIA:

SŁABA

NIESZCZĘŚCIE może prowadzić do osobistego rozwoju, siły, radości, samodoskonalenia. Wersja ta ma potwierdzenie w wielu badaniach, ale nie podpowiada nam jak mamy żyć.

MOCNA

Ludzie muszą doświadczać **NIESZCZĘŚCIA**, żeby się rozwijać, a pewien poziom rozwoju osobistego jest osiągalny wyłącznie dla tych, którzy doznali wielkiego nieszczęścia i poradzi sobie z tym doświadczeniem. Jeśli ta hipoteza jest prawdą, to powinniśmy częściej podejmować ryzyko i doświadczać porażek.

Ludzie radzą sobie z NIESZCZĘŚCIEM na 3 podstawowe sposoby:

1. Aktywne podejmowanie bezpośrednich działań służących rozwiązaniu problemu.
2. Reinterpretację - pracę nad sobą, zmianę sposobu myślenia i szukanie dobrych stron tego, co się wydarzyło.
3. Unikanie - łagodzenie swoich reakcji emocjonalnych poprzez zaprzeczenie zdarzeniom i unikanie myślenia o nich, picie alkoholu, zażywanie narkotyków lub inne metody odwracania uwagi od bolesnych przeżyć.

Sens cierpienia

Kluczem do rozwoju osobistego nie jest optymizm per se, lecz dostrzeganie sensu zdarzeń, które optymistom przychodzi z wielką łatwością.

Jeżeli nauczysz się dostrzegać sens cierpienia i wyciągać z niego podstawowe wnioski, to będziesz mógł korzystać z przeciwności losu. Ważne jest to, co robi się po doświadczeniu nieszczęścia. Uniknięcie traumy jest możliwe dzięki rozmowie z drugim człowiekiem i podzielenie się swoimi odczuciami. Według badań ludzie, którzy otwarcie wyrażają swoje emocje, cieszą się lepszym zdrowiem. Każdy z nas może doświadczyć pozytywnych skutków nieszczęścia, chociaż pesymista musi podjąć dodatkowe działania takie jak medytacja, terapia poznawcza. Wszystkie pomogą przeciwdziałać negatywnym rozważaniom i skierować myśli we właściwym kierunku, a co za tym idzie, sprawią, że będziemy łatwiej znosić przyszłe przeciwności losu, że zobaczymy w nich sens i pod ich wpływem rozwiniemy się.

Drugi krok polega na pielęgnowaniu i rozbudowywaniu sieci wsparcia społecznego. Jedna lub dwie dobre, oparte na przywiązaniu, relacje z innymi pomagają zarówno dorosłym jak i dzieciom radzić sobie z zagrożeniami. Zaufani przyjaciele potrafią słuchać, mogą się okazać niezwykle pomocni w zrozumieniu tego, co cię spotkało i w dostrzeżeniu sensu bolesnego doświadczenia.

Po trzecie, wiara i praktyki religijne mogą sprzyjać rozwojowi zarówno bezpośrednio, wspomagając proces poszukiwania sensu zdarzeń, jak i dając poczucie wspólnoty.

Nieszczęścia zmieniają nasz system wartości i filozofię życia ukierunkowując ją na teraźniejszość i innych ludzi.

CARPPE
DIEM

Aby przeciwności losu mogły pociągać za sobą dobroczynne skutki, muszą przytrafić się we właściwym czasie (w okresie wczesnej dorosłości), właściwym osobom (ludziom dysponującym zasobami społecznymi, które pozwalają sprostać wyzwaniom i dostrzegać dobre strony tego, co ich spotkało) i w odpowiednim wymiarze (zbyt silna trauma może spowodować zespół stresu pourazowego).

Najważniejszych prawd nie da się nauczyć od innych. Bardzo dobrze ujął to Marcel Proust:

„Nie dostaje się mądrości w darze, trzeba ją odkryć samemu po wędrowce, jakiej nikt nie może podjąć za nas, ani jej nam zaoszczędzić, bo ona jest spojrzeniem na świat.”

Dlaczego TO się stało?

Co dobrego może z tego wyniknąć?

