

Najbolja odluka za kraj godine - **biti sretan!**

Ljudi imaju potrebu s vremena na vrijeme odmaknuti se od svakidašnjice i pogledati svoj život u široj perspektivi. Blagdani su pravo vrijeme da konačno prestanete patiti za onim što nemate i shvatite kako je vječno traganje za "još" i "više" glavni ubojica kvalitetnog življenja

Napisala: Danijela Petrov; Fotografije: Shutterstock

Kraj godine i početak nove vrijeme je kada se osvrćemo na godinu iza sebe i radimo planove za iduću. Što smo postigli u godini koja je na izmaku, jesmo li mogli bolje, što ćemo promijeniti u idućoj... Dok nas ne opterećuju veliki problemi, skloni smo tražiti dlaku u jajetu, pa propitkujemo svoje odnose s drugima, uspoređujemo se s njima, patimo za onim što nemamo – i u tom vječnom traganju za "još" i "više" zaboravljamo živjeti, sagledati pravim očima sve ono što imamo i što je u našem životu lijepo. Možda je upravo predbožićno vrijeme idealno kako bismo pogledali život nekim novim očima i vidjeli da male stvari čine život ljepšim te da je najveća sreća ono unutarnje zadovoljstvo koje je teško opisati, ali ga pre-

poznajemo i osjećamo kad ga jednom konačno dostignemo. Važno je imati na umu da našu sreću ne određuju situacije i ljudi s kojima se susrećemo u životu, nego naše interpretacije tih iskustava. Ne određuje ju to koliko se dobro neka situacija odvija sama po sebi, nego odvija li se bolje ili lošije od naših očekivanja. Mi smo ti koji možemo i imamo odgovornost graditi i mijenjati sebe, svoja očekivanja i svoje doživljaje, kako bismo si dali priliku da postignemo ono za čim težimo i budemo sretni.

ŠIRA PERSPEKTIVA

"Ljudi imaju potrebu s vremena na vrijeme odmaknuti se od svakodnevice i pogledati svoj život u široj perspektivi kako bi detektirali što rade dobro, a što bi trebali promijeniti da bi lakše ostvarili željene ciljeve. To obično rade na kraju jednoga ži-

votnog ciklusa, odnosno na početku novoga – primjerice, na kraju školovanja, odnosno na početku rada; na kraju školske ili poslovne godine, odnosno na početku nove; prilikom promjene radnog mjesta i slično. Nova godina prirodni je završetak jednog ciklusa i početak novoga, pa je u tom smislu idealna za rekapitulaciju i donošenje novih odluka. S druge strane, mnogi zaziru od takvih rekapitulacija jer imaju osjećaj da malo toga mogu promijeniti s obzirom na vrlo nepovoljne objektivne okolnosti, kao što su nesigurnost radnih mjesta, nezaposlenost, visoki troškovi života i loša ekonomska situacija. Međutim, istraživanja upućuju na to da osjećaj sreće ne mora ovisiti o vanjskim okolnostima jer postoje mnogi ljudi koji se i u najtežim okolnostima osjećaju sretnima, i obratno”, kaže dipl. psihologinja Tanja Pureta, direktorica Centra Ramiro.

SREĆA JE ŽIVOTNI STAV

Sreća, napominje Pureta, ovisi o tome znamo li prepoznati i cijeniti ono što imamo ili smo stalno zabrinuti i nesretni zbog onoga što nemamo. Većina ljudi, unatoč objektivno nepovoljnim okolnostima, ima puno razloga da se osjeća dobro i sretno jer imaju dobro zdravlje, obitelj, prijatelje, krov nad glavom i vjerojatno još puno toga što često i neopravdano smatraju nečim normalnim, a čiju vrijednost shvate tek ako to izgube.

