

Pentru Scott
Libris RO

Publicat pentru prima dată în Regatul Unit, în 2015
cu titlul *The Little Pocket Book of Happiness*, de Cico Books,
un imprint al Ryland Peters & Small
20-21 Jockey's Fields
Londra WC1R 4BW



Text © Sarah Sutton 2013
Design and illustration © CICO Books 2015

Ediția în limba română publicată prin colaborare cu Agenția literară Marilena Iovu.
Toate drepturile rezervate.
© 2020, Didactica Publishing House
Toate drepturile rezervate pentru limba română. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi
reprodusă sau stocată fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion
Redactor: Teodora Zaharia
Corector: Andra Tiderle, Lorina Chițan
DTP: Mihaela Nicolae

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BLYTH, LOIS

Fericirea: cum să iubești viața, să râzi mai mult și să trăiești mai frumos: înlocuiește grijile
și neliniștile cu bucurii și satisfacții, descoperă secretul unei vieți fericite / Lois Blyth;
trad.: Elisabeta Ivan. - București: Didactica Publishing House, 2020
ISBN 978-606-048-128-7
I. Ivan, Elisabeta (trad.)

159.9

DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea Muntenia Business Center, etaj 5, 506, sector 4, București
Comenzi și informații: telefon/fax: +40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10
e-mail: office@edituradph.ro;
www.edituradph.ro

CUPRINS

Introducere 4

Capitolul 1
Ce este fericirea? 7

Capitolul 2
Puterea vindecătoare a fericirii 32

Capitolul 3
Barierele în calea fericirii 55

Capitolul 4
Secretele fericirii 94

Capitolul 5
Cum să trăiești o viață fericită 148

Capitolul 6
Ce te face fericit? 164

Mulțumiri 173
Cărți 173
Resurse 175
Referințe bibliografice 176



Identitate și Libertate

*Considerăm că aceste adevăruri sunt evidente prin ele însele,
că toți oamenii sunt creați egali, că sunt înzestrați
de Creatorul lor cu anumite drepturi inalienabile,
că printre acestea se numără
Viața, Libertatea și căutarea Fericirii.*

Declarația de Independență, 4 iulie 1776

Căutarea fericirii face parte din identitatea noastră ca ființe umane. Pentru americani, este o parte din identitatea națională, fiind esența integrată în Declarația de Independență a Statelor Unite. Declarația, semnată după o lungă perioadă de război și conflicte, a confirmat dorința celor 13 state de a deveni independente de Imperiul Britanic. Se păstrează o parte a responsabilității guvernului Statelor Unite față de popor „pentru a-i implementa starea de Siguranță și Fericire”.

La nivel guvernamental, conceptul de fericire este sinonim cu dorința de libertate.

CAPITOLUL I

CE ESTE FERICIREA?

Libric.ro

DESCOPERĂ OBICEIUL FERICIRII

Respect pentru oameni și cărți

Nu există nicio cale spre fericire; fericirea este calea însăși.

Proverb budist

Te-ai privit în oglindă în ultima vreme și ți-ai zâmbit? Ți-a venit ușor și natural să zâmbești sau ai simțit că musculatura feței are nevoie de un mic exercițiu?

Cei mai mulți dintre copii sunt ca un magnet pentru fericire. Tot ceea ce au nevoie sunt iubire, siguranță și spațiu pentru a se juca și pentru a crea o lume în care bucuria nu este decât la un zâmbet distanță. Pe măsură ce înaintează în vârstă, mulți oameni își pierd obiceiurile care le aduc fericirea; dau distracția și spontaneitatea pe aspirațiile profesionale și responsabilitățile personale. Presiunea timpului duce la o viață trăită pe fugă, lasă chipul tensionat și foarte puțin timp

Dacă vrei să ai parte de fericire pentru o oră, trage un pui de somn.

Dacă vrei să ai parte de fericire pentru o zi, mergi la pescuit.

Dacă vrei să ai parte de fericire pentru o lună, căsătorește-te.

Dacă vrei să ai parte de fericire pentru un an, moștenește o avere.

Dacă vrei să ai parte de fericire pe viață, ajută-ți aproapele.

Zicală chinezească



pentru „a se opri și a privi”; sarcinile devin mai degrabă corvoade decât realizări; fericirea adevărată devine un lux rar, păstrat pentru sfârșitul de săptămână, pentru vacanțe și pentru ocazii speciale.

