Turinys

Padėkos 7
Įžanga 13
Laimės mokslas 23
Laimės komponentai 25
Konkurencingoji laimė 28
Kas daro kitus asmeniškai laimingus 32
Nelaimė 44
Stresas 58
Baimė 64
Chaosas 71
Dirgikliai 76
Branda 104
Gyvenimo pokyčiai 109
Patirtys 127
Netikėtumai 141
Laimės skaičiuoklė 209
Baigiamasis žodis 211

Laimės komponentai

Dr. Sonja Lyubomirsky vadovavo Stanfordo universiteto tyrimui, kuris parodė, kad mūsų laimei įtakos turi trys veiksniai: genetika, aplinkybės ir veikla.

Socialinės žiniasklaidos prekės ženklų ekspertas Alex'as Sheridan'as sakė man: „Būti pozityviam ir laimingam – tai mano natūrali būsena. Dėl to esu tobulas antrepreneris, nes galiu dvidešimt kartų gauti per veidą, kasdien būti pargriautas, bet vis tiek nesiliauti šypsotis. Manęs taip lengvai neužguisite. Kol mano vaikai sveiki ir laimingi, aš nenustosiu judėti į priekį. Jei tenka suklupti, priimu tai kaip galimybę ko nors pasimokyti, o tada vėl keliuosi."

„Svarbi mano laimės dalis yra drausmė, – tęsė jis. – Kuo drausmingiau žiūri į tai, ką nori pasiekti ir ką privalai padaryti, tuo labiau gali didžiuotis savimi ir pasirinkta kryptimi. Tai leidžia pasiekti daugiau, todėl ir tavo gyvenimas tampa geresnis. Jeigu pareiški, kad praleisi laiko su atžalomis, tai žvelk į šią akimirką sąmoningai ir tiesiog tai padaryk. Jeigu sakai, jog skirsi daugiau laiko savo verslui, nes nori, kad jis klestėtų, tai taip ir daryk. Jeigu sakai, kad imsi sportuoti ir sveikai

maitintis, nes tai padės geriau jaustis ir atrodyti bei būti sveikesniam, tai taip ir daryk. Bent mane drausmė tikrai veda laimės link.“

Alex‘as mums atskleidžia, kad kai kurie žmonės iš prigimties patiria daugiau laimės, nors taip pat supranta, jog prie tos laimės prisideda ir paties poelgiai.

Kiti vis dėlto gimsta turėdami biologinių laimės iššūkių. Jų genetiškai nustatyta laimės vertė paprasčiausiai nėra labai aukšta. Daliai žmonių tenka tvarkytis su nesibaigiančia depresija, nerimu ar kitais psichinės sveikatos išbandymais. Dar kiti grumiasi su chronišku skausmu bei ilgalaikėmis sveikatos problemomis, dėl kurių sunku gerai jaustis fiziškai. Be to, kiekvienas patiria tam tikros situacijos sukeliamą depresiją ir nerimą.

Ariana, kovojanti su ilgalaike depresija bei nerimu, pasakojo: „Gera atsigręžti atgal ir rasti laimingų momentų netgi tomis dienomis, kai man viskas atrodė tamsu. Mačiau besitęsiančią laimės giją, kuri eina per visą mano gyvenimą. Kartais tekdavo žvalgytis kažkur labai toli ir rasti bei priminti sau, kad ten tikrai yra, netgi jei tuo metu pirmajame plane nematyti. Bet man atrodo, kad kalbėti apie laimę, ją prisiminti yra kažkas labai stipraus, kai įžvelgi ją praeityje, matai dabartyje bei žinai, jog niekur nedings ir ateityje.“

„Man padeda tai, kad suvokiu emocijas ir patirtis, o tada renkuosi laimę, – tęsė ji. – Supratau, jog didžiąją dalį energijos ir dvasios gaunu iš buvimo su žmonėmis, jų teikiamos paramos bei galimybės ir man juos paremti. Taigi, manau, daug mano laimės gimsta ir iš priklausymo bendruomenei.“

Ariana‘ai ypač daug laimės teikia šunys. Ji su jais augo nuo pat kūdikystės. O kai iš Dalaso persikėlė į

Sietlą, svarbiausiu prioritetu tapo priglausti šunį. Tam prireikė maždaug dvejų metų, bet ji pagaliau gavo savo augintinį.