Ćwiczenie

Jeśli spotkało cię nieszczęście sięgnij po kartkę papieru i zacznij pisać. Najlepiej 15 minut dziennie przez kilka kilkanaście dni. Nie poprawiaj się ani nie cenzuruj tego, co napiszesz, nie przejmuj się gramatyką ani strukturą zdań, po prostu pisz. Opisz, to co się wydarzyło, jak się w związku z tym czujesz i dlaczego doświadczasz takich emocji. Jeśli nie lubisz pisać, nagrywaj swoją opowieść. Najważniejsze, żebyś ujawniał swoje myśli i uczucia nie próbując ich porządkować. Spróbuj odpowiedzieć na pytania:

Dlaczego to się stało?

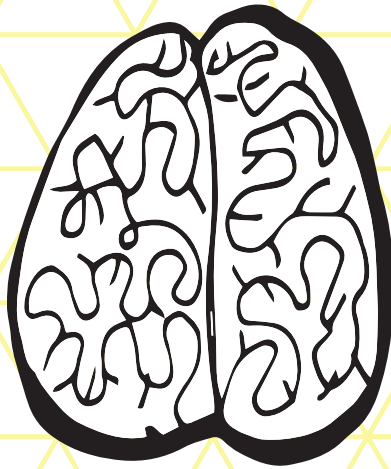
Co dobrego może z tego wyniknąć?

Szczęście to spójność

LUDZIE SĄ

Systemami

WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI
WIELOPOZIOMOWYMI



Ludzie są systemami wielopoziomowymi.

Każdy jest obiektem fizycznym (ciałem wyposażonym w mózg), w którym powstaje umysł. Z naszych umysłów z kolei tworzą się całe społeczeństwa i kultury.

Ludzie nabierają poczucia, że ich życie ma sens, kiedy osiągają spójność między trzema poziomami:

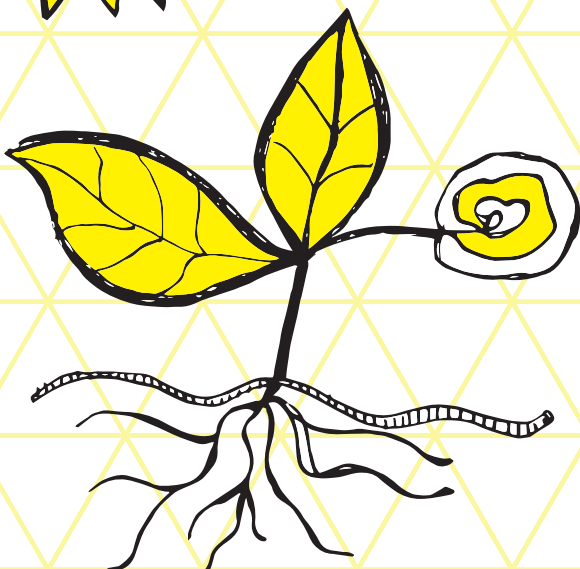
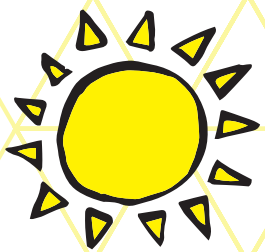


Co możesz uczynić, żeby twoje życie było dobre, szczęśliwe, satysfakcjonujące i pełne sensu?

Odpowiedź na to pytanie można znaleźć wyłącznie w dogłębnym zrozumieniu natury człowieka, ze wszystkimi jej wewnętrznymi podziałami.

Jesteśmy istotami społecznymi, które potrzebują miłości i przywiązania. Potrzebujemy też doświadczać pracy, sprawdzania swoich kompetencji oraz stanu zaangażowania w pracę. Szczęście nie jest czymś, co można zdobyć,

znaleźć lub osiągnąć. Musisz stworzyć odpowiednie warunki, a potem cierpliwie czekać. Jesteśmy jak rośliny potrzebujące słońca, wody i żyznej gleby, żeby dobrze się rozwijać. Ludzie do życia potrzebują miłości, pracy i łączności z czymś większym niż oni sami. Warto dokładać starań, aby zbudować właściwe relacje między sobą, a innymi, między sobą, a pracą oraz między sobą, a czymś większym od siebie. Jeśli zdołasz osiągnąć w życiu spójność, to wkrótce zaczniesz doświadczać szczęścia i poczucia sensu.