Nu trebuie să ajungi la o stare de nefericire totală, plină de suferință, ca să conștientizezi că preferi ca viața ta să fie mai fericită, mai relaxată sau mai împlinită. Semnalele apar în limbajul corpului și în lucrurile pe care le facem și pe care le spunem. Cât de des ai auzit o persoană nemulțumită spunând: „Aș vrea...”, „Ar trebui să...”, „Doar dacă...”, „Nu pot pentru că...”, „Ești norocos...”, „Sunt atât de obosit...”, urmat de o privire încruntată și un oftat profund?

Pericolul este acela că nemulțumirea poate deveni un reflex familiar. Este foarte ușor să aluneci într-o stare de nemulțumire morocănoasă care poate dura uneori ani de zile, să învinovățești circumstanțele, să aștepti să se întâmple ceva și să găsești orice scuză pentru a nu face schimbările care ți-ar putea transforma viața și care te-ar putea face mai fericit.

Citește mai departe pentru a afla dacă ai investit într-unul dintre Miturile Fericirii și cum poți alege un nou mod de abordare a viitorului tău.

zâmbește, zâmbește, zâmbește, zâmbește, zâmbește, zâmbește,



MITUL NUMĂRUL 1:
DACĂ AȘ FI BOGAT,
AȘ FI MAI FERICIT

*Încercarea de a fi fericit prin acumularea
de bunuri materiale este ca și cum ai încerca să îți satisfaci foamea
lipindu-ți sendvișuri pe tot corpul.*

George Carlin

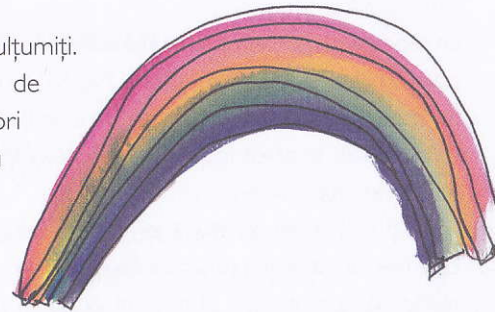
Expertul în fericire Srikumar Rao crede că ne petrecem cea mai mare parte a vieții învățând să fim nefericiți, în loc să ne bucurăm de plăcerea de a simți vibrația vieții. Acest lucru se întâmplă deoarece petrecem mult timp gândindu-ne la ceea ce trebuie să obținem înainte de a fi fericiți și pentru că ne spunem că am eșuat, dacă rezultatul nu este exact așa cum ne așteptăm să fie. Ne spunem că, DACĂ avem un loc de muncă mai bun, mai mulți bani, o casă mai frumoasă, un partener mai atractiv, o mașină mai bună, ATUNCI vom fi fericiți.

Greșeala din acest argument, după cum subliniază el, este aceea că tot ceea ce obținem putem să și pierdem – moment în care nu doar că rămânem fără acel ceva, ci devenim și nefericiți și, probabil, ne autoînvinovățim pentru pierderea suferită.

Atât timp cât acordăm importanță lucrurilor din exteriorul nostru și atât timp cât avem tendința să criticăm prezentul și să îl punem în contrast cu un viitor

idealizat – vom fi întotdeauna nemulțumiți. Cu cât ajungem mai aproape de destinația noastră, cu atât ne vom dori să îmbunătățim altceva, astfel că nu vom ajunge niciodată în locul unde se află fericirea. Nu vom vedea niciodată și nu vom aprecia cu adevărat ceea ce avem deja.

Putem pune aceasta în contrast cu modul în care ne simțim atunci când vedem un curcubeu frumos, un apus de soare sau ceva de o frumusețe rară în lumea înconjurătoare. Reacția majorității oamenilor va fi „să se oprească și să privească”, experimentând un moment de liniște și uimire. După cum spune Rao, în acel moment de apreciere ești cu adevărat fericit pentru că „ai acceptat Universul exact așa cum a apărut”, fără nicio urmă de critică și fără a-ți dori ca ceva să fi fost diferit.



EXPERIENȚA UNUI TRAI SIMPLU

Dacă ai mai avea la dispoziție doar 24 de ore pe acest pământ, ai merge la cumpărături sau ți-ai dori să-ți petreci acest timp cu cei dragi?