„Birdie‘ė, atrodo, laukė manęs, o aš laukiau jos, – pasakojo Ariana. – Kai mudu su vaikinu pradėjome gyventi kartu, susimąstėme, kad atėjo metas įsigyti šunį. Drauge apsigyvenome prasidėjus pandemijai, tad tuo metu Sietle daugybė šunų buvo priglaudžiami naujuose namuose, ir mums nepavyko nė vieno rasti. Galiausiai aptikome vieną Montanoje. Pradžioje sumokėjome užstatą už Birdie‘ės sesę. Atvykę į prieglaudą, pasiteiravome, ar negalėtume pamatyti abiejų šunyčių. Tikėjomės priglausti jos sesę, bet Birdie‘ė jau buvo nusprendusi, kad esame jos šeima. Ji atėjo ir atsitūpė man ant kelių, glaustėsi ir meilinosi. O jos sesutei niekas nerūpėjo, ji tiesiog lakstė aplink ir visur šlapinosi. Birdie‘ė mums rodė daug dėmesio. Tada mudu susižvalgėme ir abiem toptelėjo, kad tai mūsų šuo. Tarytum ji pati būtų mus pasirinkusi. Pakeitėme sprendimą ir vis dėlto priglaudėme ją. Atrodė taip, lyg ten, Montanoje, ji būtų mūsų laukusi. Vos tik spėjome įžengti pro duris, ji kone pareiškė: „Čia mano šeima.“

„Daug mano laimės kyla iš to, kad turiu bendražygį šunį, kuris pats jaučia itin stiprias emocijas ir puikiai perpranta manąsias bei labai paguodžiamai į jas reaguoja,“ – pridėjo Ariana.

Kas daro kitus asmeniškai laimingus

Štai keletas būdų, kaip kai kurie žmonės randa unikalią asmeninę laimę. Galbūt jie taip pat įkvėps ir jus rasti savąją.

„Dievinu gamtą, – pasakojo Ferrell'as. – Man ji yra tikra asmeninė laimė. Neseniai netgi žadintuvą pradėjau nusistatinėti tam laikui, kai leidžiasi saulė, kad galėčiau išeiti į lauką ir pasigrožėti. Stebėti saulėlydžių didybę man yra itin asmeniškas dalykas."

„Man labai nepatinka mintis, kad reikia ko nors laukti, – dalijosi Francisco'as. – Manau, daug žmonių laukia savaitgalio, atostogų ar kokio šaunaus vakarėlio. Vienas iš tų dalykų, kurie per pastaruosius dešimt ar net daugiau metų padarė mane laimingesnį, yra mėginimas rasti laimės kiekvienoje kasdienybės smulkmenoje. Tikrai nežiūriu toli į priekį. Jeigu pradedu laukti

kokio svarbaus dalyko, jaučiu, kad tai sumenkina dabartinę minutę, valandą ar dieną. Tikiu, jog kita laiminga akimirka bus ta, kuri ateis iškart po šios. Dėl to man pasidarė daug paprasčiau rasti laimę, kurios galėčiau nė nepastebėti, jei tiesiog laukčiau, kol nutiks kitas svarbus dalykas."

Kai žmonės sako Genny'ei, kad ji visą laiką atrodo tokia laiminga ir pozityviai nusiteikusi, ji atsako: „Kiekvieną rytą praleidžiu visą valandą įkraudama save. Nepabundu jau būdama pati laimingiausia. Todėl susikūriau rytinę rutiną. Pasimeldžiu. Pamedituoju. Pasiklausau ko nors įkvepiančio. Kartais išeinu pasivaikščioti. O tada suformuluoju savo lūkesčius: „Šiandien bus gera diena. Man tai bus laiminga diena." Iš pat ryto parengiu save visai dienai. O vakare prieš miegą darau lygiai tą patį. Peržvelgiu dieną ir einu miegoti turėdama gerų minčių. Taigi, darau visa tai kiekvieną dieną, kad išsaugočiau savo laimės mąstyseną."

„Mano laimė atsiranda iš laisvės jausmo, kurį man suteikia autorės, oratorės ir antreprenerės veikla, – pasakojo Hema. – Galiu įvesti naujovių ir pati valdyti savo laiką. Galiu nustatyti, kaip jį leisiu, ir būtent tai man yra tikroji laimė. Turiu galimybių pasimėgauti laisve, kai vidury dienos išeinu pasivaikščioti, padedu savo vaikams atlikti projektus ar prisidėti prie mokyklinės veiklos."