Szczęście w chrześcijaństwie

Na świecie żyje około 2,2 miliarda chrześcijan, z czego połowa to katolicy. Religia chrześcijańska, podobnie jak i inne wyznania, opiera się m.in. na rozumieniu szczęścia – zarówno w życiu doczesnym jak i w życiu wiecznym, a zatem na osiąganiu pełni w życiu dzięki rozwojowi życia duchowego i budowaniu relacji z Bogiem.

TEKST: D. CZ. I J. K.

Szczęścia szuka się niekiedy po omacku. Nie zawsze nawet wiedząc, co może uszczęśliwić. To, co jawiło się jako spełnienie pragnień, okazuje się tylko pozorem. Będąc silnie zmotywowanymi do osiągnięcia celu, spodziewamy się, że da nam szczęście, ale gdy już go osiągniemy, chcemy więcej lub inaczej. Trochę tak, jakbyśmy mieli słuch absolutny, a wciąż chodzili do opery na kiepskie, choć dobrze zapowiadające się arie. Zastanawiamy się, czy to my jesteśmy takimi malkontentami, czy raczej wykonanie jest nędzne. Często wtedy wiemy, że to nie to.

Z perspektywy wiary to zrozumiałe: nic co ziemskie i doczesne nie jest w stanie nasycić pragnienia człowieka, który przez Boga stworzony jest jako „capax Dei”, zdolny do przyjęcia swojego Stwórcy. Jest bowiem w człowieku otchłań, którą zapełnić może jedynie On. „Głębia przyzywa głębię hukiem wodospadów” napisane jest w psalmie 42, a święty Augustyn wyznał po swoim nawróceniu: „niespokojne jest serce człowieka, dopóki nie spocznie w Tobie, Boże”. Pragnienie szczęścia w religii chrześcijańskiej jest w istocie pragnieniem Boga i tęsknotą za zjednoczeniem z Nim. Cóż z tego, że w poszukiwaniu odpowiedzi na to pragnienie można zabłądzić, pomylić adres. Tak jakbyśmy z oddali słyszeli doskonałą muzykę Bacha, ale nie mogli do końca określić źródła tych dźwięków. To tylko dowód na to, że to nie koniec wędrówki. Ktoś tworzy tę bezbłędną muzykę, a po rozpoznaniu autora, nie ma się wątpliwości, chce się słuchać tylko tego.

Droga do odkrycia Boga jako ostatecznego celu i pełni szczęścia prowadzi ludzi często przez doświadczenia życiowych strat, frustracji, braków i rozczarowań. Wszystkie przedmioty i podmioty pragnień skutecz-

nie odwodzą od myślenia o Bogu i tym miejscu przeznaczonym w człowieku wyłącznie dla Niego. Człowiek próbuje rozgościć się i urządzić na ziemi, dąży do czegoś w rodzaju małej stabilizacji dającej złudzenie kontroli. Goni za drugim człowiekiem, jakby to on miał uszczęśliwiać, jednak i wtedy często doświadcza się pustki. W życiu wciąż zabiega się o posiadanie przedmiotów, które cieszą dopóki nie zapragnie się innych, troszczy aż do przesady o zdrowie, kondycję, wygodę, choć ciała wciąż stawiają opór, nadzieję na spokojną przyszłość lokuje się w oszczędnościach. Można jednak mieć to wszystko i nie być szczęśliwym, może też tego zabraknąć, a szczęście pozostaje. To historia wielu świętych, których wiara próbowała się przez trudy, a jednak zachowując łączność z Bogiem ustrzegli się zgorzknienia. Paweł z Tarsu mówił „Umiem cierpieć biedę, umiem i obfitować.