Banii nu pot cumpăra fericirea, deși pot, desigur, să cumpere senzații, distracție și bucurie pe termen scurt. Cultura de a dobândi posesiuni, bunuri materiale, de a ne construi o casă și de a ne îmbrăca bine are rădăcini adânc înfipte în psihicul nostru și foarte puțini oameni ar fi dispuși să renunțe la toate acestea și să aleagă

un mod de viață nonmaterial, metafizic, pentru a obține fericirea. Cu toate acestea, posesiunile materiale sunt pasive. Nu au darul de a ne iubi, de a ne vorbi sau de a ne face să râdem, dar au puterea de a ne face să comparăm ceea ce avem cu ceea ce au ceilalți. În acest fel, ne hrănesc nemulțumirea și ne dau senzația că nimic nu va fi vreodată suficient.

Fă-ți timp, chiar acum, să iei în considerare toate lucrurile nemateriale pentru care trebuie să fii recunoscător. Pe parcursul vieții, ce sau cine te-a făcut să zâmbești, să râzi, să te simți iubit, să te simți viu, să te simți curios, să te simți fericit?

- * Te gândești la dragostea ta pentru muzică, alergare, alpinism, cântat, citit, dans?
- * Îți apreciezi prietenii, familia, iubitul/a, copiii?
- * Îți reamintești de locurile pe care le-ai vizitat, frumusețile pe care le-ai văzut, aerul pe care l-ai respirat?
- * Îți imaginezi bucuria oferită de un sărut, de o mireasmă, de o aromă sau de un sentiment?

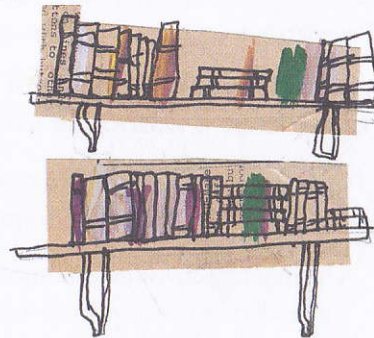
Plăcerile naturale de care ne bucurăm în mod gratuit ne fac fericiți fără să simțim nemulțumire sau să judecăm. Este suficient ca ele să fie acolo. Acestea sunt bogățiile care ne fac cu adevărat fericiți și acesta este genul de fericire care ne face să fim cu adevărat bogați.

MITUL NUMĂRUL 2: DACĂ AȘ AVEA O SLUJBĂ MAI BUNĂ, AȘ FI MAI FERICIT

*Succesul înseamnă să obții ceea ce-ți dorești.
Fericirea înseamnă să-ți dorești ceea ce obții.*

Dale Carnegie

Găsești o mare bucurie când lucrezi din greu pentru a realiza ceva sau când depui efort pentru a câștiga o recompensă. Sunt puțini aceia care s-ar uita în jur, la casa pe care au creat-o, la sarcina pe care au îndeplinit-o ori la examenele pe care le-au trecut, ca apoi să se gândească: „Chiar aș vrea să nu fi avut un astfel de succes!” Pe bună dreptate, majoritatea dintre noi suntem mândri de realizările noastre și de efortul depus pentru atingerea rezultatului. Reușita ne motivează. Momentele de sărbătorire ridică moralul tuturor. Veștile bune îi ajută și pe ceilalți să se gândească la ceea ce este posibil. Nicăieri nu este mai evident acest lucru decât în sport și în aventură. Când astronautul Neil Armstrong,



primul om care a ajuns pe Lună, a murit, mii de adulți și-au amintit impactul pe care l-a avut asupra vieții lor aterizarea pe Lună. Atunci când milioane de oameni din întreaga lume urmăresc Jocurile Olimpice, ei sunt uniți în dorința lor de a câștiga concurentul preferat. Succesul, la fel ca multe dintre experiențele de viață, este îmbogățit atunci când este împărtășit.

Și atunci, de ce atât de mulți oameni de succes sunt nefericiți și nemulțumiți de viața lor? De ce, atunci când ne străduim să reușim, succesul nu ne aduce mereu bucurie? De ce atât de mulți oameni de succes consideră că au eșuat?

Darwin ne-a spus că viitorul tuturor speciilor depinde de supraviețuirea celui care se poate adapta; încă de la naștere suntem răsplățiți pentru lucrurile pe care le facem bine și suntem încurajați să fim cea mai bună variantă a noastră. La locul de muncă, rezultatele sunt recompensate cu o promovare sau cu o creștere de salariu. Ființele umane sunt în mod natural competitive, și faptul că ne străduim să devenim cea mai bună variantă a noastră ne poate aduce recompense mari. Devenim extrem de atașați de realizările noastre. Ele ne definesc.