„Man daug laimės suteikia tai, kad savaitgaliais leidžiu laiką lauke, – dalijosi žmogiškųjų išteklių specialistas Justin'as. – Mėgstu dirbti rankomis žemę, darbuotis prie daržovių. Bet kokia veikla lauke man teikia džiaugsmo. Gana juokinga, nes vaikystėje dauguma tų dalykų mums atrodė kaip nuobodūs darbai: „Eik nupjauk pievutę kieme" arba „Iššluok verandą". O dabar pastebiu, kad šie dalykai man patinka. Jie suteikia atlikto darbo, pasiekimo pojūtį. Kartais atrodo, jog kai kurie dalykai darbe, paprasčiausiai neturi pabaigos. Jie tiesiog vyksta nuolat. Ir jų visada atsiranda dar daugiau. Su jais, kitaip nei su darbais sode, niekada nepasieksi to, kad galėtum atsigręžti ir pasakyti: „Na štai, dabar pieva atrodo puikiai." Ir būtent tai man suteikia laimės pojūtį."

Dvidešimt penkerius metus trukusios Leslee'ės santuokos pabaiga jai tapo savotišku katalizatoriumi, padėjusiu iš tikrųjų suvokti, kas yra laimė. „Pradėjau suprasti, kokia nelaiminga toje santuokoje buvau, – pasakojo ji. – Ėmiau lankytis pas terapeutą, kad vėl atrasčiau save, ir šiame kelyje suradau laimę. Pati viena pradėjau eiti neilgų pasivaikščiojimų. Kaip tik tada supratau, kad labai mėgstu gamtą. Ėmiau fotografuoti gėles ir tiesiog vertinti gamtą. Man tai suteikė ramybės ir laimės. O dabar aš mėgstu šokti į savo mašiną, žinodama tik tiek, kad trauksiu į šiaurę, pietus, rytus ar vakarus. Daugiau nė nenutuokiu, kur važiuosiu. Paprasčiausiai vairuoju ir klausausi

geros muzikos. Ir tada kur nors pamatau gėlių, karvių ar žirgų ir stabteliu. Kartais paglostau juos arba nufotografuoju. O retkarčiais tiesiog sustoju, atsisėdu ant kelio krašto ir bandau visa tai suvokti."

Nors Lisa vis dar kentė nuo depresijos ir sunkaus potrauminio streso, kurį sukėlė pasibaigusi dešimties metų skausminga santuoka, ji pasakojo: „Laimę atrandu mokydamasi naujų dalykų. Esu tartum kempinė, ir tai mane džiugina. Be to, džiaugiuosi ir sėkmingai atlikdama net pačias nereikšmingiausias užduotis. Trupučiu glaisto uždailinau skylutę sienoje ir dėl to pasijutau laiminga. Tai nereikšminga, bet kadangi dabar gyvenime patekau į tokią padėtį, tai žinojimas, kad sėkmingai atlikau net ir patį paprasčiausią darbą, suteikia man džiaugsmo. Bandau išsikapstyti iš emocinės duobės. Todėl net ir smulkiausi, nereikšmingiausi dalykai daro mane laimingą. Neseniai užsisakiau pirmąjį kavos aparatą „Keurig", ir man tai buvo kaip tikra Kalėdų šventė. Šiuo metu laimę man teikia net mažiausi žingsneliai. Ir mano šuo. Jis man tikrų tikriausiai gelbsti gyvybę."

Maždaug 1 000 elektroninių laiškų per dieną gaunantis Dennis'as pasakojo: „Nuskambės šiek tiek kvailai, bet programuotojams tai atrodys pažįstama. Man labai patinka, kai gautų laiškų skiltis pagaliau būna tuščia, kai nebėra jokių neperskaitytų pranešimų „Twitter"

ir „Facebook“ paskyrose, elektroninių laiškų bei trumpųjų žinučių. Tai tarsi žaidimas, kurio tikslas – pasiekti nulį. Turbūt ir jūs kartais patikrinate savo telefoną, pamatote tris pranešimus ir norite kuo greičiau juos ištrinti, kad neliktų? Tai savotiškos rungtynės su pačiu savimi, kai man atrodo, kad jei tai padarysiu, laimėsiu šį žinučių žaidimą. Noriu viską užbaigti. Nenoriu sustoti, kai pažanga tesiekia 90 %. Kartais atrašau į elektroninius laiškus antrą valandą nakties, nes paprasčiausiai noriu sutvarkyti gautų pranešimų aplanką.“

„Dievinu atsibusti anksti ryte ir, kylant saulei, eiti pasivaikščioti, – dalijosi Michelle‘ė. – Suprantu, daugeliui žmonių tai atrodys apgailėtina. Tačiau man, pabudusiai anksti ir išsirengusiai išeiti į lauką, atrodo, jog diena taip prasideda kur kas geriau. Tai išties atgaivinanti, nuostabi dienos pradžia.“