Do wszystkich w ogóle warunków jestem zaprawiony: i być sytym, i głód cierpieć, obfitować i doznawać niedostatku. Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia”. Było dobrze, gdy był syty, było dobrze, gdy cierpiał głód. Komfort, jest sprawą drugorzędną, brak staje się przestrzenią budowania większej zażyłości z Jezusem, bo moc w słabości się doskonalili. Kto to rozumiał, nie prosił już tylko o wygodne życie, pozbycie się trosk i realizację własnych planów. Powierzenie bez reszty komuś swojego losu brzmi jak szaleństwo, ale czy nie bardziej szalone są próby wykalkulowania życiowego ryzyka, zabezpieczenia się na wszelkie możliwe sposoby, niewystawianie nosa poza własną strefę bezpieczeństwa, by w końcu bezradnie uznać, że nadal jest się tak samo bezbronnym jak na początku, stwierdzić – nic nie zyskałem, moje lęki rosną, a straciłem mnóstwo cennego czasu?

W powszechnym doświadczeniu wierzących wraz z cierpieniem przychodzi walka o swój obraz Boga. Pojawiają się pytania: czy Temu, który dopuszcza cierpienie zależy na mnie? Czy nie pochłonie mnie zło wokół i we mnie samym? Żeby przewyciężyć pokusę zwątpienia potrzeba najpierw doświadczenia nieustępliwej miłości Boga, przeżycia tego, że jest się dla Niego cennym, nie do zastąpienia. Trzeba usłyszeć głos, który mówi: „Znam cię po imieniu i jestem ci łaskawy”, pozwolić, by rozjaśnił nasze mroki, pogodził nas ze sobą samymi i z rzeczywistością taką, jaka jest. Szczęście przestaje być uzależnione od okoliczności zewnętrznych, wszystko co może być pomocą do jego osiągnięcia jest wewnątrz nas. Otwierają się nowe perspektywy, kończy się gorączkowe zabieganie o swoje szczęście – ono po prostu jest, bo jest wyborem. Paradoksy, o których mówił Jezus nabierają znaczenia: kto chce zachować swoje życie traci je, a kto traci swe życie z Jego powodu, ten je zachowuje. Żyjąc tak człowiek otrzymuje niejako w prezencie nowego siebie, bo zmienia się, rośnie, staje się podobny do Tego, z którym i do którego idzie, za którym tęskni. Powierza się Bogu, a On posługuje się nim by prowadzić do szczęścia innych.

W myśli chrześcijańskiej szczęście to sam Bóg. Szczęście jest też osobistym wyborem każdego człowieka, który podejmuje decyzję, czy swoje pragnienie zrealizować do końca, w wieczności. Chrześcijanin cieszy się w życiu tym, co od Boga otrzymał, powierza się Mu w trudnościach, składa prośby w modlitwach, z nadzieją, że spełnią się słowa zapisane przez świętego Jana „On będzie ‘Bogiem z nimi’. I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie.”

Ćwiczenie: Medytacja: pierwsze kroki

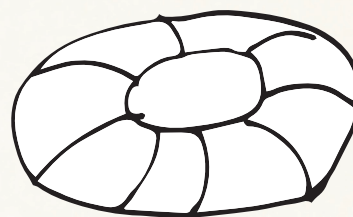
Medytacja służy poprawie psychicznego i fizycznego komfortu życia, naszego, naszych bliskich oraz wszystkich, którzy się z nami stykają. Medytację może praktykować każdy. Jest pozareligijna. Jej zadaniem jest uspokojenie i wyciszenie psychiczne, które sprzyja naszemu zdrowiu i rozwojowi.

1. Usiądź na przedniej części poduszki.

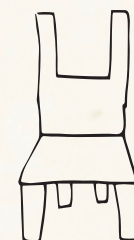


2. Ułóż nogi tak, abyś mógł je utrzymać przez dłuższy czas nieruchomo. Ciężar ciała rozłóż pomiędzy trzy punkty: dwa kolana dotykające podłogi i siedzenie oparte na poduszce. Jest kilka sposobów ułożenia nóg, np. siad klęczny oraz postawy skrzyżne, z których najszlachetniejsza to pełen lotos, gdy układamy prawą stopę na lewym udzie, a lewą na prawym.