Când investim mai mult în statutul nostru decât în bucuria de a munci, se întâmplă mai multe lucruri:

- * Teama de eșec ne poate determina să nu ne asumăm riscuri, ceea ce duce la plictiseală și la lipsa dezvoltării personale.
- * În timp, obiectivele noastre în carieră ar putea intra în conflict cu obiectivele din viața noastră, în loc să se susțină unele pe celelalte.



- * Se poate ca la un moment dat să ne detașăm de obiectivul nostru sau să dezvoltăm o antipatie față de el, ori chiar să ajungem să-l detestăm.
- * Am putea continua într-o anumită profesie pentru că suntem buni în ceea ce facem și ne este confortabil, decât pentru că simțim bucurie în activitatea noastră.
- * Dacă ne pierdem statutul sau suntem concediați, ne pierdem sentimentul de sine, al propriei persoane, din cauza faptului că am investit atât de mult în acest rol. Poate dura ani întregi să ne clădim din nou încrederea și stima de sine.
- * Multe persoane cu un loc de muncă extrem de stresant simt că trebuie să ducă toată povara pe umerii lor și să facă totul singuri. Ei simt că nu pot cere ajutorul. Pierd din vedere faptul că cele mai mari succese se realizează în echipă.

În loc să investești într-un rezultat asupra căruia nu poți avea control complet, secretul fericirii este să te concentrezi pe procesul de realizare, recunoscând că fiecare pas este o realizare de sine stătătoare și că marchează progrese în calea atingerii scopului final. Cheia pentru obținerea unui loc de muncă mai bun este să te concentrezi mai întâi pe cel pe care îl ai acum și să îți faci treaba cât mai bine posibil.



Libris.ro

BUCURIA DIN ACTIVITATE

Respect pentru oameni și cărți

Ca toate secretele fericirii, calea spre a găsi fericirea la locul de muncă începe din mintea ta. Încearcă acest exercițiu atât pentru a-ți schimba mentalitatea, cât și pentru a descoperi ce fel de activitate te-ar face mai fericit.

1 Înainte de a merge la culcare seara, găsește ceva pozitiv pe care să-l spui sau la care să te gândești în legătură cu plecarea la serviciu de a doua zi și notează-l. Nu contează cât de mare sau cât de mic este acel lucru. Nu trebuie să aibă legătură cu activitatea în sine; poate că îți place drumul până la serviciu, să stai de vorbă cu colegii sau faptul că îți primești salariul la sfârșitul lunii. Oricare ar fi acel lucru notează-l.



2 Când te trezești dimineața, acordă atenție sentimentelor pe care le ai în legătură cu mersul la serviciu. Primul gând pe care îl ai este pozitiv sau negativ? Dacă este pozitiv, notează-l. Dacă este negativ, recitește ideea pozitivă din seara precedentă și gândește-te din nou. Poți schimba un gând negativ într-unul pozitiv? Notează asta. Chiar și cele mai negative gânduri pot fi transformate în unele pozitive. În loc să spui: „Îmi urăsc slujba”, încearcă să îți spui „Știind cât de nefericit sunt la locul de muncă îmi dovedește că mi s-ar potrivi mai bine să lucrăz ca...” (doar tu poți completa spațiul liber).

3 Gândește-te la fiecare sarcină pe care o ai de îndeplinit pe parcursul unei zile și concentrează-te pe cât de bine te simți când reușești să o finalizezi. Mărturisește-ți singur cât de bine te-ai descurcat și ai în vedere cum ai putea să-ți faci treaba și mai bine data viitoare.

4 Dacă vei continua să aplici aceste fapte pe durata unei luni întregi, se vor întâmpla trei lucruri. În primul rând, vei avea o listă cu cel puțin 60 de lucruri care te fac să fii fericit și pozitiv în legătură cu slujba ta, pe care le vei fi repetat în fiecare zi. În al doilea rând, vei observa mai multe lucruri care îți fac plăcere și care te vor face mai fericit la locul de muncă, iar asta îi vor face pe ceilalți să reacționeze pozitiv în ceea ce te privește. În al treilea rând, dacă încă ești nefericit, vei ști mult mai multe despre ce tip de lucru ți s-ar potrivi mai bine.

Expertul în creativitate Sir Ken Robinson a scris considerabil despre importanța de a face o pasiune pentru activitatea ta. Atunci când munca ta devine pasiunea ta, linia dintre muncă și pasiune