„Vienas iš dalykų, kurie suteikia man daugiausia laimės, yra mano lova su švaria patalyne, – pasakojo į pensiją išėjusi Sheila. – Ją keičiu bent sykį per savaitę, kartais netgi dažniau. Dievinu tada įsiropšti į lovą, nes patalynė taip maloniai kvepia. Be to, esu ir maisto mėgėja. Todėl, pasigaminusi kokį nors skanų patiekalą, jaučiuosi laiminga. Darau tai maždaug keturis ar penkis kartus per savaitę. Stalą svetainėje visada papuošiu padėkliuku ir medžiagine servetėle. Mėgstu valgyti jaukiai. Dieną visur nešiojuosi plastikinį butelį su vandeniu, bet

kai sėdu vakarienės, naudoju taures, porceliano lėkštes ir dailų stalo sidabrą. Nematau jokios priežasties, dėl kurios nederėtų turėti gražių daiktų ar sau pačiam gražiai susitvarkyti.“

„Šokančią mane visada apima džiaugsminga nuotaika, ir imu jausti ryšį su savo siela, – pasakojo Maureen‘a. – Tai būdas išreikšti visus tuos jausmus, kurių neįmanoma išsakyti žodžiais.“

„Esu zumbos šokių instruktorė, – atskleidė jau į pensiją išėjusi Vickie‘ė. – Mano vyro sesuo nusivedė mane į pirmą pamoką dar 2009 metais, kai svėriau du šimtus trylika svarų, ir aš iškart pamėgau. Tik per didelius vargus gebėdavau tai įveikti, nes buvau siaubingos fizinės būklės. Tačiau man tai labai patiko, todėl vis grįždavau. Per penkiolika mėnesių numečiau aštuoniasdešimt du svarus ir gavau instruktorės licenciją. Bet man prireikė dvejų metų įveikti savo baimę mokyti. Neatrodė, kad būsiu gera mokytoja. Buvau nejauna, todėl nemaniau, jog pajėgsiu įsiminti visas šokių rutinas. Pirmą kartą išdrįsau mokyti dėl to, kad mane apgaule įviliojo draugė. O po pirmosios pamokos jau niekada ir nesilioviau. Man tai suteikia šitiek laimės. Dievinu mokyti. Dievinu savo merginas. Dievinu matyti, kaip iš paprastų žmonių jos virsta princesėmis.“

„Mėgstu spalvinimo knygutes suaugusiesiems, – pasakojo Yaacov'as. – Vieną jų nuspalvinęs, netgi pasidalijau platformoje „Linkedin". Spalvinimas man leidžia tiesiog atsijungti, taip užpildau laukelius ir sukuriu kai ką gražaus, tai, ką pats išties vertinu."

O dabar jūsų eilė.

Kokie penki dalykai patektų į jūsų „Laimė yra asmeniška" sąrašą?

Mano „Laimė yra asmeniška" sąrašas
1.
2.
3.
4.
5.

Patys jausdamiesi laimingi, automatiškai pastebime daugiau laimės kituose žmonėse ir gyvenime. Tada apima pakili nuotaika, todėl pritraukiame daugiau patirčių, leidžiančių puikiai jaustis.

Antrasis principas:
laimės slopikliai yra suvaldomi

Taip nutinka nuolatos. Vos tik sužinoję, kad įkūriau Laimingų žmonių draugiją, žmonės iškart ėmė įsivaizduoti, jog, mano nuomone, kiekvienas turėtų visą laiką jaustis laimingas. Man tai atrodo ganėtinai juokinga, nes tokia prielaida yra labai toli nuo tiesos. Tikrai norėčiau gyventi laimingame, teigiamų emocijų kupiname pasaulyje, bet tokios viltys ir lūkesčiai paprasčiausiai nėra tikroviški.

Laimės slopikliai yra tos akimirkos, kurios sugadina mums nuotaiką ir neleidžia pastebėti laimingų potyrių. Ir jų pasitaiko kiekvienam. Netgi patyrę šiuos laimės slopiklius, mes vis tiek sulaukiame ir laimingų akimirkų. Kartais jų nepastebime, o kai kada tiesiog nevertiname.