3. Rozprostuj i wyciągnij kręgosłup do góry, w naturalnej, wyprostowanej pozycji. Wypchnij dół pleców nieco do przodu, otwórz klatkę piersiową, głowę trzymaj prosto.



4. Rozpoczynając zazen pokolysz chwilę tulowiem, niech ruchy stają się coraz mniejsze, aż w naturalny sposób zatrzymasz się w bezruchu.



5. Spuść wzrok i utrzymuj go w odległości około metra przed sobą, nie skupiając go na żadnym szczególnym punkcie. Oczy nich będą półprzymknięte.

6. Ułóż lewą dłoń grzbietem w dół we wnętrzu prawej dłoni i łącząc lekko czubki kciuków uformuj owal w płaszczyźnie pionowej. Przesuń dłoń do brzucha, kilka centymetrów poniżej pępka.

7. Na początku zrób kilka głębokich oddechów, później oddychaj naturalnie. Środek ciężkości i oddech naturalnie przesuną się same do podbrzusza.

8. Siedz nieruchomo i koncentruj wagę na oddechu, śledząc go, wczuwając się w niego albo licząc wdychy i wydechy w cyklach do dziesięciu. Jeśli skupienie odejdzie, nie zniechęcaj się, zacznij od nowa z czasem okresy uwagi i skupienia wydłużają się.

9. Bądź w pełni, obecny, przytomny i uważny, tak uważny, jak to tylko możliwe, jakbyś szedł po linie nad przepaścią.

10. Pozwól myślom i emocjom przepływać. Nie angażuj się w nie, ale również nie próbuj ich tłumić. Obserwuj je jak krajobraz przepływający za oknem pociągu lub jak chmury na niebie.

11. Na zakończenie zazen pokolysz lekko ciałem w prawo i w lewo. Wyprostuj nogi i upewnij się, że masz w nich czucie zanim wstaniesz.

RAZ, DWA, TRZY...

Ćwiczenie: Twój dzienniczek

Zastanów się, za co jesteś wdzięczny. Zrób listę pięciu rzeczy, które były dobre i przydarzyły Ci się tego dnia. Mogą to być małe i duże wydarzenia np. wartościowa rozmowa z przyjacielem. Najlepiej zrób to wieczorem przed zaśnięciem.

Ćwiczenie: Po prostu ćwicz

Ruch jest bardzo ważny. Już nawet siedem minut ćwiczeń ma zbawienny wpływ na człowieka. Będziesz dotleniony, zrelaksowany i szczęśliwy dzięki wytwarzającym się w trakcie wysiłku fizycznego endorfinom. Zobacz jak wygląda mózg człowieka po ćwiczeniach fizycznych:

Mózg człowieka, który siedział beczynnie.



Mózg człowieka po dwudziestominutowym spacerze.

endorfiny

Napisz to, co lubisz robić

Kiedy to zrobisz

Jak się czuje

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ćwiczenie: Stwórz nowe rytuały

Jakie rytuały spowodowałyby, że byłbyś szczęśliwy? Jakie działania chciałbyś wprowadzić w życie? Np.:

- Wykonywanie ćwiczeń trzy razy w tygodniu
- Medytowanie po 15 minut każdego ranka
- Czytanie co najmniej godzinę dziennie

Moje pomysły na rytuały, nowe działania:

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem. ARYSTOTELES

Ćwiczenie: Planuj wyjazdy

Wedle badań już samo planowanie wakacji, czy paru dni wolnych od pracy, ma wpływ na nasze poczucie szczęścia.

W najbliższym czasie pojadę do:

Pamiętaj, wprowadzaj najwyżej jeden, dwa rytuały i działaj tak, żeby stały się Twoimi zwyczajami.

Projekt O szczęściu

Na tej stronie
piszemy
o Was,
twórcach projektów
o szczęściu.



Joanna Kozera

Pomysłodawczyni „Projekt o szczęściu”. Absolwentka Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej UW, studentka Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu na wydziale Multimediów. Założycielka i członkini dwóch stowarzyszeń: Pracowni Etnograficznej i Rozwoju w Biały Dzień. Współtwórczyni Pracowni Duży Pokój. Etnolożka, fotografka, badaczka społeczna.