“Istraživanja također upućuju na to da sretni ljudi sreću pronalaze u malim stvarima, primjerice u ugodnim razgovorima i druženjima te svakodnevnim pobjedama, umjesto da čekaju da im se dogodi nešto veliko. S druge strane, oni koji su stalno nezadovoljni, i najboljim stvarima pronalaze nedostatak, što im je dovoljan argument da se nastave osjećati nesretno i pesimistično”, smatra psihologinja Pureta i napominje kako je

Sreća ovisi o tome znamo li prepoznati i cijeniti ono što imamo ili smo neprestano zabrinuti i nesretni zbog onoga što nemamo

pritom jako važno osvijestiti da je pesimizam, kao i sreća, životni stav te u pravilu ima malo veze s objektivnim okolnostima.

“Pesimizam se temelji na tri karakteristična načina kako doživljavamo ono što nam se događa. Prvo, pesimisti loše događaje doživljavaju kao nešto što će im trajno narušiti život. Drugo, ako im se nešto neugodno dogodi u jednom području života – primjerice poslovnom ili u odnosima s prijateljima – oni imaju tendenciju osjećati se loše i u svim drugim područjima, premda su ona sasvim u redu. Treće, uzroke lošim događajima oni pronalaze u vlastitim trajnim lošim karakteristikama, za koje smatraju da ih ne mogu promijeniti – primjerice smatraju da su glupi ili nedovoljno fizički atraktivni, nedovoljno zanimljivi kao sugovornici i slično – ili u vanjskim okolnostima na koje ne mogu utjecati”, kaže Pureta.

Optimizam se, s druge strane, temelji na posve suprotnim pretpostavkama. “Važno je znati da se optimizam kao stav, baš zato što ima jasna pravila, može naučiti. Štoviše, ljudi i pesimizam usvoje na različite načine, najčešće u ranoj dobi, dok su još nesvjesni da su ga usvojili, pa zato imaju tendenciju pripisati ga karakternim osobinama, što je pogrešno. Prvi korak prema učenju optimističnog stava jest osvještavanje i praćenje vlastitih misli u različitim situacijama, da bi se potom moglo krenuti u njihovo sustavno mijenjanje, sukladno načelima optimizma. Trud se višestruko isplati jer su optimističniji ljudi zdraviji, za-



Mi smo ti koji možemo i imamo odgovornost graditi i mijenjati sebe, svoja očekivanja i svoje doživljaje kako bismo si dali priliku da postignemo ono za čim težimo

dovoljniji i općenito uspješniji”, kaže psihologinja.

Osim usvajanja optimističnog stava, važno je i konkretno se pokrenuti prema ostvarivanju ciljeva koje želimo postići. Primjerice, ako želimo pronaći posao, važno je da se intenzivno i sustavno aktiviramo oko toga: da pronađemo potencijalne poslodavce, pratimo oglase, napišemo dobar životopis, pišemo molbe, raspitamo se kako se najbolje predstaviti na razgovoru i slično. Također, dobro je i kritički analizirati svoja znanja i sposobnosti te sustavno raditi na usvajanju onih koja su još uvijek nedostatna za dobivanje željenog posla – primjerice strani jezik, stručna znanja, komunikacijske vještine i slično.

SNAGA ZAHVALNOSTI

“Ako sami radimo sve što možemo, tada se uistinu imamo čemu nadati i u tom slučaju nada predstavlja pravi izvor motivacije. U suprotnom, mnogo neostvarenih nada koje pripisemo lošoj sreći ili krivnji drugih može dovesti do osjećaja općeg beznađa. Postoji stara izreka ‘Pomogni si sam i Bog će ti pomoći’, koje bi se bilo dobro prisjetiti svakodnevno”, kaže psihologinja Pureta.

Kako bismo postigli zadovoljstvo i sreću, prije svega trebamo razmisliti o svemu što nas zabrinjava – možemo to i zapisati na papir – a onda zaključiti na što imamo utjecaja, a na što ne. Ono što možemo promijeniti dobro bi bilo početi što prije sustavno mijenjati, stavljajući pritom na prvo mjesto ono što nam je najvažnije. S druge strane, ono na što ne možemo utjecati treba prihvatiti i, ako je moguće, prestati se brinuti oko toga. Na kraju, dobro je svakodnevno uživati u malim stvarima i prisjetiti se sa zahvalnošću svega što imamo, pa ćemo se sigurno iznenaditi koliko mnogo sreće već stanuje kod nas, samo je nismo znali prepoznati.