Dažnai svarstome, kodėl pastebėti nelaimę yra daug lengviau nei laimę. Iš dalies mūsų smegenyse įdiegtas poreikis saugotis nuo to, ką galima laikyti pavojumi. Kaip tik tai ir padėjo mums atsilaikyti urvinių žmonių laikais ir išlikti gyviems. Visą laiką saugodavomės laukinių žvėrių, maisto stygiaus, blogų oro sąlygų bei ieškodavomės saugaus prieglobsčio. Ir nors dabar fiziškai išgyventi yra daug paprasčiau, mums nuolat primenama, koks baisus vis dėlto gali būti pasaulis ir kad mes galime tapti geresni, turėti daugiau bei apskritai gyventi

geresnį gyvenimą. Taip pasidaro lengviau atpažinti, kas negerai, bet dėl to netenkame galimybių pastebėti, kas gerai.

Tyrimais netgi nustatyta, kad ir save daugiausia laimingais laikantys žmonės, ir tie, kurie pripažįsta esą iš esmės nelaimingi, praktiškai turi vienodą laimingų potyrių ir laimės slopiklių skaičių. Tad tai, kaip suvaldome savuosius laimės slopiklius, yra labai svarbus veiksnys, lemiantis mūsų bendrąjį laimės ar nelaimės pojūtį.

Daug laimės slopiklių yra visiems bendros patirtys: artimojo mirtis, nesutarimai su vaikais ar gyvensenos pokyčių reikalingos sveikatos problemos. Bet kai kurie laimės slopikliai vis dėlto yra asmeniniai. Eismo spūstys vieną žmogų gali erzinti, o kitam jos tėra metas įsijungti mėgstamą tinklalaidę. Vadinasi, kaip ir pati laimė, laimės slopikliai kiekvienam iš mūsų yra unikalūs.

Kai esame veikiami kokio nors laimės slopiklio, mus gali užklupti įvairios emocijos: nuo susierzinimo iki pykčio ar sielvarto. Ir šie jausmai neretai atrodo daug stipresni nei visa laimė, kurią patiriame. Jie gadina nuotaiką, o dėl to pasikeičia mūsų savijauta ir tai, ką patys pritraukiame bei sukuriame.

Geriausias priešnuodis laimės slopiklių poveikiui yra gebėjimas juos suvaldyti, kad galėtume pasijusti geriau, net kai šitai trunka labai trumpai.

Kai Paula per kelerius metus penktą kartą neteko darbo, neabejotinai jautėsi visiškai išsekusi nuo tokios nuolat laimę slopinančios patirties. Tačiau labai greitai perėjo į laimės slopiklių suvaldymo režimą. Sužinojusi apie dar vieną atleidimą, ji likusią tos dienos dalį skyrė žaizdoms išsilaižyti, pagailėti savęs, pagedėti, pasiskųsti ir padejuoti.

O kitą dieną pati sau pasakė: „Ką gi, man jau keturis kartus teko visa tai išgyventi. Ir, žvelgdama atgal, matau, kad viskas visada susitvarkydavo. Susirasdavau kitą darbą, nors ir ne patį geriausią, galėdavau susimokėti sąskaitas ir ant stalo turėdavau maisto.“

Tada ji ėmė veikti – susisiekė su paramos bendruomene, kuriai pranešė, kas nutiko, kad jai reikia dvasinio ir emocinio palaikymo bei užuominų apie darbuotojų ieškančius darbdavius.

Paula suvaldė šį laimės slopiklį, iš pradžių leido sau jausti visas neigiamas emocijas, nes neigti neatrodė labai gera. Suprato, kad privalo jas paleisti. O tada pradėjo vykdyti savo darbo paieškų planą, ir tai irgi pagerino jos savijautą.

Specifinės laimės slopiklių priežastys būna skirtingos, tačiau bendrąsias patirtis galima sudėlioti į tokias penkias kategorijas: nelaimė, stresas, baimė, chaosas ir dirgikliai.

Nelaimė dažniausiai susijusi su netektimi, kai tenka bėgant laikui iš naujo apibrėžti tai, ką laikome norma. Didžiausios netektys – tai mylimo žmogaus ar augintinio mirtis. Vis dėlto egzistuoja ir kitokių netekčių, kurios taip pat pakeičia mūsų gyvenimą: nepageidaujami karjeros pokyčiai, konfliktai su draugais ar šeimos nariais bei kitos įprastos gyvenimo permainos, kurių galime tikėtis arba ateina visiškai nelauktai.

Stresas atsiranda tada, kai jaučiame spaudimą ar įtampą dėl dalykų, kurie iš mūsų reikalauja tam tikros reakcijos ir gali daryti psichinę, emocinę, fizinę ar dvasinę įtaką.