» Flash mob, czytanie w parku Szczęśliwickim



Ania Skopińska

Warszawianka, jedna z pomysłodawczyń „Projekt o szczęściu” na codzień mieszka na Powiślu gdzie projektuje, rysuje i biega po okolicy. Młodsza siostra Agnieszki, często uznawana za starszą. Działa w kolektywie RebelZOO. Ukończyła projektowanie graficzne na Uniwersytecie Bedfordshire. Lubi się uczyć i próbować nowych rzeczy. Zatraciła się w odczuwaniu czasu i przestrzeni podczas projektowania i ilustrowania tego magazynu.



Agnieszka Skopińska

Graficzka i ilustratorka. Na dobrej drodze do obrony swojego doktoratu na warszawskiej ASP na Wydziale Grafiki w pracowni projektowania książki prof. Macieja Buszewicza. Członkini kolektywu RebelZOO (www.rebelzoo.eu) zajmującego się, oprócz projektowania, realizowaniem własnych pomysłów często zahaczających o ważne społecznie tematy. Wnuczka Powstańca Warszawskiego, miłośniczka Warszawy i poruszania się rowerem po mieście.

» Szczęśliwe ciasteczka z wórbą, podczas wernisażu „Projekt o szczęściu”



Hanna „Pandorella” Olszewska

Copywriterka, która robiąc w dzieciństwie vleпки, nie wierzyła, że istnieje taka praca, w której za samo wymyślenie ktoś będzie jej płacić. Poszła więc na psychologię społeczną by poszerzać horyzonty, ale od razu wybrała sobie specjalizację związane z reklamą. Oprócz tego najchętniej komunikowałaby się poprzez śpiew, dlatego ucieszył ją fakt, że gdzieś w Azji istnieje wioska, w której wszyscy porozumiewają się zaśpiewkami. Znając jej zamiłowanie do podróży, pewnie wyruszy kiedyś w świat i tę wioskę odnajdzie.

» DIY happy sticker - vleпка, na której można napisać/ narysować (wszelkie formy dozwolone) pozytywną wiadomość. Dodatkowo pozytywnym komunikatem można podzielić się przyklejając swojego stickera na tablicy w JCC, ul. Chmielna 9A

» Elementarza Szczęścia projekt graficzny i ilustracje



Tessa Was

Artystka. Rysuję i maluję a także odczuwam wielką i nieskrępowaną potrzebę wyrażania się w tańcu i ruchu. Tych kilka elementów łączę ze sobą w tworzeniu wizualizacji. Kocham i marzę. Mam nadzieję, że to widać w moich pracach. Zapraszam do tańca: www.tessawas.com

» Taniec (O szczęściu) na murach - muraliki



Daria Mielcarzewicz

Absolwentka teatrologii i podyplomowej grafiki komputerowej; studentka fotografii na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu; współtwórczyni Sklepu z cytatami i autorka wszystkich w nim projektów (www.sklepzcytatami.pl); laureatka stypendium artystycznego Miasta Poznania w 2009 roku; zaprojektowała okładki książek dla wydawnictwa Świat Książki, Znak, czy wydawnictwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza; przygotowywała projekty dla Muzeum Archeologicznego Genius Loci, Łazienek Królewskich, festiwalu Poznań Baroque, dla Teatru Ateneum, czy Teatru Polskiego w Warszawie. www.sklepzcytatami.pl www.dariamielcarzewicz.com

» Projekt grafiki dotyczącej szczęścia



Maciej Kacprzak

Rocznik 1984. Za młody by rzucać w ZOMO za stary by słuchać One Direction. Wieloletni student. Niestrudzony podróżnik i amator gastronomii trzeciej kategorii. Tegoroczny słuchacz roku dyplomowego Studium Fotografii Związku Polskich Artystów Fotografików.

» Instalacja fotograficzna, Wieś Szczęście

Strona internetowa projektu ➔ duzypokoj.org/projektu tam znajdziecie info o projekcie i link do strony wydarzenia na facebooku.

Jeśli chcecie dołączyć do projektu napiszcie do nas mejla ➔ rozwojwbialydzien@gmail.com



Kasia Kuriatkowska
i Grzegorz Simborowski

Kasia/ Absolwentka socjologii, studentka Międzywydziałowych Studiów Humanistycznych. Współpracowała z Centrum Kultury Koreańskiej, Fundacją Dzieci Niczyje, w Stowarzyszeniu Pracownia Etnograficzna im. Witolda Dynowskiego koordynowała projekt ARAA 2013. Lubi poznawać historie ludzi, chodzić po górach i marzy o rejsie przez Atlantyk. Amatorka wszelkiego rodzaju sportów: od windsurfingu, przez łyżwiarstwo figurowe po jazdę konną.

Grzegorz/ Student Międzywydziałowych Indywidualnych Studiów Humanistycznych na UW. Od kilku lat aktywny wolontariusz Stowarzyszenia Promocji Wolontariatu. Miłośnik teatru. Tajny agent uśmiechu.

» **Pieniądze dają szczęście - teksty na banknotach 10 zł.**

Więcej na:

www.facebook.com/pieniazdedajaszczescie



Sylwia Steczkowska

Z wykształcenia architekt krajobrazu (SGGW), z zamiłowania projektantka graficzna. Ponad to zajmuje się wszystkim co inspirowa oraz wzbogaca o nowe doświadczenia tj.: podróżowaniem, nauką języków, wolontariatem (w Polsce i za granicą), czytaniem książek, oglądaniem filmów, robieniem zdjęć, rysowaniem, majsterkowaniem, gotowaniem, chodzeniem na koncerty, jeżdżeniem na rowerze, pracą w ogrodzie, udziałem w działaniach społecznych, itd. Właśnie rozpoczęłam prace nad projektem traktującym o ogrodach społecznych, ich potencjale w aktywizowaniu społeczności lokalnych.

» **Strona internetowa www.ogrodspolczny.pl oraz plakaty w klatkach schodowych *Szczęście zrób to sam***



Dorota Okulicz
i Aleksandra Gwardys

Dorota/ Amatorka teatru, czarnych kotów i śpiewania, trochę poetka, czasem dramatopisarka; rozmówiona w języku polskim i żonglerkach słownych; na co dzień spędza sporo czasu w świecie social media i psychologii; uzależniona od kompletu elektronicznych gadżetów, które zabiera w każdą podróż, żeby nie stracić kontaktu ze światem; nie wyobraża sobie dnia bez spotkania z drugim człowiekiem i odpowiedniej dawki muzyki; marzy o założeniu wędrownego teatru tańca z muzyką na żywo.

Aleksandra/ grafik komputerowy z sukcesami i wieloletnim doświadczeniem, ilustrator z zamiłowania; aktualnie projektuje pełną kolorów grę interaktywną na tablety; ma w domu całą kolekcję maskotek świni z Angry Birds; uwielbia zagraniczne podróże, podczas których musi obejrzeć i sfotografować każdy interesujący obiekt architektoniczny; zbiera ekstremalne doświadczenia, m.in. skacząc ze spadochronem; prowadzi bloga podróżniczego oraz graficznego

» **Akcja *Traveling Happiness*, www.facebook.com/travellinghappiness Podróżujące po świecie wizytówki i wlepki z cytami o szczęściu w różnych językach - do przekazania dalej**



Izabela Wojciechowska

Izabela Wojciechowska o sobie...maluję, śpiewam, gram, czytam, śmieję się...fascynują mnie zwierzęta i rośliny...uwielbiam jeść! Zależy mi na ludziach, zależy mi na szczęściu dlatego:

*dziko go poszukuję

*walczę o nie

*wierzę w szczęście

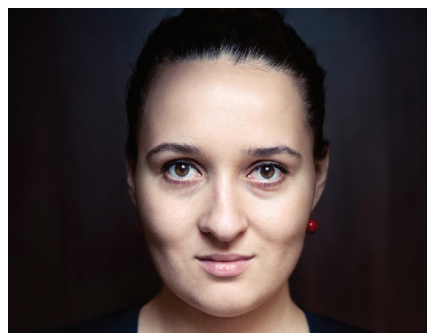
» ***Szczęście oczami dzieci - wystawa rysunków***



Anka Dobrak

Inicjatorka i twórczyni ArtKIOSKU - warszawskiego kiosku ze sztuką niezależną. ArtKiosk jest efektem motyla długoletniej współpracy i przyjaźni, Pracowni Sitodruku SITO z berlińskimi No Style Fuckers, Czentrifugą, Mehr Siebdruck. Jest próbą przeniknięcia sztuki do dnia codziennego i zaszczepienia jej w naszych mieszkaniach, w miejsce masowo kopiowanych reprodukcji. W asortymencie galerii znajdują się przede wszystkim grafiki młodych artystów z Warszawy i Berlina wykonane w technice sitodruku oraz niszowe wydawnictwa. Na dzień dzisiejszy kolekcja liczy ponad 300 grafik.

» ***Instalacja *Formy szczęścia są rozmaite... odwotująca się do surrealistycznego tekstu Cortazara****



Kamila Grzybowska-Sosnowska

Urodzona w 1987 roku w Opolu. Scenografka, reżyserka autorskich filmów animowanych. Jest absolwentką Katedry Scenografii krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych 2011, obecnie doktorantka trzeciego roku tej samej uczelni. W styczniu tego roku zakończyła pracę nad nowym filmem „Vanitas” reżyserowanym wraz z mężem Mirosławem Sosnowskim. Obecnie przygotowuje scenografie i postacie do ich nowej realizacji – animowanej impresji o życiu i twórczości Oskara Kolberga pt. „Kolekcjoner nut” (Młoda Polska 2014). Jest właścicielką firmy Dwie pracownie, w której współrealizuje projekty filmowe, animacyjne i fotograficzne.

www.kmsosnowscy.com

» **Film animowany, *Coraz ciszej***



Tania Reut

Urodzona 26 lat temu w Mińsku na Białorusi. Od 15 roku życia interesuje się fotografią. Do tej formy artystycznego wyrazu wróciła dwa lata temu. Wiedzę teoretyczną i praktyczną o sztuce fotografii zdobyła w Centrum Fotografii w Mińsku. Obecnie studiuje fotografię na Uniwersytecie Warszawskim. Szczególnie ciekawy jest dla niej problem Białorusi, białoruskości i jej historycznego połączenie z polskością.

» ***Bielarus Stock - zdjęcia z białoruskich archiwów rodzinnych z „przedcyfrowej” ery***



Natalia Czarkowska

Podobno nikt nigdy nie przeczytał tej samej książki. Każdy obcuje z książką sam i to co z niej wyciągnie odpowiada temu czego w danej chwili potrzebuje. Czy z książek możemy dowiedzieć się czym jest szczęście? Jak je odnaleźć? Czym się charakteryzuje? W cytatach, które wybrałam z "moich" książek bohaterowie mówią o szczęściu, czasem je czują albo ciągle go szukają. Przejdź się po Warszawie i odnajdź wszystkie cytaty - zobacz co mówią bohaterowie u Orhana Pamuka, Borisa Viana, Michała Bułchakowa, Atiqua Rahimiego czy Ernesta Hemingwaya - a potem sięgnij po "swoją" książkę i wybierz własne.

» **Cytaty z książek dotyczące szczęścia**

Magazyn przeczytany ? Mamy nadzieję, że TAK.
Wykorzystaj to miejsce na spisanie swoich refleksji.

BIBLIOGRAFIA I KSIĄŻKI KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ:

- *Szczęście. Od mądrości starożytnych po współczesne koncepcje*, Jonathan Haidt, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP
- *O szczęściu*, Władysław Tatarkiewicz
- *Dekalog Szczęścia*, Beata Pawłowicz, Wydawnictwo Zwierciadło
- *Can you learn to be happy?*, Tal Ben-SHAHAR, The Observer
- *O sztuce miłości*, Erich Fromm
- *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Kongregacja Nauki i Wiary, 1994, Pallottinum, Poznań.
- *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*



Organizatorzy:

**ROZWOJ
W
BIAŁY
DZIEŃ**



**duży
pokój**



**MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA**

